

Inter~~esse~~sein

Zeitschrift für achtsames Leben in der Dhyâna-Tradition von Thich Nhât Hanh

Beziehungen



intersein - Zentrum

für Leben in Achtsamkeit



Praxis- und Meditationszentrum in der Übertragungslinie von Thich Nhat Hanh

www.leben-in-achtsamkeit.org

15. November - 13. Dezember 2008: „Das Herz von Buddhas Lehre“, Praxis- und Studienzeit mit Helga und Karl Riedl und der Sangha, Teilnahme mindestens eine Woche.
29. Dezember - 3. Januar 2009: „Für einen neuen Anfang“, Retreat mit Helga und Karl Riedl.

Das Programm für 2009 ist ab Dezember erhältlich!

Liebe Feundinnen und Freunde,

wir alle sehnen uns nach erfüllten und friedvollen Beziehungen. Das gilt ganz besonders für unsere Partnerschaften, aber auch für unsere Beziehungen zu Freunden, Bekannten, Arbeitskollegen oder zu Sangha-Mitgliedern. Häufig bleibt unsere Sehnsucht jedoch unerfüllt. Woran liegt das? Was können wir tun?

Ein berühmter japanischer Zen-Meister hat einmal gesagt: „Erleuchtet sein bedeutet, allem nah zu sein.“ Was uns von Nähe und Liebe abhält, wäre damit identisch mit dem, was uns vom „Erwachen“ abhält.

Thây gibt einen ähnlichen Kurs vor, wenn er darauf hinweist, dass wir im Kontakt mit anderen Menschen ganz präsent sein sollten. Die Lehrer verweisen uns also auf uns selbst. Es kommt auf uns und unsere Geisteshaltung an. Die Lösung kann nicht von außen kommen.

Wir haben in diesem Heft viele Ansätze und Anregungen in dieser Richtung gesammelt und wünschen euch viel Freude beim Lesen!

Vielen Dank an alle, die uns Beiträge zur Verfügung gestellt haben. Das Thema der nächsten Ausgabe ist „Gefühle“.



Die Redaktion

INHALT

Beziehungen Schwerpunktthema

Thây

Die vier Mantras S. 4
Fragen und Antworten S. 6

Beiträge

Karl Riedl

In der Welt leben und praktizieren S. 8

Sister Annabel

Wahre Liebe S. 10

Sabine Jaenicke

Meine Freundin Claude S. 12

Christian Bergmann

Mein Liebling ist ein Buddha S. 13

Wolf von Siebert

Anerkennen, was ist S. 15

Klaus und Doris

Neubeginn S. 16

Friedvoll miteinander sein

Die Praxis des Neubeginns S. 17

Xenia Fitzner-Jakubith

Second body S. 18

Lucia Waldhör

Füreinander da sein S. 19

Angela Bergmann

Das verlorene T-Shirt S. 20

Steffen Potschanteck

Ich bin nicht allein S. 21

Petra Porath

Konfliktlösung MediAtion S. 22

Der deutschsprachige Intersein-Orden

S. 23

Auch ich bin Teil dieses Meeres

Gedichte S. 24

Adressen

der Gemeinschaften und Meditationskreise S. 26

Das EIAB ist eröffnet

„Aus diesem Haus soll Frieden in die Welt getragen werden“ S. 28

Maitreya Fonds

S. 29

Buchbesprechungen

S. 30

Praxis

Der Friedensvertrag

Eine Praxis für Paare S. 31

Liebesmeditation

Geführte Meditation S. 32

Impressum

S. 34

Die vier Mantras

Wenn Sie jemanden lieben, sollten Sie ganz präsent sein

Ein Junge, den ich sehr gut kenne, wurde von seinem Vater gefragt, was er sich zum Geburtstag wünsche. Seine Antwort war Schweigen. Der Vater war reich genug, um seinem Sohn das ausgefallenste Geschenk zu machen. Nach einer gewissen Zeit rang sich der Junge durch zu sagen: „Papa, dich hätte ich gerne.“ Dieser Vater war zwar reich, doch er hatte in seinem Terminkalender keinen Platz für seine Frau und für seine Kinder eingeplant. Um Liebe zu entwickeln und weiterzugeben müssen wir lernen, verfügbar zu sein. Wenn dieser Vater lernen würde, achtsam einzusatmen und auszusatmen, wäre er wirklich da für seinen Jungen und könnte sagen: „Mein Sohn, ich bin da für dich.“

Unsere wahre Präsenz ist das Beste, was wir anderen schenken können.

„Ich bin da für dich.“

Dieses Mantra sollte man in einem Zustand wahrhaftiger Konzentration aussprechen. Wenn Sie ganz konzentriert sind, Körper und Geist in perfekter Harmonie, schaffen Sie einen Zustand der wahren Präsenz und alles, was Sie sagen, wird zu einem Mantra transformiert. Wir brauchen dazu weder Worte in Sanskrit noch in Tibetisch. Ein Mantra kann in unserer eigenen Sprache ausgesprochen werden: „Liebling, ich bin da für dich.“ Und wenn Sie wirklich da sind, wird dieses Mantra ein Wunder bewirken. Sie werden wirklich, der andere wird wirklich und das Leben selbst wird wirklich. So vermitteln Sie Glück, für sich selbst und für andere.

*„Ich weiß, dass du da bist,
und ich bin glücklich.“*

So lautet das zweite Mantra. Wenn ich den Mond betrachte, atme ich tief ein und sage: „Vollmond, ich weiß, dass du da bist, und ich freue mich darüber.“ Ich mache dasselbe mit dem Morgenstern. Während ich vergangenen Frühling einen Spaziergang zwischen Magnolien machte, betrachtete ich die Magnolienblüten und sagte: „Ich weiß, dass ihr da seid, und das macht mich glücklich.“ Wirklich präsent zu sein und zu wissen, dass der andere auch präsent ist, ist ein Wunder. Wenn Sie einen wunderschönen Sonnenuntergang betrachten, fühlen Sie sich glücklich.

Jedes Mal, wenn Sie wirklich präsent sind, können Sie die Präsenz des anderen wahrnehmen – den Vollmond, den Morgenstern, die Magnolienblüte oder den Menschen, den Sie lieben.

Zuerst praktizieren Sie, tief einzusatmen und tief auszusatmen und Ihre Energie zu sammeln; dann setzen Sie sich zu dem Menschen, den Sie lieben, und in diesem Zustand der Konzentration sprechen Sie das zweite Mantra aus. Sie sind glücklich und der Mensch, den Sie lieben, ist auch glücklich.

Diese Mantras können Sie in Ihrem Alltag praktizieren. Um ein wirklich Liebender, eine wirklich Liebende zu werden,





müssen Sie die Achtsamkeit auf den Atem schulen, sei es in der Sitzmeditation oder der Gehmeditation. So entfalten Sie Ihre wahre Präsenz.

*„Liebling, ich weiß, dass du leidest.
Deshalb bin ich da für dich.“*

So lautet das dritte Mantra. Wenn Sie aufmerksam sind, wissen Sie, wann der Mensch, den Sie lieben, leidet. Wenn wir leiden und der Mensch, den wir lieben, sich unseres Leidens nicht bewusst ist, leiden wir umso mehr. Praktizieren Sie achtsames Atmen, setzen Sie sich dem Menschen, der leidet, gegenüber und sagen Sie: „Liebling, ich weiß, dass du leidest. Deshalb bin ich da für dich.“ Allein Ihre Präsenz lindert das Leiden. Jeder ist fähig, so zu handeln, egal, wie alt er ist.

Das vierte Mantra ist das schwierigste. Sie müssen es praktizieren, wenn Sie selbst leiden und wenn Sie glauben, dass der

Mensch, den Sie lieben, die Ursache für Ihr Leiden ist. Das Mantra lautet:

„Liebling, bitte helfe mir.“

Das sind nur vier Worte. Dennoch sind viele Menschen nicht in der Lage, sie auszusprechen. Der Stolz in ihren Herzen erlaubt es nicht. Wenn ein anderer Mensch Ihnen dieses Leiden zufügt, ist es nicht so schlimm wie bei dem Menschen, den Sie lieben. Die Tatsache, dass Sie diesen Menschen lieben, ist verantwortlich dafür, dass Sie dieses Leiden sehr tief berührt. Sie werden wahrscheinlich versucht sein, sich in Ihr Schweigen einzusperren, doch wenn Sie wirklich lieben, müssen Sie dahinkommen, um Hilfe zu bitten. Sie müssen Ihren Stolz überwinden.

Der französische Originaltext steht auf www.plumvillage.org



Fragen und Antworten zum Thema „Liebe und Beziehungen“

Lieber Thây, ich wünsche mir so sehr einen Partner. Der Schmerz und die Sehnsucht, die ich manchmal fühle, sind so stark, dass es mir körperlich weh tut. Oft bemühe ich mich dann darum, mich daran zu erinnern, wie dankbar ich sein kann für die wunderbaren Freundinnen und Freunde in meinem Leben und meine liebevolle Familie. Doch der Wunsch nach diesem besonderen Menschen, mit dem ich mein Leben teilen kann, ist so groß und der Schmerz ist manchmal so stark, dass ich nicht weiß, wie ich damit umgehen soll.

In uns lebt eine Angst: Angst, dass sich unser Wunsch, geliebt zu werden und zu lieben, nicht erfüllen wird. Diese Angst existiert in jedem von uns. Die Angst davor, verlassen zu werden, allein zu sein. Jeder von uns hat das Bedürfnis, zu lieben und geliebt zu werden. Wir müssen diese Angst in uns erkennen. Die Praxis heißt, tief in dieses Bedürfnis nach Liebe, in diese Angst hineinzuschauen.

Liebe bedeutet, Verständnis zu haben, einem anderen Menschen Verständnis entgegenzubringen. Verstehen ist die Quelle von Liebe. Der Satz „Er liebt mich, aber er versteht mich nicht“ ergibt keinen Sinn. Verstehen und Lieben gehören zusammen. Wir alle brauchen Verständnis und wir suchen jemanden, der uns Verstehen und Liebe entgegenbringen kann.

Die Lehre des Buddha zielt darauf ab, uns in die Lage zu versetzen, die Energie von Verstehen und Liebe in uns selbst zu kultivieren. Wenn wir dazu in der Lage sind, wird unser eigenes Bedürfnis nach Liebe und Verstehen gesättigt. Damit können wir die Menschen, die jetzt um uns sind, umarmen und sie und uns sehr glücklich machen.

Die Frage ist also nicht, ob Liebe und Verstehen um uns herum, im Außen, verfügbar sind, sondern, ob wir selbst in der Lage sind, Liebe und Verstehen hervorzubringen. Wenn wir das können, werden wir uns wunderbar fühlen, denn das nährt unser Bedürfnis nach Liebe und zugleich das der Menschen um uns. Dann wird vielleicht jeder um uns unser Partner sein. Das ist die Lehre des Buddha. Das ist wahre Liebe. Einen

Menschen zu lieben ist eine Chance, um zu üben, alle Menschen mit derselben Liebe zu lieben. Und das kannst du jetzt und hier tun. Du musst nicht auf diese eine besondere Person warten. Wenn du die Fähigkeit zu lieben hast, kannst du jetzt damit anfangen. Wenn wir erfolgreich sind, werden die Angst und die Sorge verschwinden.

Wenn die Liebe zwischen einem Mann und einer Frau wegen zu vieler Fehler auf beiden Seiten verloren gegangen ist, aber man trotzdem zusammenbleiben will, weil es viele Dinge gibt, die man teilt, wegen der Kinder und so weiter, wie kann man weitermachen, wie kann man neu beginnen?

Gestern sagte ich, dass das größte Geschenk, das Eltern ihren Kindern machen können, ihre eigene Harmonie ist. Wenn Sie glauben, dass Sie zusammenbleiben sollten, damit Ihre Kinder nicht leiden, dann wissen Sie, dass mehr dazu gehört, als nur zusammen zu sein. Sie glauben, dass Ihre Liebe für ihn bereits erloschen, bereits tot ist, aber ich bin mir nicht so sicher. Vielleicht waren Sie beide nicht immer geschickt und haben sich gegenseitig Leiden verursacht. Es gibt viele Schichten von Leiden, die die Samen der Freude, der Liebe, des Glücks, die am Beginn Ihrer Beziehung präsent waren, überdecken. Es ist möglich, diese Schichten des Leidens zu durchdringen, damit wir wieder zu der Liebe gelangen, die in der Tiefe unseres Bewusstseins liegt.

Wenn Sie einmal Zeit für sich finden, dann können Sie vielleicht Ihre Aufmerksamkeit auf den Anfang Ihrer Beziehung lenken und versuchen, diese Momente des Glücks wieder aufleben zu lassen, sie wieder zu erleben.

Ich kenne eine Frau, die keinerlei Freude mehr im Zusammenleben mit ihrem Mann empfinden konnte. Eines Tages fand sie die Liebesbriefe, die ihr Mann am Anfang ihrer Beziehung geschrieben hatte. Aus Neugier, um zu sehen, wie er am Anfang geschrieben, wie er gesprochen hatte, wollte sie einen der Briefe lesen. Nachdem sie den ersten Brief gelesen hatte, fühlte sie sich sehr wohl, denn das war die Art Sprache, die sie am Anfang der Beziehung sehr glücklich gemacht hatte. Deshalb nahm sie die Schachtel mit den Liebesbriefen und las die mehr als vierzig Liebesbriefe, die ihr Mann ihr geschrieben hatte. Sie verbrachte viele Stunden damit, diese Briefe zu lesen. Diese Briefe zu lesen war wie ein Regen, der in das Erdreich des Bewusstseins eindrang und die Samen des Glücks, der Liebe berührte, die tief vergraben waren. Und sie konnte den liebenswerten Mann wieder entdecken, den sie in der Vergangenheit so geliebt hatte. Als diese Erinnerungen zurückkamen, blühte ihre Liebe wieder auf, und sie war in der

Lage, einen wirklichen Liebesbrief an ihren Mann zu schreiben.

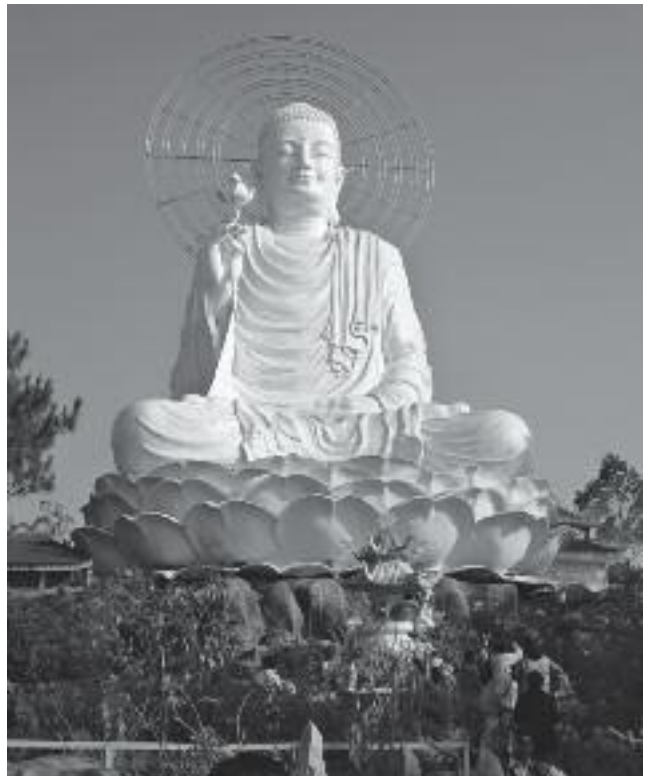
Bevor sie diese Briefe erneut gelesen hatte, hätte sie nicht geglaubt, dass sie in der Lage wäre, so mit ihm zu sprechen, ihm in dieser Sprache zu schreiben. Aber nachdem sie diese Briefe gelesen hatte, war sie ganz verwandelt und konnte ihm einen liebevollen Brief schreiben.

Ihr Mann rief sie aus New York an und sie konnte in einer ganz liebevollen Stimme mit ihm sprechen, einer Stimme, die sie schon lange nicht mehr benutzt hatte. Es war ihnen möglich, sich zu versöhnen, wieder zusammenzufinden, glücklich zu sein, nur weil sie die vierzig Briefe, die sie in einer Schachtel aufbewahrt hatte, wieder gelesen hatte.

Ich möchte Ihnen raten, Liebesbriefe, die Sie erhalten, aufzuheben. Wenn sie oder er Ihnen eine E-Mail schreibt, sollten Sie sie ausdrucken und aufbewahren und nicht löschen.

Mein Vorschlag an dieses Paar ist, dass es möglich ist, die alte Liebe wieder aufleben zu lassen, wieder glücklich miteinander zu sein und das Leiden, das durch Unachtsamkeit und mangelndes Geschick entstanden ist, zu transformieren. Mit dieser Praxis können Sie wieder zusammenkommen und das ist das Beste, was Sie Ihren Kindern geben können.

