

Interessein

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



Liebe, Beziehungen,
Sexualität

Liebe Freundinnen und Freunde,

Thema dieses Hefts ist die dritte Achtsamkeitsübung: sexuelle Verantwortung. Diese Übung ist sehr vielschichtig und beinhaltet neben der Sexualität auch den verantwortlichen Umgang mit uns selbst und anderen und unser Engagement, Kinder vor sexuellem Missbrauch zu schützen.

Wie finden wir selbst einen positiven Zugang zu einem Thema, das in unserer Gesellschaft immer nur Negativ-Schlagzeilen macht? Welche Herausforderungen und Chancen liegen in einem heilsamen Umgang mit Sexualität für jeden von uns?

Die scheinbare Offenheit, mit der Sexualität heute diskutiert wird, und eine allgegenwärtige subtile Manipulation erschweren eine ehrliche Auseinandersetzung damit.

Das Thema birgt sowohl Tabus als auch Versuchungen in sich. Für unsere Intersein-Redaktion bedeutete dies, bei der Textauswahl wirklich bei erlebten Erfahrungen, bei der Praxis zu bleiben und Menschen ein Forum zu geben, ehrlich aus ihrem Leben zu berichten. Viel zu oft drehen wir geistige Schleifen in Theorien, Ideale, verstecken uns hinter einem "So-sollte-es-sein". Wir wollten dem nachspüren, wie es wirklich ist. Wie leben Menschen verantwortliche Sexualität? Welche Motivationen bestimmen ihr Handeln? Einsamkeit? Defizit oder Fülle? Erwartungen? Was ist Liebe? Wie gestalten wir unser Zusammensein mit anderen Menschen? Mit den Menschen, die wir lieben?

Diese Fragen haben uns beim Zusammenstellen dieses Hefts begleitet und wir tragen sie gerne zu euch weiter.

Ursula Hanselmann
Sabine Jaenicke



Inhalt

Neues aus Plum Village	S. 4
Die Glocke der Achtsamkeit	S. 5
Schwerpunktthema: Die Fünf Übungen der Achtsamkeit, Teil 3: Sexuelle Verantwortung	S. 6
Thich Nhât Hanh Fragen und Antworten zum Thema	S. 8
Karl Riedl Liebe heißt verstehen	S. 12
Cheri Huber Sexualität als Instrument des Verstehens	S. 14
Sylvia Wetzel Sexualität und Liebe	S. 17
UNICEF Zerstörte Kindheit	S. 19
Ian Prattis Tief schauen und verwandeln	S. 20
Gesichter des Dharma Interview mit Phuong Chi	S. 22
Maitreya-Fonds	S. 23
Adressen der Gemeinschaften und Meditationskreise	S. 24
Dharma-Forum	
Ernestine Enomoto Love Story	S. 26
Friederike Boissevain Ehre deinen Körper	S. 28
Sabine Jaenicke In der Regel liegt die Freiheit	S. 29
Buchbesprechungen	S. 30
Wissenschaft	
Prof. Dr. Gerald Hüther Poor Brains for Poor Lovers	S. 31
Übung	
Iris Hartung und Manfred Folkers Ja sagen zueinander	S. 33
Impressum	S. 34

Anker der Achtsamkeit

Das Winter-Retreat fand dieses Jahr vom 4. Januar bis zum 14. März in Deer Park statt

Heike Mayer

An einem nieseligen Abend Anfang Januar ruckele ich mit dem Bus vom Flughafen San Diego in Richtung der kalifornischen Hügelkette landeinwärts. Als wir an dem Schild "Deer Park Monastery" vorbeikommen und ich die Buchstaben in Thây's schwingvoller kaligraphischer Schrift erkenne, erscheint tief von innen her ein Lächeln auf meinem Gesicht. Beim Aussteigen merke ich, wie meine Füße Kontakt zum Boden aufnehmen, wie meine Schritte langsamer werden. You have arrived. You are home. Und wirklich, so fühlt es sich an.

In den nächsten Tagen kommt auch das dreimonatige Winter Retreat in Deer Park Schritt für Schritt in Gang - und zusammen mit der Sonne tauchen überall lächelnde Gesichter aus Plum Village auf. Über 300 Praktizierende werden die gesamten 90 Tage gemeinsam verbringen: Etwa 200 Mönche und Nonnen, dazu Laienpraktizierende und Mitglieder des Intersein-Ordens. Es ist das erste Mal, dass alle monastics aus Plum Village, Maple Forest Monastery Vermont und Deer Park in einem Winter Retreat zusammenkommen, um gemeinsam zu praktizieren. Am dritten Tag, in der Zeremonie "Von Angesicht zu Angesicht", nehmen sie Zuflucht zur Sangha und zu den Brüdern und Schwestern, die sie sich für die drei Monate als Mentoren und Mentorinnen ausgesucht haben. Es ist berührend zu sehen, mit wie viel Vertrauen und Achtung die Sangha füreinander da ist und wie ältere Schwestern wie Sister Jina oder Sister Chân Kông, die von vielen Jüngeren als Mentorinnen ausgewählt wurden, selbst vor anderen Schwestern niederknien, um sich diesen anzuvertrauen.