Die erste Frage wurde Thây im 21-Tage-Retreat im Juni 2006 in Plum Village gestellt, die zweite stammt aus: „Achtsam leben – wie geht das denn?“, Theseus Verlag 2006.



In der Welt leben und praktizieren

Der Buddha hat einen graduellen Weg beschrieben

Karl Riedl



Wir haben uns mehr oder weniger klar, teilweise oder ganz, dafür entschieden, in der Welt zu leben – in unseren Familien, Partnerschaften, Berufen, mit unseren Aufgaben und Verantwortungen, unserem Besitz, mit unseren Wünschen und Hoffnungen und unseren Sorgen und Ängsten. Wir haben uns entschieden, es als unser Leben zu leben, es immer wieder aufs Neue anzunehmen und auszufüllen. Und weil wir mit allem verbunden sind, ist uns bewusst, dass sich alle Menschen danach sehnen, miteinander in Frieden, mit Wohlwollen und Verständnis zu leben.

Wir sehen täglich an uns selbst und anderen, dass das nicht einfach ist, dass wir die meiste Zeit in unserem Bestreben ungeschickte Mittel anwenden. Und so fragen sich ganz besonders die Menschen, die dem Dharma begegnet sind, was sie tun können, wie und was sie praktizieren können, um mehr Verständnis und Mitgefühl und damit mehr Frieden in ihr Leben und in die Welt zu bringen. Es gibt so viele Hinweise und Ratschläge und die Vielzahl und Vielfalt erzeugt bei vielen Unsicherheit und Unschlüssigkeit.

Der Buddha hat selbst einen „graduellen Weg“, sozusagen eine systematische und aufeinander aufbauende Übungsabfolge des spirituellen Weges, beschrieben. Er gilt mir immer

wieder als Richtlinie und ich möchte im Folgenden einige Schritte davon aufzeigen.

Was ist dein tiefster Wunsch?

Der erste Schritt auf dem spirituellen Weg heißt: Ausrichtung, Intention, Vertrauen, Gewissheit. Thây stellt immer wieder die Frage: „Was ist dein tiefster Wunsch?“ Bezogen auf unsere Beziehungen heißt das: Ich möchte mit dir in Frieden leben. Das ist mein tiefster Wunsch! Ich möchte die Kommunikation mit dir nicht abreißen lassen. Ich möchte lernen, dich immer besser zu verstehen, dich so zu akzeptieren, wie du bist. Ich möchte dir gegenüber mein Wohlwollen nicht verlieren, auch dann nicht, wenn ich einmal klar Grenzen aufzeigen muss. Das halte ich mir immer wieder vor Augen und lasse mich davon nicht abbringen, vor allem dann nicht, wenn ich offensichtlich davon weit entfernt bin.

Ich lebe seit 15 Jahren in Gemeinschaft und erlebe immer wieder und immer noch für mich herausfordernde Situationen und dieser erste Schritt war und ist die wichtigste Praxis für mich: Mir immer wieder mein Bestreben vor Augen zu halten und vor allem mein grundlegendes Vertrauen nicht zu verlieren, dass es möglich ist, das zu realisieren! Der Text „Die Anrufung der Bodhisattvas“ hat mich darin immer unterstützt und vor allem der letzte Bodhisattva, Sadaparibhuta, der niemals die Wesen verachtet oder gering geschätzt hat, inspiriert und bewegt mich tief. Thâys Worte dazu in dem Buch „Das Herz des Kosmos“ sind ein Geschenk.

Mein fest gefügtes Gedankengebäude lockern

Der zweite Schritt auf dem „graduellen Weg“ heißt traditionellerweise „going forth“. Das wird ins Deutsche mit „in die Hauslosigkeit gehen“ übersetzt. So bin ich in Bezug auf das Thema „Beziehung“ gefragt worden, warum der Buddha seine Familie verlassen hat. Dahinter spüre ich viele bange Fragen und deswegen möchte ich darauf etwas genauer eingehen. In seiner Kultur, in seiner Zeit, hatte der junge Gautama keine andere Möglichkeit, als diesen Schritt zu gehen. Er war fest eingefügt in die bestehende Gesellschaftsstruktur. Seine Rolle war fest-

gelegt und es wurde von ihm eine bestimmte Denk- und Verhaltensweise erwartet. Seine Suche nach einer neuen Welt-sicht und seine daraus resultierende neue Lebens- und Denk-weise konnte nur außerhalb der Gesellschaft realisiert und gelebt werden. Das gilt für uns in unserer modernen, offenen Gesellschaftsform nicht mehr in dem Ausmaß, wenn überhaupt noch. Die meisten von uns haben eine bisher ungeahnte Freiheit der geistigen Entwicklung innerhalb der bestehenden Gesellschaft, sodass dieser Aspekt des „in die Hauslosigkeit gehen“ nicht mehr so im Vordergrund steht. Man kann sogar eine dazu gegenläufige Erkenntnis und Entwicklung feststellen. Eben gerade dadurch, dass wir so in und mit der Gesellschaft leben, können wir sie am ehesten und intensivsten durch unsere Praxis beeinflussen, können neue Denk- und Verhaltensweisen, Verstehen und Mitgefühl in jeden Winkel der Gesellschaft bringen.

Der eigentliche, tiefere Aspekt des „in die Hauslosigkeit gehen“ ist ein innerer Prozess. Es geht darum, mein fest gefügtes Gedankengebäude zu lockern, zu überprüfen und gegebenenfalls abzureißen. Es geht darum, meine Vorstellungen, wie etwas zu sein hat, wie du zu sein hast, wie ich oder meine Familie es immer gemacht haben, also all das, was mir so vertraut ist, in dem ich mich so zu Hause fühle, zu überprüfen und zu hinterfragen. Es geht um unsere Klischees, unsere unreflektierten Annahmen und Behauptungen, unsere geistige Enge. Das ist meine zweite große und oft herausfordernde Praxis. Wenn wieder einmal alles ganz anders geht, wie ich mir das vorgestellt habe, wenn es irgendwie eng wird in mir, wenn ich beginne zu kontrollieren, anzugreifen oder mich zu verteidigen, dann weiß ich: Jetzt stecke ich wieder in meiner alten, gewohnten, inneren Welt fest. Dann wird es Zeit, still zu werden, Verbindung aufzunehmen mit meinem inneren Raum, meiner Freiheit, meinem „Großen Geist“. Dann komme ich wieder in meine Kreativität, nehme mit Dankbarkeit den „Anstoß“ an und jedes Mal komme ich dann zu neuen, unvorhergesehenen Einsichten und Lösungen.

Die offene Weite der Einsicht

Der dritte Schritt ist traditionell mit der Praxis der „silas“, der Achtsamkeitsübungen, die im Allgemeinen mit „ethischem Verhalten“ übersetzt werden, verbunden. Es ist der Beginn eines systematischen, gezielten Geistetrainings. Dabei geht es zunächst darum, mit unseren ungeschickten Geisteszuständen der Anhaftung, des Festhaltens, der Gier, der Ablehnung, der Aggression, des Hasses, der Verblendung und der Engstirnigkeit in Kontakt zu kommen. Damit ist gemeint: Wie fühlt sich das an, wie erlebe ich mich, wenn ich in einem dieser Geisteszustände bin? Wie fühlt sich das an in mir, wenn ich irritiert bin, vielleicht sogar aggressiv oder wütend, wenn ich

haben will, bedürftig oder gierig bin, wenn ich geistig eng werde, mich in meiner Sicht verbeißer? Bin ich im Kontakt mit dieser Enge, dieser Not, dieser Verzweiflung, diesem Leiden in mir? Ist mir bewusst, wenn ich aus diesem Geisteszustand, aus diesem Erleben heraus handle, dass ich dann nur „ungeschickt“ sein kann, dass ich in diesem Augenblick nur mein Leiden weitergebe und damit andere leiden mache? Das ist die große Praxis des Anhalten-Könnens, des Zu-mir-zurückkommen-Könnens, des Nicht-handeln-Müssens, des Zurücktreten-Könnens, die Thây immer wieder als grundlegende Übung darstellt!

Wir müssen die „silas“ aus ihrer traditionellen Ecke der Moral und der Gebote herausholen und sie in die offener Weite der Einsicht, des Erlebens und der Verantwortung bringen, so wie es Thây in seiner Formulierung der fünf Achtsamkeitsübungen aufgezeigt hat. Wenn wir nur ein wenig davon praktizieren und realisieren könnten, würde sich vieles in unseren Beziehungen verändern. Dann sehen wir auch, welche Geisteszustände wir dagegenhalten können und müssen und sind tief motiviert und glücklich, uns mit ihnen auseinanderzusetzen und sie zu kultivieren.

Das sind die ersten Schritte auf einem langen Weg der geistigen Entwicklung, der im Allgemeinen mit einem kleinen, ich-bezogenen, konditionierten und leidvollen Geist beginnt und sich hin entwickelt zu einem „Großen Geist“, der frei und offen ist und erfüllt von Verstehen und Mitgefühl. Es gibt vieles auf diesem Weg zu lernen und zu üben, aber diese ersten Schritte geben uns ein gutes, stabiles Fundament.

Karl Riedl, Wahre Verbundenheit
www.intersein-zentrum.de



Wahre Liebe

Ihre vier Ausdrucksweisen im Buddhismus

Sister Annabel

Wenn wir nicht verstehen, können wir nicht lieben. Wahre Liebe hat Verstehen zur Voraussetzung. Wenn ich nicht verstehe, wie mein Planet leidet, kann ich ihn auch nicht lieben. Wenn ich das Leiden des Planeten Erde nicht verstehe, dann kann es sein, dass das, was ich tue, der Erde nicht wirklich hilft. Auch wenn ich es tue, um dem Planeten Erde zu helfen. Mit mir selbst verhält es sich ebenso. Wenn ich meinen Körper und meinen Geist nicht verstehe, dann kann ich mich nicht wirklich lieben. Wenn ich meine Kinder oder meinen Partner nicht verstehe, dann bin ich auch nicht in der Lage, sie zu lieben.

Jede halbe Stunde lächeln

Als ich Schülerin von Plum Village wurde, fragte mich Thây, welche Art von Meditation ich praktiziere. Ich sagte: „Wenn ich einatme, nehme ich alles Leid der Welt in mich herein und wenn ich ausatme, gebe ich alle meine Freude in die Welt hinaus.“ Thây antwortete: „Du hast dann aber gar keine Freude, um sie auszuatmen. Du musst zuallererst dein eigenes Glück entwickeln, das ist das Allerwichtigste. Und wenn du genügend Glück und Freude in dir hast, oder sogar mehr als du brauchst, dann wirst du sie ganz natürlich mit anderen teilen.“

Danach fragte er mich jeden Tag: „Bist du glücklich?“ Ich konnte die Frage nicht beantworten. Ich wusste, dass ich alle Bedingungen und Möglichkeiten in mir hatte, um glücklich zu sein, doch ich fühlte mich nicht glücklich. Auch nicht traurig, aber auch nicht glücklich. Da sagte eine meiner älteren Schwestern zu mir: „Versuche, jede halbe Stunde zu lächeln. Selbst, wenn du glaubst, dass du keinen Grund dazu hast, lächle trotzdem.“ Wir haben in Plum Village eine Uhr, die jede halbe Stunde erklingt. Wenn wir die Uhr hören, stoppen wir und lächeln. Wenn wir lächeln, können wir uns tatsächlich selbst dazu bringen, uns glücklich zu fühlen.

Meine Präsenz zählt

Die erste der vier Ausdrucksarten der Liebe im Buddhismus lautet daher: „Ich bin für dich da.“ In der Welt sagen wir manchmal: „Ich liebe dich, weil ich dich brauche.“ Aber wir sollten vielleicht auch lernen zu sagen: „Ich liebe dich, weil du

mich brauchst.“ Ich brauche den Himmel und die Erde, um zu leben und glücklich zu sein, und der Himmel und die Erde brauchen mich. Was ist es, was sie von mir brauchen? Ich glaube, es ist meine Gegenwart, meine Präsenz. Auch wenn ich eine Umweltaktivistin bin und sehr hart für die Rettung des Planeten Erde arbeite, kann ich der Erde nicht wirklich helfen, wenn ich nicht gegenwärtig bin, die Erde unter meinen Füßen nicht spüre, nicht mit den Bäumen atme und dem Himmel nicht zulächle.

Ich spüre viel Freude in meiner Liebe und ich glaube, dass Liebe ohne Freude keine wahre Liebe ist. Wenn ich sage, dass ich dich liebe, diese Liebe mir aber Leiden bringt, dann handelt es sich, vom buddhistischen Standpunkt aus gesehen, nicht um wahre Liebe. Für eine andere Person da zu sein, bedeutet nicht unbedingt, mit der anderen Person zu sprechen. Für einen Jungen bedeutet es wahrscheinlich, dass der Vater mit ihm Fußball spielt oder mit ihm wandern geht. Für ein Mädchen oder unsere Partnerin kann es etwas ganz anders bedeuten. Wenn wir jemanden im Krankenhaus besuchen, bedeutet es vielleicht, dass wir einfach in Stille neben dem Kranken sitzen und ganz für ihn da sind.

Deine Präsenz zählt

Die zweite Form, unsere Liebe auszudrücken lautet: „Ich weiß, dass du da bist, und das macht mich sehr glücklich.“ Viele Menschen glauben, dass sie niemanden glücklich machen. Dass es keinen Unterschied macht, ob sie da sind oder nicht. Wenn ein Mensch sich nutzlos fühlt, dann gleicht er einer Blume, die kein Wasser bekommen hat und die den Kopf hängen lässt. Wenn ein Mensch fühlt, dass er einen Beitrag leisten kann zu dieser Welt, dann ist er wie eine Blume, die genügend Wasser bekommt, frisch und blühend. Wenn du zu einer Person sagst: „Ich weiß, dass du da bist, und das macht mich glücklich“, dann kann diese Person wieder aufblühen. Das bedeutet, dass der andere Mensch weiß, dass wir uns um ihn kümmern werden, weil seine Gegenwart uns glücklich macht. Wir müssen das den Menschen, die wir lieben, mindestens einmal in der Woche sagen, damit sie genug Wasser zum Blühen haben. Natürlich wird es auf die Dauer keine Wirkung ha-

ben, wenn wir jeden Freitag um 5 Uhr zu jemandem kommen und sagen: „Ich weiß, dass du da bist, und das macht mich glücklich.“ Wir müssen andere Formen finden, dies zu sagen. Wenn wir achtsam sind, werden wir die Momente erkennen. Wir können zum Beispiel sagen: „Ich habe so ein Glück, dass ich eine Tochter mit so strahlenden Augen habe.“ „Ich habe so ein Glück, dass meine Mutter noch lebt und ich ihre Hand halten kann.“ Wir können verschiedene Weisen finden, das auszudrücken. Ein Satz kann eine andere Person sehr glücklich machen.

Gut für uns sorgen

Die dritte Weise, unsere Liebe auszudrücken, hat mit Mitgefühl zu tun. Es handelt sich um unsere Fähigkeit, dazu beizutragen, das Leiden einer anderen Person zu verringern. Zuerst müssen wir jedoch lernen, unser eigenes Leiden zu lindern. Wenn wir in der Lage sind, uns selbst zu helfen, können wir auch anderen Menschen helfen. Wir alle haben seit anfangsloser Zeit sehr viel Leiden von unseren Vorfahren geerbt. Nicht nur von unseren menschlichen Vorfahren, auch von unseren tierischen, pflanzlichen und mineralischen Vorfahren. Wir haben eine Menge Leiden in uns, um das wir uns gut kümmern müssen. Wir haben unser kleines fünfjähriges Kind in uns, das sehr gelitten hat. Dieses Kind lebt immer noch und wir müssen gut für es sorgen.

Die dritte Form unsere Liebe auszudrücken, lautet daher: „Ich weiß, dass du leidest, und deswegen bin ich da für dich.“ Bitte sagt das zuerst zu euch selbst. Die heutige Gesellschaft bietet uns verschiedene Wege an, mit unserem Leiden umzugehen. Wir können unser Auto nehmen und in ein Shopping-Center fahren. Wir können den Fernseher einschalten oder jemanden anrufen. Doch in all diesen Fällen sind wir nicht wirklich für uns da. Wenn wir der dritten Ausdrucksweise der Liebe folgen, dann müssen wir für uns da sein, egal, wie groß oder wie klein unser Leiden ist, und egal, ob es im Körper oder im Geist stattfindet. Wir sollten uns dann einen Ort suchen, an

dem wir uns ganz entspannen können. Wir können uns hinlegen, uns gut und aufrecht hinsetzen oder Gehmeditation üben. Wir entspannen uns und üben zu atmen, um dadurch Heilung in jede Zelle unseres Körpers zu bringen. Was unser Körper und unser Geist wahrscheinlich am meisten brauchen, ist vollständige Ruhe.

Wenn wir wirklich Freude in uns spüren wollen, Glück in uns hervorbringen wollen, dann dürfen wir vor unserem Leiden nicht weglaufen. Freude bedeutet, unser Leiden zu erkennen und es zu transformieren.

Um Hilfe bitten

Die vierte Ausdrucksweise der Liebe ist die schwierigste. Sie lautet: „Liebling, ich habe es gerade schwer, ich leide und ich brauche deine Hilfe.“ Wir müssen unseren Kindern helfen zu lernen, das zu sagen, sodass sie wissen, dass wir ihnen zuhören und sie mit uns sprechen können. Wenn wir unser Leiden ausdrücken und wenn wir den Eindruck haben, dass wir wirklich gehört werden, dann verschwinden dadurch bereits 50 % unseres Leidens. Wenn jemand uns zuhört, wird sich auch sein Verhalten schon allein durch das Zuhören verändern.

Diese Art der Kommunikation ist sowohl in der Schule als auch in der Familie möglich. Viele der Kinder, die in Plum Village waren, konnten zu ihren Eltern gehen und ihnen sagen: „Mama, Papa, ich weiß, dass ihr leidet, ich sehe es, ich bin für euch da. Sagt mir, in welcher Weise ich zu eurem Leid beigetragen habe und was ich tun kann, um euch weniger leiden zu lassen.“

In dieser dritten und vierten Art der Ausdrucksweise von Liebe ist der Aspekt des Gleichmutes sehr gut zu sehen: Wir sind in der Lage jene, die uns leiden lassen, in unsere Liebe einzuschließen, ebenso wie jene, die uns glücklich machen.

Vortrag von Sister Annabel in der Schweißfurth-Stiftung in München am 16. Mai 2008, aufgezeichnet von Wolf von Siebert.



Meine Freundin Claude

„Es reicht, wenn ich praktiziere“

Sabine Jaenicke

In New Hamlet gab es einen ganz besonderen Platz: zartgrüne Bambusstauden über großen Steinen. Ich liebte es, dort mit einer warmen Tasse Tee zu sitzen, zu hören, wie der Wind mit dem Bambus spielt, und manchmal ganz zart von ein paar Blättern gestreichelt zu werden.

Im Jahr 2001 lernte ich dort unter dem Bambus Claude kennen. Wir sprachen anfangs nicht miteinander, lächelten uns jedoch immer, wenn wir uns sahen, verschwörerisch zu mit dem Wissen: „Die Bambusfreundin.“

Ich bin froh, dass wir dann irgendwann auch während eines Dharmatalks von Thây nebeneinandersaßen und danach auch Worte fanden, die mit dazu beitrugen, dass uns heute eine sehr tiefe Freundschaft verbindet. Als ich Claude das erste Mal besuchte, wohnte sie in Paris. Ich lebte damals noch allein und war fasziniert, wie sie mit ihrer Familie umging. Sie sagte etwas sehr Wichtiges für mich: „Es reicht, wenn ich praktiziere.“ Und so handelte sie auch, stand seit vielen Jahren morgens früher auf als die anderen, um zu meditieren, und hatte im Kühlschrank eine ganz kleine Abteilung für sich, in der ihre Bio-Sachen untergebracht waren. Diese kleine Bio-Abteilung war für mich wie ein Sinnbild ihrer Situation. Ihre beiden Jungs Jorand und Ronand fanden, dass ihre Mutter „ein bisschen verrückt“ sei und ihre komischen Soja-Joghurts schrecklich schmeckten – doch da sie auch sehr gut Auto fahren konnte und auch sonst eine Klasse Mutter war, ließen sie ihr das durchgehen.

Ein Vorbild sein

Ihr Mann André praktizierte zwar nicht, doch war es für ihn selbstverständlich, sich um die Kinder zu kümmern und zu kochen, damit Claude und ich Zeit füreinander hatten. So saßen wir morgens gemeinsam auf dem Kissen und ich war dankbar, in ihrer Stärke und Gegenwart zu sein. Sie war mir ein Vorbild, wie heilsam es ist, sich die eigenen dunklen Schattenseiten anzusehen und sie mit der Praxis langsam zu transformieren. Was mir besonders gefiel, war, dass sie ihren Mann nie aufforderte zu praktizieren. Wenn jemand sie fragte, was sie da so tat, erzählte sie es, ansonsten nicht.

Bei meinen nächsten Besuchen beobachtete ich, dass die kleine Bio-Abteilung im Kühlschrank nicht nur anlässlich meines Besuchs immer ein bisschen größer wurde. Claude erlebte eine schwere Zeit, denn sie musste erfahren, dass es nicht reicht, nur die eigene Vergangenheit zu transformieren, weil in den Kindern beide Eltern und deren Ahnen weiterleben. Wahrscheinlich war es wieder ihr Vorbild, wie sie ihre eigenen Geschichten verändert hatte, das dazu führte, dass auch ihr Mann André bereit war, nun auf seine Art in die eigenen Geschichten einzutauchen. Er meditierte nicht und benutzte lieber die Spülmaschine, als achtsam „den Buddha zu baden“, doch ließ er auch Claude so sein, wie sie war, und war dankbar, wie sie ihn auf seinem Weg unterstützte.

Langsame Veränderungen

Dann zog die ganze Familie nach Biarritz und bei meinem ersten Besuch dort war der nun neue, glänzende Kühlschrank nur ein äußeres Zeichen, was sich in seinem Inneren vollzogen hatte: Die Bio-Abteilung hatte sich flächendeckend ausgebreitet – und der inzwischen achtzehnjährige Jorand warf sich mittags ganz selbstverständlich ein Soja-Steak in die Pfanne. Die ganze Familie war beim „Wissenschaftsretreat“ in Plum Village gewesen, weil der wissenschaftliche Aspekt auch die Männer interessierte (schön, dass Thây solche männerorientierten Veranstaltungen anbietet).

Im Mai darauf kamen Claude und André zu Besuch nach Bayern. Ich lebte inzwischen mit Robert zusammen und es war klar, dass wir morgens mit Claude meditieren wollten. Ich hatte den Raum hergerichtet und dann stand plötzlich auch André im Zimmer: Er war nicht versehentlich zu früh aufgestanden, sondern hatte angefangen, jeden Sonntag zu meditieren. So saßen wir alle vier auf unseren Kissen und ich bekomme heute noch Tränen der Freude in die Augen, wenn ich an diesen Augenblick denke.

Sabine Jaenicke, Polarstern des Herzens, praktiziert mit der Münchner Sangha.

Mein Liebling ist ein Buddha

Von falschen Vorstellungen und der Eigenverantwortlichkeit

Christian Bergmann

Wenn Schreckensnachrichten wie „Jedes dritte Kind ist übergewichtig“ durch die Medien gespült werden, dann reagieren wir alle mit Betroffenheit und Sorge, und die Bundesregierung initiiert sogleich ein Aufklärungsprogramm an Schulen zu gesunder Ernährung. Wenn wir aber lesen „Jede zweite Ehe wird geschieden“, dann zucken viele von uns nur ratlos mit den Schultern. Gescheiterte Beziehungen sind uns allen zu vertraut, das Thema schier unlösbar komplex. Handlungsbedarf sehen wir vielleicht noch, aber wirkliche, gelebte Alternativen?

Seit frühester Kindheit werden wir täglich mit der gleichen falschen Botschaft gefüttert: Wenn du nur den richtigen Partner findest, dann wird sich das Glück von selbst einstellen und die Harmonie ist garantiert bis ans Lebensende. Natürlich wissen wir, dass diese Vision ein Irrglaube ist. Aber es ist so ein verlockender Irrglaube ... *das Glück einfach nur zu finden (wie beim Lotto) ... nicht das Glück sich immer wieder neu erringen zu müssen* ... dass wir nur zu gerne immer wieder darauf hereinfallen.

Sich jeden Tag neu begegnen

Im asiatischen Raum gibt es den wunderbaren und weisen Rat, sich als Lebenspartner jeden Tag so zu begegnen, wie man einen Gast im eigenen Zuhause empfängt. Aber auch das ist schwierig, denn im Deutschen kennt man das Sprichwort: Fische und Gäste beginnen am dritten Tag zu stinken. Was also können wir tun, damit wir uns am vierten Tag nicht doch nach einem neuen Gast umschauchen? Denn diese Strategie führt unweigerlich zur gleichen Erfahrung nach weiteren drei Tagen.

Als Erstes schlage ich vor, wir lösen uns von der falschen Vorstellung, irgendein Partner könne der Weg zu unserem Glück sein. Diese Erwartung muss mit jedem Partner zur Enttäuschung führen. Der Lebenspartner kann bestenfalls eine von vielen vergänglichen und veränderlichen Komponenten zu unserem Glück (oder Unglück) sein. Die Wurzel unseres Glücks müssen wir in uns selbst entdecken.

... Dann könnten wir ja auch gleich allein bleiben ... wenn da nicht unsere Ursehnsucht nach Gemeinsamkeit wäre.



Wie können wir also unserem Partner begegnen, damit er/sie nicht am dritten Tag/Monat/Jahr „anfängt zu stinken“?

Das Heilsame nähren

Was uns oft im Wege zu unserem Glück steht, sind unsere Selbstbilder. Wenn ich mich selbst als wertlos, unnütz oder oberflächlich sehe, Opfer meiner selbst, dann wird es schwer mit dem Glücklichen. Wenn ich mich jedoch als „werdenden Buddha“, als ursprünglich heil oder als vom und mit dem Leben beschenkt betrachte, dann sehen meine Chancen, glücklich zu sein, schon erheblich besser aus.

Das Gleiche gilt auch für mein Bild von meiner Partnerin: Sehe ich in ihr nur ein Bündel ungezügelter Triebe oder eine wandelnde emotionale Zeitbombe? Sehe ich nur ihre Unzulänglichkeiten, Mängel, Fehler? Oder sehe ich in ihr auch das innewohnende Potenzial zur Transformation, zum Erwachen, den „werdenden Buddha“, jemanden, der grundlegend heil ist?

All diese inneren Bilder haben ihre Wahrheit. Aber je nachdem, welches Bild ich in mir kultiviere, locke ich die eine oder andere Manifestation in meiner Partnerin hervor. Wenn ich meiner Partnerin immer wieder nur aufs Brot schmiere, was mir alles an ihr nicht schmeckt, dann nähre ich nicht den Weg der Transformation in ihr, sondern unser gemeinsames Unglücklichsein. Wenn ich meinen Fokus jedoch bewusst darauf setze, was ich alles an meiner Partnerin wertschätze, und dem auch Ausdruck gebe, dann nährt das unser gemeinsames Glück.

So oft nervt mich etwas an den Menschen, die mich umgeben. Und je mehr Nähe zwischen uns ist, desto angespannter, geladener wird unser Verhältnis vielleicht sogar. Manchmal treibt mich ihr Verhalten schier zur Weißglut! Warum? Weil ich zu oft glaube, meine Meinungen hätten mehr Gewicht, meine Einschätzungen seien treffender, meine Ideen brillanter. Hier steckt ein Schlüssel: Was zu Spannungen führt, ist eben doch nicht das Verhalten der anderen, sondern die irrtümliche (Überge-)wichtigkeit, die ich mir selbst in unserem Zusammenspiel gebe. Eine gleichberechtigte Beziehung wird erst möglich, wenn ich mich als gleichwertig mit meinem Gegenüber betrachte.



Emotionen ziehen lassen

Beziehung führt zu einer aktiven Auseinandersetzung mit dem eigenen Ego und dem des Partners. Und Beziehung und Harmonie werden erst möglich, wenn das Ego immer wieder bereit ist, zurückzustecken. Ich erfahre das als schmerzhaft und heilsam zugleich. Als Einzelkind bin ich es natürlicherweise gewohnt, dass meine Wünsche ohne Konkurrenz dastehen. In einer Beziehung sieht es plötzlich anders aus. Bedürfnisse müssen austariert werden. Ich muss lernen, meine Bedürfnisse auch mal hinten anzustellen. Wenn ich Beziehung will, muss ich lernen, mein Glück nicht nur in der Erfüllung meiner eigenen Wünsche zu finden, sondern mein Glück auch in der Wunscherfüllung meines Partners zu entdecken.

Es gibt so viele Möglichkeiten, auf die Andersartigkeit unserer Mitmenschen zu reagieren: mit Neugier, Lernbereitschaft, Amusement, mit Akzeptanz oder Respekt, mit Bewunderung und mit Dankbarkeit. Meist bemerke ich es gar nicht, wenn ich auf die Andersartigkeit anderer auf diese bejahenden Weisen

reagiere. Ich bemerke meine Reaktionen erst, wenn sie mich unangenehm berühren, wenn meine Reaktionen mir selbst wehtun, weil sie in mir Emotionen wie Angst, Wut, Ekel, Frust hervorlocken. Dann heißt es aufgepasst, denn diese Reaktionen wollen mich etwas lehren. Diese Emotionen sind schließlich meine Emotionen und nicht die meines Gegenübers. Es geht also um mich, nicht um mein Gegenüber, wenn ich emotional bin. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass das, was mich an meiner Partnerin stört, ungeliebte Aspekte meiner selbst sind, die ich statt in mir, nur in anderen sehen kann. Ich entdecke also mich selbst in all den Dingen, die mich an meiner Partnerin nerven.

Zumindest ist eines sicher: Wenn mich jemand anders wütend macht, dann ist das nur möglich, weil die Samen der Wut in mir bereit sind zu sprießen. Daran wird sich nichts ändern, wenn meine Partnerin ihr auslösendes Verhalten ändert.

Vielmehr wird diese Situation unverändert bleiben, bis ich mir selbst einen Weg erschlossen habe, nicht mehr wütend, sondern z. B. mitfühlend zu reagieren.

Und hier liegt auch ein Schlüssel zu Harmonie in der Beziehungswelt. Wenn ich erkenne, dass ich selbst für meine wütenden, verängstigten, gefrusteten Reaktionen und Gefühle verantwortlich bin und nicht meine Partnerin, dann höre ich auf, sie für mein Unwohlsein und Leid zu beschuldigen. Plötzlich werde ich frei, den anderen so anzunehmen, wie er ist.

Ich übernehme Verantwortung für mein Glück oder Unglück.

Praktisch sieht das bei mir so aus: Meine Frau macht etwas, von dem sie weiß, dass es mich auf die Palme bringt. Der Auslöser funktioniert natürlich, ich gehe hoch. Meine Frau entschuldigt sich, dass sie mich so verärgert hat. Und ich bollere dann nicht zurück: „Du weißt doch, das mich das wahnsinnig macht!!!“, sondern antworte: „Ich bitte dich, Schatz, du brauchst dich nicht zu entschuldigen! Es ist nicht deine Schuld, wenn ich wütend bin, es ist mein eigener Mangel an Gewahrsein, der mich in diese Falle hat tappen lassen.“ Und schon ist die Spirale der gegenseitigen Beschuldigung, die sich ansonsten vielleicht bis zur Eskalation gesteigert hätte, unterbrochen. Wir können beide durchatmen und es erst einmal so sein lassen, wie es ist. Wir können uns Zeit lassen, bis sich die Wogen wieder glätten, um dann gemeinsam und ohne gegenseitige Beschuldigung danach zu schauen, welchen Dynamiken wir zum Opfer geworden sind, warum das passiert ist, und was wir beim nächsten Mal vielleicht anders machen können.

Christian Bergmann, Wahres Juwel im Lotos, praktiziert mit der Sangha „Quelle des Mitgefühls“ in Berlin.

Anerkennen, was ist

Gedanken zu einem Workshop mit Sister Annabel in München zu dem Thema „Harmonie zu Hause und am Arbeitsplatz“

Wolf von Siebert

Es hat gedauert, bis ich diesen Artikel schreiben konnte. Zwar waren wir beide, meine Legensgefährtin und ich, auf dem Workshop, aber ein paar Tage danach ging es nicht sehr harmonisch zwischen uns zu. Da konnte und wollte ich nichts zum Thema Harmonie schreiben. Inzwischen, ein paar Tage, Meditationen, Gespräche und schöne Situationen später, fühle ich mich stabiler und eher dazu in der Lage.

Stabilität war in diesem Workshop, der mit Sister Annabel und Sister Song Nghiem im Juni über drei Tage jeweils abends für drei Stunden stattfand, ein wichtiges Thema. Dabei eben auch die Frage, wie man für sich selbst mehr Stabilität gewinnt und so die Voraussetzung schafft für mehr Stabilität in der Beziehung: Fast jeder, so Sister Annabel, der mit der Praxis beginnt, tut dies, weil er mehr innere Stabilität für sich sucht. Dennoch ist die Stabilität nicht das Ziel der Praxis. Das Ziel ist das Erkennen und die Akzeptanz der eigenen Gefühle. Wenn einem dies gelingt, dann stellt sich Stabilität von allein ein.

Das einmal so gedacht zu haben, war für mich eine der wichtigsten Ergebnisse des Workshops. Gerade weil ich auf der Suche nach Stabilität gern zu schnell über meine unangenehmen Gefühle hinweggehe, wenn ich mich zum Beispiel nach einem Streit schnell wieder versöhnen will und dabei gar nicht bemerke, wie viel Ärger noch in mir ist, der erst einmal „anerkannt“ sein will.