In seinem zweiten Dharma-Vortrag in der wunderschönen, eben fertig gebauten Meditationshalle schlägt Thây uns vor, ein Achtsamkeitsbuch zu führen: eine ganz praktische - und, wie ich schon festgestellt habe, sehr effektive - Anregung, um im Alltag immer wieder einen Anker für die Achtsamkeit zu schaffen. In ei-

nem solchen selbstgemachten Aufgabenbuch können wir Tätigkeiten notieren, die wir jeden Tag verrichten, um am Abend dann zu betrachten, ob wir diese Dinge in Achtsamkeit getan haben. War das nicht der Fall, tragen wir eine Null in die entsprechende Spalte ein. Doch haben wir auch nur einen Moment gemerkt, was wir gerade tun, können wir eine 1 eintragen: Ein Prozent von möglichen 100 Prozent während eines Vorganges waren wir also achtsam. Lächelnd erklärt Thây, dass eine solche 1 ihn schon glücklich mache. Waren wir für einen längeren Zeitraum achtsam, wollen wir vielleicht 10 oder 15 oder einfach > 1 aufschreiben, also "größer als 1".

	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Zähne putzen							
Auf die Toilette gehn							
Hände waschen							
Kleidung anziehen							
Schuhe anziehen							
In der Essensschlange warten							
Sich hinsetzen							
Essen							
Abspülen							
Sich gut um ein Gefühl kümmern							

Viele weitere Punkte wären möglich.

Beschäftigen wir uns in dieser Weise mit den Dingen, gibt uns das auch Gelegenheit wahrzunehmen, wie viel Anlass zu Dankbarkeit und Freude wir dabei haben. Ist es nicht wunderbar, den Wasserhahn aufdrehen zu können und Wasser sprudelt für uns heraus? Wir haben duftende Seife, wir haben gesunde Gliedmaßen - mögen wir sie geschickt einsetzen, um diesen kostbaren Planeten zu bewahren, lauten die Zeilen des Gathas, das Thây uns vorschlägt, beim Händewaschen zu rezitieren.

Kommen wir nach dem Retreat wieder nach Hause, regt Thây an, Tätigkeiten wie das Auto anzulassen oder auch den Fernseher anzustellen in unsere Liste aufzunehmen. Den Computer in Achtsamkeit ein- und auszuschalten steht auf meiner - und das kann ich ja wunderbar üben, während diese Zeilen entstehen.

Vom 1.-21. Juni 2004 findet in Plum Village das dreiwöchige Retreat "Der Fuß des Buddha" statt.

Das Sommer-Retreat ist vom 10. Juli bis 6. August 2004.

Infos unter: www.plumvillage.org

Liebe Freundinnen und Freunde,

Sexualität ist eine starke Energie. Sie kann erreichen, dass wir uns sehr lebendig fühlen und viel Freude, ja Begeisterung bis zur Ekstase entsteht. Sie ist eine Triebkraft, die wir manchmal als Glücks-, aber auch als Unglücksfall erleben. Sexualität ist immer Offenlegung, Verwundbarkeit, Ausgangspunkt vieler Missverständnisse und Verirrungen.

Verliebtsein wurde von Thây einige Male als ein "Unfall" bezeichnet. Wir besitzen dann keinen klaren Geist mehr, der Verstand ist getrübt, wir werden blind, die Dinge so zu sehen, wie sie sind, und übertragen Vorstellungen, Wünsche und Fantasien auf den geliebten, begehrten Menschen.

Ist dies Verlangen besonders stark, bedürfen wir viel innerer Stabilität, starker Achtsamkeit und tiefem Schauen.

Es gibt ein Zitat, das von Bodhidharma stammen soll. Er wurde gefragt: "Wie können Laien Buddha werden, da sie ja nicht auf Sex verzichten?"

Antwort: "Ich spreche nicht über Sex, sondern nur über das Nichtsehen der eigenen Natur. Hast du deine Natur einmal erkannt, ist Sex prinzipiell unbedeutend. Es dauert nur so lange, wie dein Vergnügen daran."