Wir haben den Anfang gemacht

Eines der schönsten Dinge, die Sister Annabel auf diesem Workshop gesagt hat, war: „Wir sind den drei Juwelen begegnet. Wir haben den Anfang gemacht. Auch wenn wir vielleicht nicht so viel praktizieren, wie wir es uns wünschen, so haben wir doch den Anfang gemacht und haben immer die Möglichkeit, unsere Praxis zu vertiefen.“

Das hat mich sehr angesprochen, weil es eine sanfte Entgegnung auf meinen Perfektionismus ist. Und mit diesen Sätzen ist auch das Thema des Workshops beschrieben: Welche Möglichkeiten haben wir, in unseren Beziehungen immer wieder neu anzufangen und die Liebe und das Verständnis füreinander zu vertiefen?

Der Workshop hat in diesem Sinn bei mir ganz unmittelbar „gewirkt“, weil ich das Glück hatte, mit meiner Partnerin zusammen teilzunehmen. Allein durch unser gemeinsames Sitzen und die gemeinsame Gehmeditation haben wir unsere Beziehung um ein paar wunderschöne Momente bereichert und „Harmonie“ erlebt. Das schließt nicht aus, dass wir uns auf dem abendlichen Nachhauseweg auch wieder ein bisschen gestritten haben bei der Frage, was jetzt für uns jeweils ganz besonders interessant war oder was wir vielleicht schon konnten. Dabei habe ich gemerkt, dass es für mich eher zweitrangig ist, wie viel „Neues“ ich jetzt gerade gehört habe. Wichtiger als das „Neue“ war vielleicht sogar, das „Bekannte“ wieder zu spüren: das liebevolle Lächeln von Sister Annabel, die ansteckende Fröhlichkeit von Sister Song Nghiem, die Energie der Sangha und meine eigene Fähigkeit, das alles zu spüren und stabil zu sitzen.

*ich bin angekommen
ich bin zuhause*

So eine Art Leitmotiv der drei Abende war für mich die immer wiederkehrende Aussage, dass nur wer gut für sich selbst sorgt, auch gut für andere sorgen kann. Sister Annabel erzählt in diesem Kontext auch von dem Medizin-Bodhisattva Vir-malakirti, der nicht unterschieden hat zwischen seinem Wohlergehen und dem aller Wesen: Wenn ich mich heile, heile ich alle Wesen, wenn ein Wesen geheilt wird, werde auch ich geheilt. Diese Sätze ermutigen mich, noch mehr als bisher meinem eigenen inneren Kind zu begegnen und mich bei Konflikten nicht immer so schnell dem anderen zuzuwenden und mich um Versöhnung zu bemühen. Ich will erst mal ohne Eile bei mir schauen. Harmonie braucht Zeit. Und fängt bei mir selbst an.

Wolf von Siebert praktiziert mit der Isartal-Sangha

Neubeginn

Das größte Geschenk für unsere Ehe

Klaus und Doris

Irgendetwas in unserer Ehe vermissten wir. Anfangs war uns nicht ganz bewusst, was dieses Fehlende war. Durch unsere Bemühungen, genau hinzuschauen, merkten wir, dass wir eine gemeinsame spirituelle Ausrichtung brauchten, um die Stürme unserer Partnerschaft unbeschadet zu überstehen.

Klaus war 2001 das erste Mal in Plum Village. Er war sehr erfüllt von allem, was er dort erlebte, und besonders von einem Hochzeitsritual, an dem er teilgenommen hatte. Aus dieser Erfahrung erwuchs der Wunsch, auch für uns um genau dieses Ritual zu bitten.

So bestätigten wir unsere Ehe im Sommer 2002 im Rahmen einer buddhistischen Hochzeitszeremonie in Plum Village. Als Geschenk der Sangha erhielten wir von einem erfahrenen Ehepaar eine intensive Einweisung in das Ritual „Neubeginn“. Beide Partner betonten ausdrücklich den hohen Stellenwert, den dieses Ritual für die positive Entwicklung in ihrer Ehe hatte. Wir fühlten uns durch diesen Bericht sehr inspiriert. Was wir zu diesem Zeitpunkt jedoch noch nicht wissen konnten, war, dass sich dieses Ritual im Laufe der Zeit als das größte Geschenk für unsere Ehe erweisen sollte.

In leichtern Zeiten beginnen

In den Alltag zurückgekehrt, betrachteten wir es als unsere wichtigste Aufgabe, unser Ritual regelmäßig durchzuführen. So fiel es uns nicht schwer, die Termine verabredungsgemäß einzuhalten. Dafür übernahm vor allem Doris die Verantwortung.

Zu Beginn unserer Rituale sitzen wir in Stille, damit unser Geist ruhiger und konzentriert wird. Danach sind wir sehr im Fluss unseres achtsamen Redens und tiefen Zuhörens. Die kleine Glocke, eine Kerze und die „Blume zum Wässern“ gehören immer mit an den Platz, an dem wir unser Ritual vollziehen.

Anfangs waren wir beide besorgt, ob wir auch die „richtigen Worte“ finden würden und ob uns überhaupt das, was wir mitteilen wollten, wieder einfiele. Diese Unsicherheit verflog je-



doch sehr schnell mit unseren positiven Erfahrungen.

Für uns erwies es sich als sehr hilfreich, mit dem Ritual in guten, leichten Zeiten anzufangen: Wir konnten in Ruhe und Gelassenheit unsere Unsicherheiten durchleben, fanden immer wieder erstaunlich viel Positives zu sagen, wofür wir einander dankten, und tasteten uns ganz langsam und vorsichtig auch an die emotional schwierigeren Teile des Rituals heran: an das Äußern des Bedauerns über negative Aspekte des eigenen Handelns und an das Benennen der Schwierigkeiten, die wir mit Teilen des Verhaltens unseres Gegenübers haben. In dieser Zeit konnten wir die notwendigen Erfahrungen sammeln, die uns später, als Schwierigkeiten in unserer Kommunikation auftauchten, halfen, mit Unterstützung des „Neubeginns“ immer wieder zum gegenseitigen Verstehen, Anerkennen und zu unserer Liebe zurückzukehren.

Es ist eine große Freude für uns, dass wir im Laufe der sechs Jahre dieser Praxis mehr von den schönen und guten Erfahrungen sprechen können, als von denen, die uns Schwierigkeiten bereiten. Dadurch haben wir Schritt für Schritt – anfangs unmerklich für uns selbst – gelernt, den Fokus unserer Wahrnehmung immer mehr auf das Gute und Nährende unserer Beziehung zu legen. Und in den Zeiten, in denen uns das nicht gelingt, können wir mit Unterstützung des Rituals auch die schwierigen Situationen in unserem Zusammenleben wahrnehmen und respektvoll ausdrücken. Die heftigen Emotionen wie Angst und Wut lösen sich meistens während des Rituals auf und wir können am Ende mit der Umarmungsmeditation wieder aufeinander zugehen.

Wir möchten mit diesen Worten alle Paare ermutigen, den „Neubeginn“ zu praktizieren, um ihre Partnerschaft zu vertiefen und harmonischer zu gestalten. Beginnt heute, möglichst in den lichten Zeiten – damit ihr in den dunklen Zeiten die ganze heilende Kraft dieses Rituals nutzen könnt!

Doris Schumacher, Wonderful Space of the Heart, und Klaus H. Schick, Karma Yeshe Tsewang, praktizieren mit der Bielefelder Sangha.

Friedvoll miteinander sein

Die Praxis des Neubeginns

In Gemeinschaften, in Familien und auch im Zusammenleben von zwei Menschen entstehen durch falsche Wahrnehmungen immer wieder Konflikte. Die Praxis des Neubeginns bietet uns die Möglichkeit, durch liebevolle Rede und tiefes Zuhören Missverständnisse zu klären und uns selbst und den anderen wirklich kennenzulernen. Sie ist die Basis für ein wirkliches Miteinander. Deshalb empfiehlt Thich Nhât Hanh, dass wir uns einmal in der Woche (am besten Freitag abends, um dann ein schönes gemeinsames Wochenende zu erleben) zusammensetzen und die Praxis des Neubeginns miteinander durchführen, um den anderen wirklich wahrzunehmen und zu verstehen und ihn immer mehr so anzunehmen, wie er wirklich ist.

Blumen begießen

Wir beginnen damit, dem anderen etwas Angenehmes zu sagen. Das hat nichts mit Schmeichelei zu tun, sondern damit, dass jeder Mensch schon bestimmte wundervolle Qualitäten verkörpert – auch derjenige, der uns verletzt hat. In jedem Menschen sind heilsame und unheilsame Samen vorhanden und indem wir die heilsamen Samen begießen, nähren und stärken wir sie. Diese Möglichkeit, unserer Wertschätzung Ausdruck zu geben, kann uns am Anfang schwer fallen. Wir haben uns eine so kritische Wahrnehmung antrainiert, dass wir den Blick für das Schöne erst wieder mit Achtsamkeit üben müssen.

Eigenes Bedauern ausdrücken

Dann bringen wir unser Bedauern zum Ausdruck, wenn wir uns jemand anderem gegenüber nicht achtsam verhalten haben oder ihn verletzt haben. Vielleicht hatte unser Kind eine gute Note in der Mathematikarbeit und wir haben vergessen, ihm das zu sagen. Vielleicht haben wir unser Bestes versucht, um ein ungeschicktes Verhalten zu ändern, doch waren die Gewohnheitsenergien noch zu stark und wir konnten uns nicht anders verhalten. Vielleicht konnten wir einem Freund nicht helfen, weil wir das Problem in uns noch nicht erlöst haben und zu stolz waren, darüber zu reden... Je offener wir zu unse-

ren ungeschickten Verhaltensweise stehen, desto mehr geben wir den anderen die Möglichkeit, uns zu verstehen.

Verletzungen und Schwierigkeiten ansprechen

Oft haben wir ganz konkrete, sehr unrealistische Erwartungen an andere und ganz besonders an die Menschen, die uns nah sind. Entspricht ihr Verhalten nicht unseren Erwartungen, sind wir verletzt. Jeder lebt mit seiner Wahrnehmung und kann nur das wahrnehmen, was er für wahr nimmt. Fühlen wir uns durch das Verhalten eines anderen verletzt, ist es wichtig, das zum Ausdruck zu bringen, was wir glauben, das der andere in uns verursacht hat. Dabei ist liebevolle Rede wesentlich, denn wir wollen die Situation ja heilen und nicht durch Schuldzuweisungen noch verschlimmern. Die angesprochene Person praktiziert liebevolles Zuhören so gut und so tief wie möglich. Indem wir unsere Herzen öffnen, erlauben wir den anderen, in unsere Realität einzutreten.

Alte Verletzungen mitteilen und um Unterstützung bitten

Wenn wir die Energie der Achtsamkeit in uns stärken, werden wir uns auch bestimmter Schwierigkeiten und schmerzvoller Erlebnisse bewusst, die aus der Vergangenheit auftauchen und unser Verhalten in der Gegenwart bestimmen; z. B. Muster, nach denen wir seit unserer Kindheit reagieren, oder Verletzungen, die viele Jahre zurückliegen. Teilen wir diese Einsichten mit unserem Partner oder unserer Sangha, können die unsere manchmal vielleicht ungeschickten Verhaltensweisen verstehen lernen und uns Halt und Stärke geben, wenn wir sie brauchen.

Wir beenden die Praxis des Neubeginns, indem wir Ummarmungsmeditation praktizieren oder gemeinsam ein Lied singen.

Mehr dazu in Thich Nhât Hanh: Nimm das Leben ganz in deine Arme. Die Lehre des Buddha über die Liebe, Theseus Verlag, Berlin 1997.

Second body

Mitgefühl und Verbundensein praktizieren

Xenia Fitzner-Jakubith

„Unser erster Körper sind wir selbst. Unser zweiter Körper ist eine andere Person in der Sangha, nach der wir schauen, als wenn sie ein Teil von uns selbst wäre ... Uns um unseren Second body zu kümmern ist eine sehr konkrete Praxis, mit den anderen verbunden zu sein und zu erfahren, dass wir alle in Wahrheit Teile eines Körpers sind.“
Thich Nhât Hanh

Im März 2007 hatte ich das Glück, mit Thây in Vietnam zu sein. Thâys erste Worte in Saigon, im Vue Ngien Temple waren: „Our loved ones, where are they now?“ Und es war klar, dass er unsere geliebten Toten meinte. Ca. dreitausend Menschen waren im Tempel, viele alte Vietnamesinnen und einige ebenso alte Amerikaner. Diese Worte gingen wie Wind durch ein Reisfeld, wir beugten uns in dieser Welle von Erinnerung und Schmerz. In diesem Moment war es gleich, in welchem Land wir geboren worden waren, welche unmittelbaren Erfahrungen wir hatten, unsere Ahnenlinie war angesprochen, unsere geliebten und auch unbekannten Toten, die gewaltsam und in Angst gestorben waren.

In diesem Moment schaute ich mich um und sah nur *Second bodies* um mich herum. Vereint durch den Willen, die Wunden zu heilen, den unerlösten Toten zu helfen und in Frieden und Respekt miteinander zu leben. Thây sprach von unserem Erbe, wie wir die Eigenschaften und das Wesen unserer Ahnen in uns tragen. Er sagte, er schaue seine Hand an und sehe seine Mutter. Wir, die wir aus Ländern kamen, in denen Vereinzelung und Individualität üblich sind, waren bestürzt. Einige waren extra so weit weg, in eine so exotische Kultur und Spiritualität gereist, um ihrer Familie und ihrem Erbe zu entkommen ... Nun wurde uns gezeigt, dass der Weg zur Befreiung, zu Achtsamkeit und Intersein mitten durch die gefürchteten Wohnzimmer und Küchen unserer Kindheit führte.

Tief miteinander verbunden

Auf dieser Reise bildeten wir Familien und *Second bodies*, um uns gegenseitig in den vielen Prozessen, die sowohl alt und international, als auch frisch blutend individuell waren, zu unterstützen. Meine Familie in Vietnam bestand aus zehn Personen, die aus vier verschiedenen Nationen kamen. Mimi aus North Carolina und ich waren *Second bodies*. Die Familien trafen

sich jeden Abend, um ihre Erfahrungen und Erkenntnisse auszutauschen. Die *Second-body-Teams* waren füreinander da wie Geschwister. Ohne die *Second-body-Praxis* wäre eine so große Gruppe nicht so flexibel gewesen, denn es konnte jederzeit etwas Unvorhergesehenes zu organisieren sein, über das wir uns gegenseitig informierten. Außerdem entstand Geborgenheit und Sicherheit. Ich schaute, wie es meinem *Second body* geht, ob sie rechtzeitig zum Bus kommt, ob sie einen guten Sitzplatz im Tempel bekommt, denn Mimi war schon älter und hörte nicht so gut. In den Prozessen meiner persönlichen Heilung nahm sie mich oft in den Arm, ohne Worte, und schenkte mir tiefen Trost.

Sie gab mir eine schöne bemalte Tonscherbe, die sie auf der Erde vor Thâys Muttertempel gefunden hatte, und diese Scherbe liegt nun auf dem Grab meiner geliebten Großmutter. Ich habe das Gefühl, durch Thâys Worte, die Zeremonien und gemeinsamen Einsichten bleiben wir *Second bodies* für immer!

Mitgefühl entwickeln

Zurück in Berlin wurde ich sehr herzlich von der Sangha Zehlendorf aufgenommen und im letzten Herbst konnten wir die *Second-body-Praxis* üben. Das war hier im Alltag natürlich nicht so intensiv und notwendig wie in Vietnam. Mit der jungen Frau, die mir als *Second body* zugeteilt wurde, kam es auch zu keinem Treffen außerhalb der Sangha. Doch via E-Mail erfuhren wir Einiges voneinander und ich bin glücklich über das Vertrauen, das mir entgegengebracht wurde. In Gedanken war und bin ich oft bei ihr und ihrer Familie, wünsche ihr von Herzen Gutes.

Second body bedeutet für mich, aus sich herauszugehen und die Welt in „einem zweiten Körper“ zu erfahren, die Wünsche und Nöte des anderen zu spüren. Die Begrenztheit des kleinen Ichs überschreitend das reine Land des Mitgefühls zu entdecken.

Inzwischen gelingt es mir manchmal, auch in „fremden“ Menschen den *Second body* zu sehen.

Xenia Fitzner-Jakubith, Sparkling Awareness of the Heart, praktiziert mit der Sangha in Berlin Zehlendorf

Füreinander da sein

Beim Friseur

Lucia Waldhör



Gestern war ich beim Friseur. Das gängige Klischee für Friseurbesuche lautet: Es wird viel getratscht, und zwar von Seiten der Kunden und von Seiten der Angestellten. Ich kann dieses Klischee nur bestätigen. Doch gestern ergab sich etwas ganz anderes: Es ist schon recht spät. Ich bin die letzte und einzige Kundin mit nur noch einer Angestellten im Salon. Wir sind uns sofort irgendwie sympathisch. Zu Beginn kommt die übliche Frage: „Machen Sie hier Urlaub?“ – „Nein, ich lebe in Hohenau.“ – „Aha, und was hat sie hierher verschlagen?“

Jetzt kommt der Moment der Wahrheit: „Ich gehöre zu der Gemeinschaft in Unterkashof (Intersein-Zentrum), wo früher das ‚Haus im Wald‘ war.“

Es kommt ganz auf mich an

An dieser Stelle kann die Situation peinlich werden. Es kommt ganz auf mich an: Wenn es mir unangenehm ist, dass ich in einer spirituellen buddhistischen Gemeinschaft lebe, viel Zeit mit Meditation und ähnlichen Dingen verbringe, und das in einem tief katholischen Umfeld, wenn ich auch nur einen Gedanken habe, wie: „Was wird sie jetzt von mir denken?“ – dann wird es eine betretene Pause geben, eine kleine Unterbrechung im Gespräch und irgendwann redet man übers Wetter.

Heute, beim Friseur, schaue ich einfach in den Spiegel und beobachte die Reaktion der Frau. Sie fragt nach, wie das bei uns funktioniert. Ich erkläre, dass wir eine Art Seminarhaus sind und dass wir alle gemeinsam sowohl Kurse leiten als auch die ganz normale alltägliche Arbeit machen. Und dass immer viele Menschen zu uns kommen, in den Ferien auch viele Eltern mit ihren Kindern. Das genügt ihr.

Mein ganzes Sein hört zu

Und dann beginnt sie zu sprechen: über ihren 16-jährigen Sohn, der heute seinen ersten Tag im Ferienjob hat. Über seine Probleme in der Schule. Über ihr schlechtes Gewissen und ihren Druck als alleinerziehende Mutter. Über die Lehrer, die sie zur Erziehungsberatung schicken. Über die Clique ihres Sohnes und deren für sie manchmal rätselhaftes Verhalten.



Über ihre Mutter, die ihr Vorwürfe macht, dass das Kind so viel allein ist.

Es fällt mir nicht schwer zuzuhören. Ich kenne diese Situation aus meiner eigenen Erfahrung. Ich schaue sie einfach nur im großen Friseurspiegel an und höre ihr zu. Zwischendurch lässt sie Schere und Kamm sinken und macht eine kleine nachdenkliche Pause. Dann redet sie wieder weiter.

Dann bemerke ich, dass ich wirklich zuhöre, wirklich da bin mit diesem Menschen. Das bemerke ich daran, dass ich kein einziges Mal denke: „Ich höre zu. Ich bin da für diesen Menschen.“ Ich tue es einfach. Mein ganzes Sein hört zu. Es gibt kein „Ich“, das zuhört. Es gibt keinen Gedanken ans Zuhören und „Für-den-anderen-dasein“. Es gibt keinen inneren Kommentar, keine Idee, was man tun könnte, keinen Gedanken, wie schlimm das alles ist, auch keine Suche danach, wo der Fehler liegt, was man anders hätte machen sollen. Es gibt nur so etwas wie ein Miteinander, eine Nähe, eine wirklich tiefe menschliche Beziehung zwischen mir und dieser Frau. Für diese zwanzig Minuten, in denen sie mir die Haare schneidet und mir ihre Geschichte erzählt, hat sich ein Raum geöffnet, in dem wir beide ganz einfach als Menschen füreinander da sind.

Es passiert überhaupt nichts Besonderes. Ich kann ihre Probleme nicht lösen, ihr auch keinen Rat geben. Das will sie auch gar nicht.

Dann ist sie fertig mit meinem Haarschnitt. Ich bezahle, wir gehen auseinander. Vielleicht sehen wir uns nie wieder. Doch ich bin irgendwie glücklicher als vorher. Und ich denke, sie auch.

Lucia Waldhör, Wahres Harmonisches Zusammensein, lebt als Mitglied der Haussangha seit fünf Jahren im Intersein-Zentrum Hohenau. www.intersein-zentrum.de

Das verlorene T-Shirt

Beziehungen sind vergängliche Geschenke

Angela Bergmann

Für mich sind Beziehungen wie Geschenke, jede einzelne ist ein einzigartiges Geschenk. In unserem Leben begegnen wir laufend Menschen, sei es nur für einige Momente, sei es für einige Monate oder für eine lebenslange Freundschaft. Wir erhalten auch immer wieder Geschenke. Manche heben wir auf und schätzen sie ein Leben lang, manche zerbrechen, manche gehen verloren, aus manchen wachsen wir einfach heraus. So verhält es sich auch mit Beziehungen.

Als ich sechzehn oder siebzehn Jahre alt wurde, bekam ich zu meinem Geburtstag ein T-Shirt geschenkt. Ich habe es geliebt. Es war nichts Besonderes, hatte ein schlichtes Pinguin-Bild auf der Vorderseite. Kurz nachdem ich es bekommen hatte, habe ich es bei einer Rafting-Tour wieder verloren, und anstatt das zu verstehen und den wahren Wert des Geschenks anzuerkennen, habe ich, ich weiß nicht wie viele Monate, versucht, das T-Shirt zu ersetzen. Anstatt wirklich das T-Shirt zu sehen, es wertzuschätzen und es dann loszulassen, habe ich viel Zeit damit verschwendet, ein genau Gleiches wiederzufinden. Wie oft haben wir dieses in Beziehungen getan?

Alte T-Shirts loslassen

Manche Beziehungen dauern nur eine kurze Zeit und manche einige Jahre. Wenn wir an der Vorstellung einer Beziehung anhaften, können wir von dieser besessen werden und den echten Kontakt verlieren. Wenn die Beziehung zu Ende ist, können wir nicht loslassen, und anstatt den Wert dieses Austausches zu schätzen, verbringen wir Monate oder Jahre oder manchmal sogar ein ganzes Leben damit, eine möglichst genaue Kopie der Person zu finden, die wir verloren haben.



Während dieser krampfhaften Suche vergessen wir, wie genau die Person oder das T-Shirt eigentlich waren. In unserem Geist erzeugen wir ein verzerrtes Bild. Ich habe bis heute ein Bild dieses T-Shirts im Kopf, aber ich habe keine Ahnung, ob dieses Bild auch nur annähernd dem entspricht, wie das T-Shirt wirklich aussah. Es war ein guter Tag, als ich das T-Shirt endlich loslassen, mich umsehen und all die anderen T-Shirts und Geschenke in meinem Leben wieder sehen konnte.

Wertschätzen, was ist

Wenn ich eine Beziehung, auch nur eine kurze Begegnung, als Geschenk sehen kann, dann kann ich auch mit ihrer Vergänglichkeit in Kontakt kommen. Ich sehe all die Dinge, die ich während meines Lebens geschenkt bekommen habe und die ich seit Jahren oder sogar seit meiner Kindheit aufbewahre. Wenn ich sie mit meinen Beziehungen vergleiche, die ich auch seit Jahren oder seit meiner Kindheit habe, erkenne ich eine große Ähnlichkeit.

Ich sehe, wie sich meine Beziehungen verändert und entwickelt haben, je nachdem, wer ich in der jeweiligen Zeit war. Wie ich in einer Phase meines Lebens immer farbige und verpackte Geschenke bekam und dann weitergegangen bin zu sehr ruhigen und grauen Geschenken, die nur als Staubfänger im Regal landeten. Dann habe ich mich wieder verändert und entdeckt, wie sehr mir Geschenke gefallen, die ich jetzt im Moment genießen kann: etwas Besonderes zum Essen, eine schöne Reise oder Unternehmung, Zeit mit Menschen, die mir nah sind, oder vielleicht sogar etwas zum Anziehen. Wie ein T-Shirt, nur dass ich nun erkenne, dass all diese Dinge mich nur eine bestimmte Zeit begleiten werden und dass ich nichts wirklich lange festhalten kann.

Wenn ich diese Realität jetzt wirklich sehen und berühren kann, erkenne ich den Wert und die Vergänglichkeit aller Begegnungen und Beziehungen in meinem Leben: der langjährigen Beziehungen und der Momente, wenn ich nur jemanden im Zug anlächle.

Angela Bergmann, True Lotus Beauty, praktiziert mit der Sangha „Quelle des Mitgefühls“ in Berlin.

Ich bin nicht allein

Beziehungen sind allgegenwärtig

Steffen Potschantek



Ich lebe seit nunmehr sechs Jahren in einem Gefängnis. Diese Erfahrung steht in Beziehung zu einer leidvollen Handlung.

Zu Beginn meiner Haftzeit konnte ich meine neue Situation nicht annehmen. Ich grübelte über das Geschehene und fragte mich ständig: „Was ist passiert, wie und warum konnte all das geschehen?“ Die Menschen hier im Gefängnis waren mir fremd. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass ich selbst jetzt hier sein musste. So versuchte ich, mich selbst umzubringen. Dieser Versuch, mein Leben einfach „achtlos“ wegzuworfen, führte zu noch mehr Leiden.

Ich verbrachte einige Zeit im Krankenhaus. Danach brachte man mich – zu meinem eigenen Schutz – in einen besonderen Raum. Hier gab es nichts als die gekachelten Wände, ein Loch im Boden, das als Toilette diente, und eine Kamera, die mich rund um die Uhr überwachte. Ohne Kleidung verbrachte ich die nächsten Tage auf einer sehr harten Gummimatrize. Das grelle Neonlicht und das ständige Rauschen der Lüftungsanlage waren die Begleitmusik in diesen Tagen. Nur durch die Mahlzeiten und die Kontrollgänge der Beamten konnte ich erahnen, ob es morgens oder abends war.

Mitfühlen

Einige Wochen später, ich war bereits wieder auf einer Mehrmannzelle untergebracht, erschien mir dies längst nicht mehr so schlimm wie zu Beginn meiner Haft. Die Gefangenen in meinem Haftraum – so die offizielle Bezeichnung der Zellen – wurden für meinen Versuch der Selbsttötung mitbestraft: Man hatte alle „gefährlichen“ Gegenstände wie Messer, Gabeln oder Keramikkanne entfernt. Als man den Mitgefangenen anbot, ihre Mahlzeiten im Freizeitraum einzunehmen, um mit Messer und Gabel essen zu können, lehnten sie ohne zu zögern, ab: Diese Geste meiner Mitgefangenen stärkte unser Gemeinschaftsgefühl, das Gefühl, nicht allein zu sein.

Einige Zeit später las ich ein Buch aus der Gefängnisbücherei, eine Einführung in die Lehren Buddhas. Immer wieder gingen mir einzelne Passagen durch den Kopf. Dann las ich alles, was in der Gefängnisbücherei zu diesem Thema zu finden war. Und schon bald begann ich, auch meine eigene Situation im Ganzen zu sehen: Meine Tat stand in einer Beziehung mit

meiner neuen Situation hier im Gefängnis. Mein Grübeln und Festhalten führte zu dem Versuch, mein Leben beenden zu wollen – dies führte zu noch mehr Leiden, hier im Arrest. Ich sah auch, dass die kleine Geste meiner Mitgefangenen eine Beziehung des Mitfühlens aufbaute. Seit dieser Zeit lässt mich die Lehre Buddhas nicht mehr los.

Veränderungen werden sichtbar

Später in einem anderen Gefängnis begann ich, mir eine Art „Alltagspraxis“ aufzubauen. Ich nahm Kontakt zur DBU und Karl Schmied auf. Dieser Brief war der erste Kontakt zu meiner jetzigen Sangha und vielen mir heute sehr lieben Freunden.

Ich lerne, arbeite und praktiziere. Die Beziehung zu meinen Mitgefangenen hat sich verändert. Ich habe in diesem Gefängnis die erste Gefangenenzeitung mitgegründet. Ich nehme an von Gefangenen selbst organisierten Gesprächsrunden teil. Wir leben hier gemeinsam mit vielen Gefangenen anderer Nationalitäten, Kulturen und Religionen und bereiten zurzeit eine Veranstaltung zum Thema „Dialog der Kulturen und Religionen“ vor.

Meine Unachtsamkeit, Verblendung und Unwissenheit stehen in Beziehung mit meinen eigenen leidvollen Erfahrungen. Meine Praxis der Achtsamkeit steht in Beziehung zu meiner Freude, die ich nun wieder empfinden kann. Diese Freude wirkt manchmal – noch nicht immer – ansteckend. Der Umgang mit meinen Mitmenschen – Gefangenen, aber auch Beamten – ist anders geworden. Habe ich früher die Beamten als Schließer empfunden, die mich einsperren, so weiß ich heute, dass sie nichts dafür können, dass ich hier bin. Wir können uns diese Zeit gegenseitig sehr schwer machen. Oder wir können, soweit dies im Gefängnis geht, ein „Miteinander“ finden und leben.

Beziehungen sind allgegenwärtig. Es liegt an uns, sie zu pflegen und zum Blühen zu bringen. Wie den Lotus, dessen Wurzeln im Schlamm stecken, der sich aber dennoch durch das reinigende Wasser zur Sonne empor kämpft und seine schönste Blüte zeigt.

„Wenn das so ist, wird das sein“ – hier steckt aus meiner Sicht – die Essenz des Wortes „Beziehungen“.

Konfliktlösung durch MediAtion

Offen sein für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse und die anderer

Petra Porath

*„Daher sollte man wissen, dass vollkommenes
Verstehen das höchste Mantra ist, das Mantra ohne
gleichen, das alles Leiden aufhebt,
die unzerstörbare Wahrheit.
Gate gate paragata parasamgate Bodhi Svaha.“*

(aus: Prajnaparamita Hridaya Sutra)

Wenn ich mir bewusst mache, dass ich – und das seit nunmehr zehn Jahren – eine Sangha habe, deren MitgliederInnen ihr Leben nach den Übungen der Achtsamkeit ausrichten, bin ich beruhigt, entspannt und zutiefst dankbar, weil mir ein harmonisches Miteinander wichtig ist. Nach einer einjährigen beruflichen Auszeit und anschließender Reduzierung der Arbeitszeit ergab es sich ab 2005, dass ich mich mit der Gewaltfreien Kommunikation nach M. B. Rosenberg und Mediation beschäftige. Alles, was wir lernen, erfahren und erleben, vollzieht sich in Zusammenhang mit Beziehungen. Gefühle und Erlebnisse haben im Gehirn und im Körper Veränderungen zur Folge. Solange unsere Beziehungen nach unseren Wünschen verlaufen, fördert dies unsere körperliche und geistige Gesundheit. Wie gehen wir jedoch mit Konflikten um? Erleben wir sie als Chance? Wirken sie eher schmerzhaft und zerstörerisch? Konflikte sind nicht generell gut oder schlecht. Sie bieten eine Gelegenheit, sich und andere besser kennenzulernen, sich wertzuschätzen, innere Stärke und Flexibilität zu fördern, sich zu entwickeln und mit Kreativität Win-Win-Win-Lösungen zu finden, von denen die Beteiligten und dadurch auch ihr Umfeld profitieren.

Eine Brücke bilden

„Ich bin entschlossen, alle Anstrengungen zur Versöhnung und Lösung aller Konflikte zu unternehmen – so klein sie auch sein mögen“, heißt es in unserer vierten Achtsamkeitsübung.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass Konflikte nicht immer direkt mit der anderen Konfliktpartei gelöst werden können und eine dritte neutrale bzw. allparteiliche Person hilfreich ist. MediatorInnen (lat.: *Mediator*, Mittler) stellen durch ihre innere Haltung, durch Kommunikations- und Interventionstechniken



eine Brücke zwischen den Konfliktparteien her und unterstützen sie dadurch, ihre Konflikte selbstverantwortlich, freiwillig und gewaltfrei zu lösen. Die Parteien werden ermutigt, ihre Interessen, Wünsche und Befürchtungen, die oft hinter starren Positionen verborgen liegen, wahrzunehmen und zu artikulieren. Entscheidend für den Verlauf ist der Perspektivenwechsel, nämlich die Interessen und Bedürfnisse der jeweils anderen ebenfalls als legitim anzuerkennen und dauerhafte Lösungen zu erarbeiten.

Konflikte in diesem konstruktiven Sinne offen anzugehen wünsche ich mir insbesondere für ein harmonisches Miteinander in der Sangha. Natürlich habe ich die Wahl, nicht mehr die Meditationskreise oder Achtsamkeitstage zu besuchen, wenn mir etwas missfällt. Wenn ich mir jedoch bewusst mache, dass alles, was jemand sagt oder tut, ein Versuch ist, sich Bedürfnisse zu erfüllen, und dass es *eine* Sangha gibt, in der ich persönlich sehr viel Unterstützung erfahre, die mich regelmäßig motiviert auf meinem spirituellen Weg, dann liegt es auch an mir, inwiefern Harmonie in der Sangha besteht. Damit möchte ich Mut machen, ggf. vorhandene Hindernisse zu überwinden, die Meditationskreise mitzugestalten und Konflikte offen anzusprechen im Sinne eines tieferen Verständnisses füreinander.

Petra Porath, Geduldiges Verweilen des Herzens, praktiziert in der Murnauer und Garmischer Sangha.

MediatorInnen finden Sie u.a. unter www.bmev.de dem Bundesverband Mediation e.V.