Je mehr wir Sexualität durch Meditation zu überwinden versuchen, desto häufiger entstehen sexuelle Fantasien gerade dann, wenn unser Geist nicht durch Gedanken und Gefühle besetzt sein sollte. Wir können solche Vorstellungen zulassen, wenn wir uns nicht ankoppeln oder hineinsteigern.

Sexualität kann, wenn sich zwei Menschen innig lieben, etwas Wunderbares sein. Sexuelle Emotionen sind da. Sie dürfen sein. Sie sind nicht negativ, wenn wir mit ihnen bewusst und verantwortungsvoll umgehen. Wir dürfen von einem Partner nicht mehr verlangen, als dieser zu geben bereit und in der Lage ist. Es geht also nicht um einen moralisch erhobenen Zeigefinger, sondern um das Leiden zu wissen, das durch Beziehungen entsteht.

Weil Sexualität oft wenig mit Liebe, oft aber sehr viel mit Lust, Leidenschaft, Begierde und Macht zu tun hat, gilt es, immer wieder genau hinzuschauen, einen Schritt zurück zu machen und sich zu fragen, worauf diese Gefühle uns hinweisen möchten.

Ist dabei Einsamkeit, Gier oder Egoismus im Spiel? Werde ich manipuliert durch ständige Angebote in Publikationen, Filmen, im Internet oder in Shows und Discos?

Wenn wir tief in uns hineinspüren, wonach wir uns im Tiefsten unserer wahren Natur sehnen, werden wir fähig, sexuelle Kräfte entweder zu transformieren oder uns von ihnen zu distanzieren. Wir können dann einen Menschen in Freiheit entlassen, weil wir



erkennen, dass Beziehungen - besonders wenn Dritte involviert sind - sehr viel Leid, Nervosität und Schmerz verursachen können.

Der Umgang mit Sexualität ist eine Chance, den Weg zu mehr Freiheit und Unabhängigkeit zu gehen. Die ständige Bemühung des Lassens gilt für den ganzen spirituellen Weg - auch für den Bereich der dritten Übung der Achtsamkeit.

Freiheit heißt nicht, dass uns nie mehr sexuelle Bedürfnisse bedrängen werden, sondern dass wir sie in Gelassenheit und Gleichmut anschauen und uns nicht von ihnen bestimmen lassen.

Wir sind uns im Klaren, dass unser verantwortungs- und verständnisvolles Handeln entscheidet, ob wir mit Sexualität auf die rechte Weise umgehen können. Nicht verletzen, keinen - auch nicht subtilen - Druck ausüben und nicht egozentrisch triebhaft handeln.

Ich habe vor einigen Jahren das Mantra eines indischen Weisen über Beziehungen gelesen: "Gehe mit der Liebe. Die Liebe ist Offenheit, Hilfsbereitschaft, Behutsamkeit, Fürsorge und Geduld. Die Liebe gibt und vergibt. Nur das Ego nimmt und vergisst."

Karl Schmied

PAÑCA SĪLA

Die fünf sittlichen Übungen

Pānātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Kamesu miccha-cara veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Surā-meraya-majja-pamā-datṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Ich mache es mir zur Übung:

Leben nicht zu verletzen.

Nichtgegebenes nicht zu nehmen.

Den falschen Gebrauch der Sinne meiden.

Lügen (und grobe Worte) zu meiden.

Mich nicht zu berauschen (und dies in Worten, Gedanken und Taten).

Sexuelle Verantwortung

Die dritte der fünf Übungen der Achtsamkeit

Im Bewusstsein des Leidens, das durch sexuelles Fehlverhalten entsteht, bin ich entschlossen, Verantwortungsgefühl zu kultivieren und Wege zu erlernen, die Sicherheit und Integrität von Individuen, Paaren, Familien und der Gesellschaft zu schützen. Ich bin entschlossen, keine sexuelle Beziehung einzugehen ohne Liebe und die Bereitschaft zu einer langfristigen und verantwortlichen Bindung. Um mein eigenes Glück und das der anderen zu bewahren, bin ich entschlossen, meine Bindungen und die anderer zu respektieren. Ich will alles tun, was in meiner Macht steht, um Kinder vor sexuellem Missbrauch zu schützen und um zu verhindern, dass Paare und Familien durch sexuelles Fehlverhalten auseinander brechen.