Der deutschsprachige Intersein-Orden

Sanghagärtner und Sanghagärtnerinnen

Ein wichtiger Schritt im Leben Thich Nhât Hanhs war 1966 die Gründung des „Tiep-Hien-Ordens“ in Vietnam, „The Order of Interbeing“. Aufgabe des Ordens war in den vietnamesischen Kriegswirren die praktische Umsetzung der buddhistischen Lehre in konkreten Sozial- und Friedensprojekten. Am 5. Februar 1966 wurden die ersten sechs „Tiep Hien“ ordiniert, drei Männer und drei Frauen. Sister Châm Không war von Beginn an dabei.

Inzwischen hat der Orden Intersein weltweit an die tausend ordinierte Laien und hunderte Mönche und Nonnen. Plum Village, 1982 von Thây gegründet, ist auch das Trainings- und Meditationszentrum des Ordens Intersein, das jährlich Tausende interessierte Laien zur Schulung der Achtsamkeit anzieht.

Zweck des Ordens ist es, die Inhalte der buddhistischen Lehre im modernen Leben durch Studium, unmittelbare Erfahrung und Anwendung im Alltag zu verwirklichen, wobei dem Bodhisattva-Ideal besonderes Gewicht beigemessen wird. (Das Überbringen von Weisheit und Mitgefühl.)

Der Orden Intersein ist aus der Linji-Schule des Dhyana-Buddhismus hervorgegangen.

Mitglieder des Ordens Intersein gehören entweder der Kerngemeinschaft oder der erweiterten Gemeinschaft an. Zur Kerngemeinschaft gehören diejenigen, die das Gelübde abgelegt haben, sowohl die Vierzehn als auch die Fünf Übungswege der Achtsamkeit zu beachten, und die als Brüder und Schwestern innerhalb des Ordens ordiniert worden sind (sie tragen braune Roben). Die erweiterte Gemeinschaft besteht aus Mitgliedern, die bemüht sind, dem Geist des Ordens entsprechend zu leben, die jedoch nicht ordiniert worden sind.

Die Mitglieder der Kerngemeinschaft sind bereit, Verantwortung für die Organisation und den Erhalt einer regionalen Sangha zu übernehmen; sie sorgen dafür, dass die Achtsamkeitsübungen regelmäßig rezitiert sowie Tage der Achtsamkeit und entsprechende Retreats durchgeführt werden.

Der deutschsprachige Orden Intersein trifft sich einmal im Jahr. Dabei wählt die Kerngemeinschaft Mitglieder aus, die als

Sanghagärtner und Sanghagärtnerinnen fungieren mit dem Zweck, die Arbeit des Ordens zwischen den einzelnen Treffen richtungsgebend zu organisieren und zu koordinieren. Die Versammlung entscheidet über die Struktur und Organisation, die den Zielen des Ordens – nämlich Verminderung des Leidens, Verwirklichung des Bodhisattva-Ideals und Erhalt eines starken Sangha-Netzwerks – am besten dienen.

Der Wunsch nach mehr Kommunikation

Wir, die seit dem deutschsprachigen Ordenstreffen 2007 ausgewählten SanghagärtnerInnen, haben den Wunsch nach mehr Kommunikation im Orden Intersein in den Mittelpunkt unserer Bemühungen gestellt. Alle Mitglieder des Ordens vereint ihre gemeinsame Praxis in der Tradition der Plum Village Dhyana-Schule. Doch was versteht jede(r) Einzelne darunter? Was und wie praktizieren wir eigentlich? Haben wir eine Ausrichtung? Wir sind alle in Thâys Übertragungslinie ordiniert, was bedeutet das für uns? Wir, die ordinierten Laien, sind ein Teil von Thâys Sanghakörper und wir wollen uns immer wieder rückbesinnen auf das Wesentliche, was uns eint.

Dieses Innehalten und Rückbesinnen, das Ausrichten auf einen gemeinsamen Weg, ist ein immer wieder stattfindender Prozess, der für alle Beziehungen wichtig ist. Wir glauben oft, dasselbe zu wollen, doch ist das wirklich so? Nehmen wir uns Zeit, um wirklich miteinander zu kommunizieren und uns gegenseitig zu unterstützen?

Als Sanghagärtner und Sanghagärtnerinnen des deutschsprachigen Ordens Intersein sehen wir es als unsere Aufgabe, Begegnungsräume und Rahmenbedingungen zu schaffen. Damit diese aber auch lebendig werden, braucht es das Einbringen von jedem/jeder Einzelnen. Wir wünschen uns einen lebendigen Austausch, der ein Heilen und Zusammenwachsen als Sanghakörper ermöglicht. Gemäß der Lehre des Interseins sind wir miteinander inniger verbunden, als unser Geist das vordergründig wahrzunehmen vermag.

Axel Träxler, im Namen des Teams der Sanghagärtner und SanghagärtnerInnen

Auch ich bin Teil dieses Meeres

Geschichten und Gedichte zum Thema „Beziehungen“

Liebe

Wenn wir uns nicht mehr haben und uns sehnen,
dann ist's, als hätten wir uns endlich ganz.
Doch wenn wir nahe sind und uns geborgen wähen,
verdunkelt sich die Lust, verblasst der Glanz.

Die Ferne ist es nicht und nicht die Nähe.
Ach, immer lebt das Innigste allein.
Lass uns, wie gut es auch, wie schlimm es um uns stehe,
lass uns barmherzig zueinander sein!

Manfred Hausmann

Schmutzige Straße

Tanzan und Ekido wanderten einmal eine schmutzige Straße entlang. Zudem fiel auch noch heftiger Regen. Als sie an eine Wegbiegung kamen, trafen sie ein hübsches Mädchen in einem Seidenkimono, welches die Kreuzung überqueren wollte, aber nicht konnte. „Komm her, Mädchen“, sagte Tanzan so gleich. Er nahm es auf die Arme und trug es über den Morast der Straße.

Ekido sprach kein Wort, bis sie des Nachts einen Tempel erreichten, in dem sie Rast machten. Da konnte er nicht mehr länger an sich halten. „Wir Mönche dürfen Frauen nicht in die Nähe kommen“, sagte er zu Tanzan, „vor allem nicht den jungen und hübschen. Es ist gefährlich. Warum tatest du das?“

„Ich ließ das Mädchen dort stehen“, sagte Tanzan, „trägst du es noch immer?“

Zen – Geschichte aus „Ohne Worte – Ohne Schweigen“ von Paul Reys, herausgegeben von Paul Reys, Scherz Verlag 1976, mit freundlicher Genehmigung des S. Fischer Verlags

Liebesgedicht

Als wir uns liebten,
liebten wir uns selbst nicht.

Als wir uns den Krieg erklärten,
gaben wir uns schon verloren.

Als wir geschlagen waren,
bemühten wir die Geschichte.

Als wir allein waren,
übertönten wir sie mit Musik.

Als wir uns trennten,
blieben wir am gleichen Ort.

So lagen wir uns bald wieder in den Armen
und nannten es ein Liebesgedicht,

aber kein Liebesgedicht erklärt uns
die Angst vor der Liebe,

und warum der Himmel so blau war
als wir uns trafen,

und warum er immer noch blau sein wird
wenn wir sterben werden,

du für dich,
ich für mich.

Jörg Fauser

Ehegedicht

Geliebt haben wir uns,
dass das Gras um uns sich entzündete,
doch die Glut schadete uns nicht,
so selbstvergessen waren wir.

Verfolgt haben wir uns,
dass wir uns bis ins Mark trafen,
doch die Wunden schlossen sich wieder,
da kein Blut aus ihnen kam.

Seitdem wir uns aber geeinigt haben,
zusammen alt zu werden,
verwandelt sich die Liebe in Behutsamkeit,

und das Blut, das mitunter
nun aus Rissen quillt, schmerzt
Tropfen um Tropfen wie heißes Wachs.

Günter Herburger

Liebeslied

Wie soll ich meine Seele halten, dass
sie nicht an deine rührt? Wie soll ich sie
hinheben über dich zu andern Dingen?

Ach gerne möchte ich sie bei irgendwas
Verlorenem im Dunkel unterbringen
an einer fremden stillen Stelle, die
nicht weiterschwingt, wenn deine Tiefen schwingen.

Doch alles, was uns anrührt, dich und mich,
nimmt uns zusammen wie ein Bogenstrich,
der aus zwei Saiten eine Stimme zieht.

Auf welches Instrument sind wir gespannt?
Und welcher Geiger hat uns in der Hand?
O süßes Lied.

Rainer Maria Rilke



Geschichte aus dem Buch „Pilger Mu, Diesseits von Jetzt“ von Alex Ignatius, 1991, Seite 72–73, mit freundlicher Genehmigung der Windpferd Verlagsgesellschaft, www.windpferd.de

Aus dem wogenden Meer der Menge

Aus dem wogenden Meer der Menge
sprang ein Tropfen lieblich zu mir,
Flüsternd: „Ich liebe dich, ich vergehe bald,
Weither bin ich gereist, einzig um dich zu sehen
und dich zu berühren,
Denn ich konnte nicht sterben,
ehe ich dich nicht einmal sah,
Denn ich fürchtete dich hernach zu verlieren.“

Nun haben wir uns getroffen und uns gesehen,
nun sind wir geborgen,
Kehre in Frieden zurück in das Meer, mein Geliebter,
Auch ich bin Teil dieses Meeres, mein Geliebter,
wir sind nicht so sehr voneinander getrennt,
Sieh das erhabene Rund, den Allzusammenhang, wie vollkommen!

Dich und mich ist die unwiderstehliche See bestimmt zu trennen,

Für eine Weile uns auseinander zu tragen, doch nicht für immer;

Habe Geduld – eine kleine Spanne – wisse, ich grüße die Luft,

das Meer und das Land

jeden Tag bei sinkender Sonne um deinetwillen, Geliebter.

Walt Whitman

Deutschland

D-13467 Berlin-Hermsdorf
Meditationshaus »Quelle des Mitgefuehls« Buddhistisches Übungszentrum in der Tradition von Plum Village

Heidenheimer Str. 27
Tel. 030/40586540
Fax 030/40586541
www.quelle-des-Mitgefuehls.de

D-14109 Berlin
Sangha Berlin-Zehlendorf

Kontakt:
Bettina und Kai Romhardt
Am Großen Wannsee 49
Tel. 030/80583552
kromhardt@aol.com
www.achtsame-wirtschaft.de

D-22337 Hamburg
Achtsames Leben
Praxisgruppe nach Thich Nhat Hanh
Buddhistische Gesellschaft
Hamburg e.V.

Beisserstr. 23
Bhudd.Gesellsch.@t-online.de

Kontakt:
Wolf-Dieter Gödecke
Tel. 040/8306391
Gitta Lütjens
Tel. 040/6961171

D-24229 Strande

Kontakt:
Tamara Roth
Schäfergang 5
Tel. 04349/913039

D-25364 Brande
Achtsamkeit im Alltag
Meditationskreis in der Tradition von Thich Nhat Hanh

Kontakt:
Cara Harzheim
Haus Avalokita
Dorfstraße 5
Tel. 04127/1473

D-26121 Oldenburg
Achtsamkeit in Oldenburg e.V.

Kontakt:
Manfred Folkers
Devrientstr. 8
Tel. 0441/8850040

D-28870 Ottersberg

Kontakt:
Gesa Sommer
Tel. 04264/8360886
Heribert Wefers
h.wefers@gmx.net

D-28203 Bremen
Meditationskreis in der Tradition von Thich Nhat Hanh

Kontakt:
Susanne Pikullik-Bastian
Tel. 0421/448255

D-27474 Cuxhaven
Meditationsgruppe im Geiste von Thich Nhat Hanh

Kontakt:
Marina Karp
Tel. 04753/8163

D-31535 Neustadt-Niedernstöcken

Friedenshof
Hammersteinstraße 3

Kontakt:
Jan Michael Erhardt,
Tel. 05073/7022
jm.ehrhardt@web.de

D-33602 Bielefeld
Meditationskreis in der Tradition von Thich Nhat Hanh

Goldstr. 16–18 (Delius Haus bei Karuna e.V. Bielefeld)
33602 Bielefeld

Kontakt:
Eberhard Riediger
Auf dem Dreische 28
32049 Herford
Tel. 05221/83667 (privat)

D-34131 Kassel
Meditationskreis Kassel

Kontakt:
Gottfried Helms
Tel. 0561/26593

D-35435 Wettenberg
Intersein Sangha in der Tradition von Thich Nhat Hanh

Kontakt:
Günter Valentin
Burgstr. 6
35435 Wettenberg-Krofdorf
Tel. 0641/84686
Pritá Trimbörn
Pestalozzistr. 1
35435 Wettenberg-Wißmar
Tel. 06406/76578
oder 06406/76698
Fax 06406/6579

D-37115 Duderstadt / Göttingen

Kontakt:
Gerhard Heinrich
Nesselröder Str. 28
Tel. 05527/8546

D-49545 Tecklenburg
Meditationskreis

Kontakt:
Uwe Reichelt
Tulpenweg 15
49545 Tecklenburg
Tel. und Fax 05482/5937
uwe.reichelt@coatings.basf.org

D-49565 Osnabrück
»Weg der Achtsamkeit – Osnabrück«

Kontakt:
Peer Krömmelbein
Möserstr. 14
49565 Bramsche
Tel. 05468/939105
pk.yoga@online.de

D-50169 Kerpen
Meditationskreis nach Thich Nhat Hanh

Kontakt:
Gisela und Stephan Mertens
Holzhausener Weg 19
Tel. 02273/913098

D-50674 Köln

Das spirituelle Zentrum/
Stadt-Raum Köln
Moltkestr. 79
50674 Köln
info@stadtraum.de
www.stadtraum.de

Kontakt:
Werner Heidenreich
Tel. 0221/5625805
Fax 0221/5625806

D- 52070 Aachen
Achtsam Leben, Meditationsgruppe im Geist von Thich Nhat Hanh

Kontakt:
Gabriele Böcking-Doll,
Tel. 0241/73395 oder 7018509,
oskar.ac@gmx.de

D-53173 Bonn

Haus Siddharta Zentrum für die Praxis der Achtsamkeit

Kontakt:
Haus Siddharta
Denglerstr. 22
53173 Bonn
Tel. 0228/935 93 69
Fax 0228/935 93 27
pamib@t-online.de
Bitte nur werktags von 9–12 und 16–17 Uhr anrufen!

D-54619 Lautzerath

Zenkläusen in der Eifel
Laien-Zen-Kloster
unter der Leitung von Adelheid Meutes-Wilsing und Judith Bossert Huffertscheck
54619 Lautzerath
Fax 06559/1342
www.zenkläusen.de

D-56645 Nickenich
Waldhaus am Laacher See
Buddhismus im Westen e.V.

Kontakt:
Dr. Paul Köppler
Heimschule 1
56645 Nickenich
Tel. 02636/3344
Fax 02636/22 59
budwest@t-online.de

57520 Grünebach
Meditationskreis in der Tradition von Thich Nhat Hanh

Kontakt:
PRISMA Zentrum
Hildegard Weiss
Tel. 02741/22218
www.prismaww.de

D-60489 Frankfurt

Kontakt:
Marlene Mensendiek-Scholz
Tel. 069/97843291

D-61476 Kronberg

Kontakt:
Marion Mundt
Falkensteiner Str. 19
Tel. 06173/5471

D-63110 Rodgau-Jügesheim
Thich-Nhat-Hanh-Lotus-Sangha

(20 Autominuten von Frankfurt/M., Aschaffenburg, Darmstadt)

Kontakt:
Gabriela Lang
Heinrich-Böll-Str. 12
Tel. 06106/13095
gabriela.carmen.lang@web.de

D-65388 Schlangenbad
Zen-Meditationskreis Schlangenbad in der Dharma-Tradition von Thich Nhat Hanh

Kontakt:
Fabian Payr
Kornweg 8
Tel. 06129/489513
fpayr@musica-viva.de

D-67655 Kaiserslautern
»Harmonie und Frieden« Meditationskreis in der Tradition von Thich Nhat Hanh

Kontakt:
Kathrin Geimer und Werner Puth
Fröbelstr. 2
67655 Kaiserslautern
Tel. 0631/60718 oder 0177/548 32 41
info@achtsamkeit-in-begegnung.de
www.achtsamkeit-in-begegnung.de

D-69121 Heidelberg
Thich Nhat Hanh Sangha Heidelberg

Kontakt:
Ziba Behzadi
Tel. 06221/985382
ziba.b@web.de
www.mindful.de/heidelberg

D-69168 Wiesloch
Zen-Meditationskreis in der Tradition von Thich Nhat Hanh

Kontakt:
Evelyn Hiedell-Müller
Am Schlangengrund 12
69168 Wiesloch
Tel. und Fax 06222/51759
evelyn.hiedell@gmx.de

D-69509 Mörlenbach/Odw.
»Harmonie und Frieden«
Meditationskreis in der Tradition von Thich Nhat Hanh

Kontakt:
Rita Geimer-Schererz und Eberhard Schererz
Jungviehweide 9
69509 Mörlenbach
Tel. 06209/712216
Info@achtsamkeit-in-begegnung.de
www.achtsamkeit-in-begegnung.de

D-70192 Stuttgart
Stuttgarter Sangha im Höfle
Adolf Fremd Weg 17
70192 Stuttgart

Kontakt:
Elke Gierß, Tel. 0711/2483528 oder Sabine Sattelmayer
s.b.sattelmayer@web.de

D-76744 Karlsruhe-Wörth
Intersein Sangha Karlsruhe-Wörth

Kontakt:
Susanne Vogel
Tel. 06349/996592
sangha-in-karlsruhe@web.de
www.sangha-in-karlsruhe.de

D-78315 Radolfzell/Bodensee
Die Kunst der Achtsamkeit

Güttinger Meditationsgruppe bei
Irmgard und Richard Buck
Mittelgartenstraße 9
78315 Radolfzell-Güttingen

Kontakt:
Tel. 07732/943503
Fax 07732/943509

D-79100 Freiburg-Vauban
*Sangha in der Tradition von
Thich Nhât Hanh*

Kontakt:
Herbert Brück
Walter-Gropius-Str. 8
Tel. 0761/4566937
herbert-brueck@web.de

D-79379 Müllheim
(Großraum Freiburg / Südbaden)
*»Achtsamkeit praktizieren im Markt-
gräflerland«*

Kontakt:
Annette Saager
Tel. 07631/10226

D-Großraum München
*Gemeinschaft für achtsames Leben
Bayern e.V. (GAL Bayern)*

Spirituelle Leitung
Ilona Schmied

Kontakt:
GAL Bayern e.V.
c/o Dr. Thomas Barth
Abt.-Häfele-Str. 21
85560 Ebersberg
Tel. 08092/8519940
info@gal-bayern.de
www.gal-bayern.de

Prospekt und Informationen
können angefordert werden.

**Meditationskreise der
GAL-Bayern:**

- München
- Mittelstetten
- Murnau
- GarmischPartenkirchen,
Bad Aibling, Bad Tölz
- Regensburg

D-80788 München
BMW-Nachbarschaftsforum
Riesenfeldstr. 7
80788München

Kontakt:
Elvira Deylitz
Tel. 089/7001744

D-82293 Mittelstetten (FFB)
Fasanenstr. 14

Kontakt:
Hansheinrich Michel und
Renate Bauer
Tel. 08202/1393
bauer-michel@VR-web.de

D-82418 Murnau
in der Praxis Veronika Seifert
Untermarkt 22

Kontakt:
Robert Langer
Tel. 08841/4226

D-82467 Garmisch-Partenkirchen
*»Ginkgo« – buddhistische Meditation
in der Tradition von Thich Nhât Hanh*
Zirbelkopfstr. 4

Kontakt:
Petra Porath
Tel. 08821/7322852

D-83043 Bad Aibling
Meditationskreis nach Thich Nhât Hanh

Kontakt:
J.C. und A. Michallet
Tel. 08061/341601
annegret@michallet.net

83646 Bad Tölz
*»Meditation in der Tradition von
Thich Nhât Hanh«*

Kontakt:
Dr. Christian Käuffl
Tel. 08041/70804 oder 08042/3736

D-84028 Landshut
Sangha Landshut

Kontakt:
Margot Wagner
Tel. 0871/9746240
Günther Schöbel
Tel. 09427/902254

D-86156 Augsburg
Meditationsgruppe

Kontakt:
Ulrike Ott und Sascha Kempter
Am Stelzenacker 14
Tel. 0821/5679186
im.puls@web.de

D-87435 Kempten
*Offene Übungsgruppe für Leben
in Achtsamkeit*

Kontakt:
Familie Winkelmann
Tel. 08370/686
Treffen: Fr. wöchentlich
im Haus Burghalde

D-88145 Hergatz/Wohmbrechts
3 km von Wangen im Allgäu
entfernt
Sonnenhalde 14

Kontakt:
Annette Wiederkehr
Tel. 08385/922866
freitags 17–19 Uhr

D-88662 Überlingen
Die Kunst des achtsamen Lebens

Kontakt:
Margret de Backere, Steffi Höltje
Zum Hasel 9
88662 Überlingen
Tel. 07551/945867

D-89073 Ulm
Buddhistische Meditation Ulm

Atelier unter Bäumen
Buchmillergasse 3
89077 Ulm

Kontakt: Axel Stelljes
Tel. 0731/1847844
axelstelljes@gmx.de
www.mb-schiekel.de

D-90762 Fürth

Kontakt:
Anja Loges
Tel. 0911/7437353
Anja.Loges@t-online.de
Werner Löslein
Tel. 0911/7399370

D-93047 Regensburg

Kontakt:
Gerhard Lindner
Tel. 0941/380864

D-94545 Hohenau
*Intersein-Zentrum
für Leben in Achtsamkeit*

Haus Maitreya
Unterkashof 2 1/3
94545 Hohenau
Tel. 08558/920252
Fax 08558/920434
post@intersein-zentrum.de
www.intersein-zentrum.de

Prospekt und Informationen
können angefordert werden.

D-97080 Würzburg
Achtsame Weggefährten Würzburg

Kontakt:
Elmar Vogt
Grabengasse 3
97070 Würzburg
Tel. 0931/4655240
Heidrun Traupe
Tel. 09333/902701

Österreich

A-1010 Wien

Intersein Sangha Wien
Gemeindezentrum
»Der mittlere Weg«
Biberstr. 9/2

Kontakt:
Jan Schindl
+43(0)676/6357818
jan.ji@web.de

A-5020 Salzburg

Intersein Sangha
Lehenerstr. 15

Kontakt:
Axel Träxler
Tel. 062/292846
Stefan Kornhäusl
Tel. 0662/820273

A-5110 Oberndorf

*Intersein Gemeinschaft
Laufen-Oberndorf*

Kontakt:
Manfred und Birgit Gurtner
Tel. 0043/6272/6965
manfred.gurtner@sbg.at
Stefanie Zaucher-Mimra
Tel. 0043/6272/5326
st.mimra@tele2.at
Susanne Trautwein
Tel. 0049/861/1665046
Winfried Emmerich
Tel. 08681/9284
Winfried_Em@t-online.de

A-6130 Schwaz

Intersein-Meditationsgruppe

Kontakt:
Christian Dankl
A-6210 Wiesing
Tel. 0043/5244/63949
intersein@gmx.at

Schweiz

CH-3013 Bern
Zentrum für Buddhismus
Reiterstr. 2

Kontakt:
Tel. 031/961/5643
Rémy Chretien
Tel. 031/8390071
remy_chretien@hotmail.com

CH-4103 Bottmingen

Kontakt:
Marlis Ettlin
Tel. 061/4216585

CH-4055 Basel
Baseler Sanghas

Kontakt:
Marlis Ettlin
Nussbaumweg 10
4103 Bottmingen
Tel. 061/4216585

CH-5430 Wettingen

Kontakt:
Herbert Eberle
Tel. 056/4266554
Herbert.Eberle@wettingen.ch
Angie Biland-Greiner
Tel. 056/4267104

CH-8008 Zürich

Sangha des Herzens

Kontakt:
Nel Houtman
Ottenweg 3
(Eingang beim Gartentor)
8008 Zürich
Tel. 044/9550150

CH-8008 Zürich

Haus Tao Sitzgruppe Zürich

Kontakt:
Dagmar Jauernig
Tel. 044/3400518
sunshine66@gmx.ch
Yuka Nakamura
Tel. 043/3449043
yuka.nakamura@bluewin.ch

CH-8195 Wasterkingen

Kontakt:
Reto Müller, Stiegstrasse 186
Tel. 044/8670728

CH-8802 Kilchberg

Intersein Sitzgruppe
Stockenstrasse 130a
(Alterssiedlung Hochweid)

Kontakt:
Barbara Croci
Tel. 017211022

CH-8645 Jona
Tao-Sitzgruppe Jona

Kontakt:
Verena und Peter Kessler-Knechtle
Alpenblickstr. 33
8645 Jona
Tel. 0552/104648
p.kessler@bluewin.ch

CH-9427 Wolfhalden

Meditationszentrum Haus Tao

CH-9427 Wolfhalden
Tel. 071/8883539
Fax: 071/8800538
infor@haustao.ch
www.haustao.ch

Das EIAB ist eröffnet

„Aus diesem Haus soll Frieden in die Welt getragen werden“



Das EIAB, das European Institute for Applied Buddhism, wurde am 12. September 2008 offiziell von Thich Nhat Hanh eingeweiht. Zu diesem Anlass fand eine große Pressekonferenz statt und der Bürgermeister von Waldbröl brachte ein traditionelles Willkommensgeschenk mit: Brot und Salz.

Das EIAB befindet sich in einer ehemaligen Bundeswehrakademie, das Gebäude war zuvor auch

schon einmal ein Krankenhaus gewesen. Thây griff diesen Hinweis auf: „In diesem Moment fühle ich mich so, als ob ich in diesem Haus neu geboren wurde.“ Scherzhaft fragte er dann den Bürgermeister, ob dieser ihm eine neue Geburtsurkunde ausstellen könne.

Die Räumlichkeiten der ehemaligen Akademie bieten für die Praxis der „Transformation und Heilung“ ideale Voraussetzungen. Das Gebäude sei bisher eines der prächtigsten, meinte Thây. „Oft haben wir aus alten Scheunen oder halb verfallenen Häusern Orte der Meditation geschaffen.“

Erwartet werden im EIAB Besucher aus Deutschland und dem benachbarten Ausland. „Niemand muss Buddhist sein, der hierher kommt, es ist gleich, ob Sie christlichen, jüdischen oder gar keinen Glauben haben“, sagte Thây bei der Eröffnung. Es soll Schulungen und Kurse geben, Meditationen und Vorträge, später auch wissenschaftliches Arbeiten. Das EIAB bietet in seinen Programmen z.B. auch Hilfe für Partnerschaften oder Familien an, deren Kommunikation oder Miteinander aus dem Gleichgewicht geraten ist. Aber auch Kurse zur Stressreduzierung oder zum Umgang mit Verlusten sind geplant.

Unterstützung ist willkommen

Das Haus ist in einem guten Zustand, dennoch besteht noch großer Renovierungsbedarf z. B. in Bezug auf Brandschutzverordnungen, bevor große Retreats und Seminare abgehalten werden können. Deshalb bittet das EIAB auch um finanzielle Unterstützung (Bankverbindung siehe unten), um sobald wie möglich die Türen für viele Menschen öffnen zu können. Auch andere Hilfe ist willkommen; wer das Gefühl hat, dem EIAB zur Hand gehen zu können, kann sich bei der Geschäftsführerin Chên Diêu-ThucQuên melden (tthucquyen@yahoo.de).

Im Haus lebt bereits eine Sangha von 20 Mönchen und Nonnen, die sich nicht nur um die baulichen Maßnahmen kümmern, sondern auch schon Praxis anbieten: Jeden Tag findet um 11 Uhr eine Gehmeditation statt (außer Montags, dem *lazy day*), auch ein Qi Gong-Kurs ist in Vorbereitung. Während des Winter-Retreats von Mitte November bis Mitte Februar werden die Mönche und Nonnen im EIAB bleiben, in der übrigen Zeit sind sie jedoch offen für Einladungen zu Sanghas in anderen Städten.

Die Adresse lautet:
European Institute of Applied Buddhism
Schaumburgweg 3
51545 Waldbröl

Europ. Inst. of A.B.GmbH
Fortis Bank
Kto: 1109801144
BLZ: 370 106 00
IBAN: DE08 3701 0600 1109 8011 44
SWIFT/BIC: GEBAD33



Ich habe ein paar Schuhe. Es sind schöne Schuhe. Sie sind aus Leder und ihre Farbe ist Braun. Inzwischen sind sie ausgelatscht und ich kann meinen Fußabdruck darin erkennen. Wenn ich mir meine Schuhe ansehe, dann erinnere ich mich daran, wohin ich mit ihnen gegangen bin. Ich denke an die Schritte, die ich über Schlamm, rote Erde, Sand und Asphalt gegangen bin. Ich war von März bis Juni diesen Jahres in Vietnam. Ich habe bei den Menschen gelebt. Ich habe mit ihnen gelacht und mit ihnen geweint. Ich habe die Wunder des Lebens und das Elend von Armut sowie den immer noch gegenwärtigen Krieg gesehen.



Ich teile nun das unendliche Glück über ein kleines Stück Schokolade. Jeder Keks und jeder Buntstift machen den Tag hier zu etwas Besonderem. Die Kinder wachsen in einem Land auf, dessen Zukunft ungewiss ist. Die jungen Erwachsenen sehen eine Welt, in der große Arbeitslosigkeit herrscht. Allein für ihre Ausbildung müssen sie teilweise mehrstündige Fußmärsche auf sich nehmen. Sie sind ehrgeizig, und sie haben Hoffnung. Sie möchten ihre Arbeitskraft ihrer Familie und ihrer Heimat zur Verfügung stellen. Doch wenn sie mit ihrer Ausbildung fertig sind, sehen sie sich mit der Situation konfrontiert, dass es an ihrem Wohnort keine Arbeit gibt. Sie sind also gezwungen, vom Land in die Städte zu ziehen. Dadurch werden sie häufig von ihren Familien getrennt und versinken in der Anonymität der Metropolen Hanoi und Saigon. Diese Isolation führt bei nicht wenigen von ihnen zu Depressionen.

Unsere Sozialarbeiter in Vietnam helfen, wo die Not am größten ist. Sie fahren zu den Kindergärten, zu den Berufsschulen, zu den Studenten, zu den Alten und Behinderten. Wir haben die Gelegenheit, ihnen dabei zu helfen. Wir stellen die finanzielle Basis, damit sie ihre Arbeit tun können. Dabei ist Kontinuität unser oberstes Prinzip. Wenn uns eine Hand hält, können wir manchmal selbst aufstehen und vielleicht eines Tages wieder allein gehen. Wenn wir aber vergessen werden, dann wird es sehr schwer, wieder auf die Beine zu kommen.

Ich habe gesehen, wie geholfen wird und Menschen wieder lachen können. Wie ein kleines

Mädchen einen Buntstift bekommen hat und sagte, dass es damit sein Malbuch ausmalen wird. Wie eine junge Frau dank eines Stipendiums nun ihr Fremdsprachenstudium beenden kann. Es braucht nicht viel, um vieles zu tun.

Um ein Kind für einen Monat satt zu machen, brauchen wir 3 Euro. Um seine Erziehung durch eine Kindergärtnerin zu ermöglichen, brauchen wir für sie 25 Euro als Monatsgehalt. Um einem jungen Menschen ein Studium zu ermöglichen, brauchen wir monatlich 7 Euro. Und wir können noch etwas tun: Lassen wir Frieden in jedem unserer Schritte sein. Wenn wir uns beim Gehen mit einem dieser Menschen in Mitgefühl verbinden, dann haben wir für heute die Welt gerettet.

Benedikt Käufl – Maitreya-Fonds e.V.

Spendenkonto: Münchner Bank e.G.
KTO: 2 520 010 BLZ: 701 900 00
für Auslandsüberweisungen:
BIC: GENODEF1M01
IBAN: DE 92701900000002520010

besuchen Sie unsere neue Home-Page:
www.maitreya-fonds.de
Maitreya-Fonds e.V., Tiefenweg 11A, D-83661 Lenggries

Lester R. Brown: Plan B 3.0

320 Seiten, 14,80 Euro
Kai Homilius Verlag, Berlin, 2008

Besprochen von Bruder Phap Thanh

Plan B 3.0 ist eigentlich kein buddhistisches Buch. Es beinhaltet keinen einzigen buddhistischen Begriff. Nichtsdestoweniger ist es ein wichtiges Buch für alle buddhistischen Praktizierenden. Obwohl es andere Worte benutzt, handelt Plan B 3.0 von unserem Verbundensein mit allen Wesen sowie von unserem Leiden und den Wegen heraus aus diesem Leiden. Das Buch fordert uns auf, Mitgefühl und Weisheit zu praktizieren, um eine der herausforderndsten Krisen, vor welche die Menschheit jemals gestellt wurde, zu überwinden. Letzten Endes ist es ein Buch der Hoffnung.

In Plan B geht es um uns, unsere Kinder und unseren Planeten. Es geht darum, alle Wesen zu retten. Das Buch spricht den Bodhisattva in uns an. Es hilft uns, in Kontakt mit dem Leiden aller Wesen auf dieser Erde zu sein. Wer dieses Buch liest, ist aufgefordert dem Leiden direkt in die Augen zu schauen.

In den Worten des Autors klingt es so: "Es ist Zeit für eine Entscheidung. Wie frühere Zivilisationen, die vor Umweltproblemen standen, können wir uns entscheiden, so wie bisher weiterzumachen und unsere moderne Ökonomie verfallen und kollabieren zu sehen, oder wir können bewusst einen neuen Weg einschlagen. Dieser ist ein Weg, der ökonomische Entwicklung nachhaltig unterstützt. In dieser Situation ist Nicht-Handlung eine De-facto-Entscheidung, auf dem Verfall- und Kollaps-Weg zu verbleiben." Es hängt von unserer Praxis des Mutes, des Mitgefühls und der Ausdauer ab, ob wir uns den Herausforderungen stellen können und unsere Ängste, unsere alten Gewohnheiten und unsere Trägheit überwinden. Auf die-

se Weise können wir zur Rettung unserer Zivilisation beitragen, und eine enorme Menge an weltweitem Leiden verhindern. Als Praktizierende können wir helfen, Bewusstsein zu schaffen. Dies kann bei uns selbst beginnen. Dann können wir zusammen mit unserer Sangha entscheiden, welche Handlungen hilfreich und angebracht sind.

Richard Rohr: Hoffnung und Achtsamkeit Spirituell leben heute

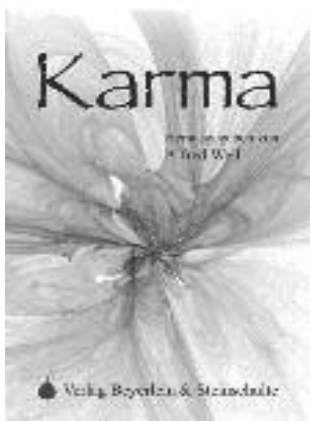
255 Seiten, 9,90 (D) Euro
Verlag Herder, Freiburg im Breisgau 2001,
ISBN 978-3-451-05582-1

Besprochen von Rainer Lehrhuber

„Wie finden wir in unserem Leben Tiefe und Weite – und eine Lebensweise, darin zu bleiben?“ Das ist die Leitfrage, die der amerikanische Franziskanermönch Richard Rohr in seinem Buch „Hoffnung und Achtsamkeit“ stellt. Diese Tiefe und Weite gelingt dem postmodernen Menschen oft nicht: Er steht dem Dasein häufig ohnmächtig gegenüber, fühlt sich getrieben und kann keinen übergreifenden Sinn finden.

Mir gefällt an diesem Buch, dass es dem Autor nicht um kluge Denk- oder Glaubensmodelle geht. Vielmehr leitet er seine Antworten auf die obige Problematik direkt aus dem Wirken Jesus und Franz von Assisis her. In einem von Einfachheit und Loslassen geprägten Leben haben sie ihre Wahrnehmung geschärft, um tief in die menschliche Ohnmacht hineinzuschauen. Es ist erstaunlich, wie aktuell diese Botschaft ist und wie sehr sich die christliche und buddhistische spirituelle Tradition im Kern entsprechen. Beides versöhnt mich mit meinen Wurzeln.

KARMA



Herausgegeben von Alfred Weil.
250 Seiten. ISBN 978-3-931095-74-1.
Paperback. 15,- Euro.

Mit Beiträgen von Ayya Khema, Dargab Kyabgön Rinpoche, Gendün Rinpoche, Hellmuth Hecker, Irma Lübcke, Nyanaponika Mahathera, Kurt Onken, Ringu Tulku, Sangharakshita, Fritz Schäfer, Sogyal Rinpoche, Geshe Thubten Ngawang, Alfred Weil, Sylvia Wetzel und Manfred Wiesberger.

Woher kommt unser Erleben? Von unserem Tun! Was bestimmt die Qualität unseres Erlebens? Unser Tun! Karma bezeichnet eine elementare Regel des Lebens: Wie ich jetzt handle, so werde ich erleben; was ich heute erlebe, ist einst als Tat von mir selbst ausgegangen.



**VERLAG
BEYERLEIN & STEINSCHULTE**

Herrnschrot
D-95236 Stambach
Tel.: 09256/460
Fax: 8301

mail: verlag.beyerlein@buddhareden.de
www.buddhareden.de
Gerne schicken wir Ihnen unser
Programm zu.

Der Friedensvertrag

Eine Praxis für Paare

Die Praxis des Friedensvertrages ist vor allem für Paare gedacht. Paare können diesen Vertrag in Gegenwart einer Gemeinschaft oder auch allein unterschreiben. Man kann den Friedensvertrag auch mit sich selbst abschließen und ihn praktizieren, wenn man ärgerlich ist.

Damit wir lange und glücklich zusammenleben und stetig unsere Liebe und das Verständnis füreinander vertiefen und weiterentwickeln können, erkläre ich mich bereit, Folgendes zu beachten und zu tun.

Für den Fall, dass ich verärgert bin, stimme ich Folgendem zu:

1. Ich werde alles unterlassen – sei es durch Worte, Gesten oder Taten –, was weiteren Schaden verursachen oder den Ärger eskalieren lassen könnte.
2. Ich werde meinen Ärger nicht unterdrücken.
3. Ich werde bewusstes Atmen üben und versuchen, zu meinem inneren Frieden zurückzukehren.
4. Ruhig und innerhalb von vierundzwanzig Stunden werde ich der Person, die meinen Ärger ausgelöst hat, meinen Ärger und mein Leiden mündlich oder schriftlich mitteilen.
5. Ich werde bei der anderen Person mündlich oder schriftlich um ein Gespräch in einer Woche (z.B. Freitagabend) ersuchen, um den Vorfall ausführlicher zu besprechen.
6. Ich werde nicht sagen: „Ich bin nicht ärgerlich. Ich leide nicht. Es ist alles in Ordnung.“
7. Ich nehme mir Zeit, in Ruhe und mit klarem Blick, mein Leben im Alltag zu betrachten. Insbesondere betrachte ich:
 - ob ich selbst ungeschickt oder nicht genügend achtsam war,
 - ob ich durch meine Verhaltensweisen und durch in der Vergangenheit wurzelnde Gewohnheiten die andere Person verletzt habe,
 - dass meine Samen des Ärgers die primäre Ursache meines Ärgers sind,

- wie die andere Person ebenfalls leidet,
 - wie ihr Umgang mit ihrem Leiden meinen Ärger wachsen lässt,
 - wie die andere Person sich von der Last ihres Leidens zu erleichtern sucht,
 - dass ich nicht wirklich glücklich sein kann, solange die andere Person leidet.
8. Ich werde mich sofort entschuldigen, ohne bis zum vereinbarten Gespräch zu warten, wenn ich Unachtsamkeit und Ungeschicklichkeit bei mir bemerkt habe.
 9. Ich werde das vereinbarte Gespräch verschieben, wenn ich mich nicht ruhig genug dazu fühle.

Für den Fall, dass ich die andere Person ärgerlich oder wütend gemacht habe, stimme ich Folgendem zu:

1. Ich werde die Gefühle der anderen Person achten, sie nicht verspotten oder ins Lächerliche ziehen und ihr genügend Zeit geben, sich zu beruhigen.
2. Ich werde sie nicht zu einer sofortigen Diskussion drängen.
3. Ich werde die Anfrage der anderen Person bestätigen, sei es mündlich oder schriftlich, und ihr versichern, dass ich da sein werde.
4. Ich werde bewusstes Atmen üben und versuchen, zu meinem inneren Frieden zurückzukehren, um mit Ruhe und mit klarem Blick Folgendes zu betrachten:
 - Ich trage Samen der Unfreundlichkeit und des Ärgers in mir und habe Verhaltensmuster und Gewohnheiten, die die andere Person unglücklich machen.
 - Möglicherweise habe ich versucht, die Last meines eigenen Leidens leichter zu machen, indem ich der anderen Person Leid zufügte.
 - Indem ich der anderen Person Leid zufügte, füge ich mir selbst Leiden zu.
5. Wenn ich Ungeschicklichkeit und Unachtsamkeit bei mir erkannt habe, werde ich mich sofort entschuldigen, ohne bis zum vereinbarten Gespräch zu warten und ohne den Versuch zu machen, mein Verhalten zu rechtfertigen.

Liebesmeditation

Die folgende geführte Meditation bezieht sich auf die Praxis der Liebenden Güte

Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf eine korrekte Körperhaltung und die damit verbundene Geisteshaltung. Unsere Körperhaltung sollte entspannt, angenehm und ausgeglichen sein und uns ein Gefühl vermitteln, in Würde zu sitzen. Wir lassen nun alle Gedanken zur Ruhe kommen. Wir laden sie weder ein, noch folgen wir ihnen nach. In wenigen Augenblicken nehmen wir die drei Klänge der Glocke bewusst wahr und begleiten sie mit unserem Atem ...

(Glocke 3 x)

Jetzt lenke ich mein Gewahrsein auf den Geist. Ich atme ein und nehme den Zustand meines Geistes, wie er jetzt ist, bewusst wahr ...

Ausatmend lasse ich meinen Geisteszustand ruhig und friedvoll werden ...

Jetzt fokussiere ich mein Gewahrsein auf den Aspekt des Geistes, der mitfühlend, liebevoll, ruhig, verständnisvoll und klar ist ...

(Pause)

Ich erinnere und verbinde mich klar mit diesem heilen und klaren Teil in mir ...



(Pause)

Das gibt mir die Kraft und Stabilität, mich jetzt dem anderen Aspekt meines Geistes zuzuwenden, nämlich demjenigen, der verletzt wurde, der sich missverstanden und frustriert fühlt, der verbittert oder zornig ist, der in Beziehungen gelitten hat oder von der Gesellschaft missverstanden wurde ...

(Pause)

Ich atme ein und spüre, wie der liebevolle Aspekt in mir wie ein guter Freund für mich da ist: offen und bereit, mir beizustehen, ohne mich zu verurteilen, ganz gleich, was für einen Fehler oder was für Schwächen ich haben mag.

Wenn ich jetzt ausatme, spüre ich, wie sich mein Herz weit öffnet und sich mit Wärme und Mitgefühl dem verletzten und missverstandenen Aspekt in mir zuwendet ...

(Pause))

Einatmend verbinde ich mich mit dem liebevollen und heilen Teil in mir. Ausatmend wende ich mich dem verletzten und missverstandenen Teil in mir zu.

So gestärkt, nehme ich jetzt mein gesamtes Leiden, meinen Schmerz, Zorn und Verbitterung an und atme sie ein. Wenn ich ausatme, lasse ich mir selbst Liebe, Wärme, Vertrauen und Heilung zuströmen ...

(Pause)

Einatmend nehme ich mein Leiden, meinen Groll an. Ausatmend lasse ich mir Vertrauen und Heilung zuströmen ...

(Pause)

Mein Leiden und meinen Schmerz annehmen, wenn ich einatme; mir Vertrauen und Heilung zuströmen lassen, wenn ich ausatme ...

Alles Leiden und allen Schmerz annehmen, wenn ich einatme;
mir Wärme, Vertrauen und Heilung zuströmen lassen, wenn
ich ausatme ...

Auf diese Weise erfahre ich, wie mein Geisteszustand friedlich
geworden ist. Ich habe die Energie von Verstehen, Liebe und
Freude in mir gestärkt und kann sie nun auch an andere
weitergeben.

Ich denke an einen Menschen, der leidet, oder an mehrere
Menschen und nehme einatmend den Schmerz, das Leiden
dieser Menschen an. Ausatmend gebe ich meine Stabilität,
meine Freude und Liebe diesen Menschen weiter ...

(Pause)

Einatmend nehme ich das Leiden und den Schmerz des Anderen an.
Ausatmend lasse ich Liebe und Freude dem Anderen zuströmen.

(Pause)

Das Leiden und den Schmerz des Anderen annehmen, wenn
ich einatme ...
Dem Anderen Vertrauen und Heilung zuströmen lassen, wenn
ich ausatme ...

(Pause)

Einatmen – das Leiden und den Schmerz der Anderen annehmen.

Ausatmen – Liebe und Freude ausströmen.

(Pause)

Das Leiden und den Schmerz der Anderen annehmen, wenn
ich einatme ...

Liebe und Freude aussenden, wenn ich ausatme ...

Vielleicht kann ich jetzt spüren, wie sich die Energie der Liebe
verstärkt, indem ich sie an andere weitergebe. Und ich kann
erfahren, wie aus Leiden tiefes Mitgefühl geboren wird ...

Diese Meditation hilft uns, unheilsame Geisteszustände in
heilsame Geisteszustände zu verwandeln und dadurch zu
mehr Frieden, Glück, Stabilität und Liebe beizutragen.

In diesem Zustand friedvollen Daseins werden wir in wenigen
Augenblicken wieder den drei Klängen der Glocke lauschen
und sie mit unserem Atem begleiten.

(Glocke 3 x)

Dieser Text ist den Unterlagen des Intersein-Zentrums entnommen.



Impressum: Die Zeitschrift InterSein dient der Information und Kommunikation der Gemeinschaften, Schüler und Freunde von Thich Nhât Hanh. Die Lehre und Praxis von Dhyâna-Meister Thich Nhât Hanh basiert auf der Tu Hiêu-Übertragungslinie und Tradition sowie der von ihm weiterentwickelten Plum-Village-Dhyâna-Schule. Intersein (englisch interbeing) bedeutet »gegenseitiges Durchdrungen- und Verwobensein alles Existierenden« sowie »wechselseitiges Bedingtsein«, das ein isoliertes, unabhängiges Selbst ausschließt. Es drückt das fundamentale Einssein aller Wesen aus.

Herausgeberin:

Gemeinschaft für achtsames Leben Bayern e.V.
Kreit 4, Postfach 60
83730 Fischbachau
E-Mail: info@gal-bayern.de

Abobestellung:

Dr. Christian Käufl
Tiefenweg 11a, 83661 Lenggries
E-Mail: abbckaeufl@t-online.de

Redaktionsbüro:

sabine@intersein-zeitschrift.de
Texte und sonstige Beiträge bitte ausschließlich an das Redaktionsbüro senden!

Internet: www.intersein.de Unter dieser Adresse finden Sie:
www.intersein.de (Informationsbüro); www.intersein-zeitschrift.de;
www.maitreya-fonds.de

Webmaster: robert.langer@t-online.de

Redaktion: Sabine Jaenicke, Heike Mayer,
Rainer Lehrhuber, Wolf von Siebert

Cover - Gestaltung - Layout - Satz:

Andrea Mogwitz, Rainald Schwarz

Coverfoto: Maik Zessin

Fotos: Angelika Bruckmeir 9; Arno Elfert 4, 20, 21, 32, 34;
Christian Käufl 3, 5, 6, 7, 8, 11, 13, 14, 16, 19, 22, 29, 30;
Chân Diêu-ThucQuynh 28, Umschlagseite 3

Technische Unterstützung: Robert Langer

Vertrieb: Birgit und Dr. Christian Käufl

Anzeigen: Ingeborg Krieger

Druck: ulenspiegel druck gmbh, Andechs

Inhalt gedruckt auf Recyclingpapier aus 100 % AP, Umschlag aus PEFC-zertifiziertem Papier. Zertifiziert nach Öko-Audit Reg.-Nr. D-155-00126.

Schwerpunktthema für Heft 34: Gefühle

Redaktionsschluss: April 2009

für redaktionelle Beiträge: 1. Februar 2009

für Veranstaltungshinweise: 28. Februar 2009

Die Zeitschrift Intersein erscheint zweimal jährlich in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Auflage: 1400

Preis: Einzelheft 6,50 Euro / 12,- SFr

Jahresabonnement 12,50 Euro / 24,- SFr

Bankverbindung: GAL Bayern e.V.

Verwendungszweck: InterSein

Deutschland:

Münchener Bank eG

BLZ 701 900 00

Kto.-Nr. 102 520 400

Schweiz:

Raiffeisenbank Wangen

BC 80981

Kto.-Nr. 2027218

Kontodaten der Intersein Zeitschrift für

Ausladsüberweisungen (außer Schweiz)

KTO: 1025 20 400 BLZ: 701 900 00 Münchner Bank

IBAN: DE82701900000102520400 BIC: GENODEF1M01

Beiträge und Zuschriften sind ausdrücklich erwünscht. Leider können wir nicht alle eingesandten Beiträge abdrucken. Unverlangt Eingesandtes wird nur zurückgeschickt, wenn ein ausreichend frankierter Rückumschlag beiliegt. Bildmaterial, Disketten etc. bitte deutlich kennzeichnen (Name, Anschrift, etc.). Kürzungen vorbehalten.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Verfassers / der Verfasserin wieder, nicht unbedingt die der Redaktion. Alle Rechte vorbehalten. Copyright: bei der Gemeinschaft für achtsames Leben Bayern e.V. bzw. bei den Autoren. Nachdruck oder Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Herausgeberin.

ISSN 1610-7349

Eröffnung des Europäischen Instituts für angewandten Buddhismus 10./11./12. September 2008



Beziehung

Du bist ich und ich bin du.
Zeigt sich nicht deutlich, dass wir
miteinander verbunden,
ineinander verwoben sind?
Du hegst die Blume in dir,
damit ich schön werde.
Ich verwandle den Unrat in mir,
damit du nicht leiden musst.

Ich unterstütze dich;
du unterstützt mich.
Ich bin auf der Welt, um dir Frieden zu schenken;
du bist auf der Welt, um mir Freude zu sein.

Thich Nhât Hanh

(aus: Nenne mich bei meinen wahren Namen, Gesammelte Gedichte,
Theseus Verlag, Berlin 1997)