Die vierzehnte Übung der Achtsamkeit - rechte Lebensführung

Im Bewusstsein, dass eine sexuelle Beziehung, die allein auf Begierde beruht, das Gefühl der Einsamkeit nicht auflöst, sondern noch mehr Leiden, Frustration und Einsamkeit hervorruft, sind wir entschlossen, eine sexuelle Beziehung nur auf der Basis von Liebe, gegenseitigem Verstehen und der Bereitschaft zu einer langfristigen und verpflichtenden Bindung einzugehen. Wir sind uns bewusst, dass eine sexuelle Beziehung die Ursache für künftiges Leid sein kann. Wir wissen, dass wir unsere eigenen und die Rechte und Verpflichtungen anderer respektieren müssen, wenn wir unser eigenes und das Glück anderer bewahren wollen. Wir wollen alles tun, was in unserer Macht steht, um Kinder vor sexuellem Missbrauch zu schützen und um zu verhindern, dass Paare und Familien durch sexuelles Fehlverhalten entzweit werden. Wir wollen unseren Körper rücksichtsvoll behandeln und unsere Lebensenergien (die sexuelle Energie, den Atem, den Geist) der Verwirklichung unseres Bodhisattva-Ideals widmen. Wir wollen uns der Verantwortung voll bewusst sein, die mit dem Entstehen neuen Lebens verbunden ist, und über die Welt meditieren, in die die neuen Wesen hineingeboren werden.

Verantwortlicher Umgang mit Sexualität

Fragen und Antworten

Thich Nhât Hanh

Frage:

Wie die Gesellschaft heute Sexualität definiert, verwirrt mich schon immer. Ich fühle mich mehr zu Hause in der zurückhaltenden und heiligen Rolle der Sexualität in der buddhistischen Tradition. Was ist dort eigentlich die Essenz und Bedeutung von Sexualität?

Thây:

Letzte Woche sprach ich in einem Vortrag über das, was wir "leeren Sex" nennen.

*"Leerer Sex" bedeutet
ohne Liebe, ohne Verantwortung,
ohne Kommunikation und
gemeinsames Verstehen*

In unserer modernen Gesellschaft haben schon sehr junge Menschen, die erst zwölf, dreizehn, vierzehn Jahre alt sind, Sex. Mir kommt das sehr gefährlich vor. Diese Art Sex könnte als "leerer Sex" beschrieben werden. Wenn man damit erst einmal angefangen hat, wird die Chance zu tiefer Kommunikation, einem tiefen Sich-aufeinander-Einlassen sehr gering. Wie dieses Problem zu lösen ist, weiß ich nicht, wir sollten aber darüber sprechen.

Viele glauben, dass unser Gefühl der Einsamkeit mittels sexueller Beziehungen überwunden werden kann. Ich habe sogar Menschen sagen hören, Sex miteinander zu haben sei die beste Methode, den anderen kennen zu lernen. Ich glaube jedoch, Sex kann etwas sehr Destruktives sein, wenn kein gemeinsames tiefes Anliegen, keine echte Kommunikation und kein gegenseitiges Verstehen da sind. Zuerst aber müssen wir begreifen, dass das Zusammenkommen zweier Körper das Gefühl der eigenen inneren Einsamkeit niemals auflösen kann. Schlimmer noch, es kann einen Abgrund zwischen den beiden Personen erzeugen und ihre Einsamkeit ist schlimmer als zuvor. Die Menschen sind nun auch noch frustriert, denn sie haben anfangs geglaubt, es würde ihnen helfen. Eine wirkliche Kommunikation kann nur durch tiefes Schauen, tiefes Zuhören zustande kommen. Wenn diese Art Beziehung zwischen zwei

Seelen noch nicht erreicht ist, sollte auch das Zusammenkommen der Körper nicht stattfinden.

Die sexuelle Vereinigung kann sehr heilig, sehr schön und auch sehr spirituell sein, wenn sie zusammen geht mit tiefem Verstehen, tiefer Absicht. Wir wissen auch, dass Sexualität den Fortbestand unserer Spezies sichert und die sexuelle Energie in jedem Menschen ist eine natürliche Tendenz. Viele Leute bekommen Probleme, weil ihre sexuelle Energie so stark und überwältigend ist. Diese Art Energie sollte man also kontrollieren können, ansonsten wird sie uns nicht friedvoll sein lassen. Sie kann uns dazu bewegen, Dinge zu sagen oder zu tun, die eine Menge Schaden anrichten. Viele Familien wurden zerstört, viele Kinder missbraucht, die lebenslang darunter leiden, und das, weil Menschen nicht mit ihrer Sexualität umgehen konnten.

Als buddhistischer Mönch wurde mir gelehrt, dass ich meine Energie für das Studium und auch für die Praxis, für das Sitzen und die Kontemplationen brauche. Ein Mönch sollte also wissen, wie er seine Energie in Richtung Studium und Praxis lenkt. Wer das nicht kann, dessen Energie wird sich anderswohin ausrichten und er kann in Schwierigkeiten kommen. Deshalb lehrte der Buddha zum Beispiel, abends nicht zu viel zu essen, um nicht mehr Energie als nötig in uns zu erzeugen.

In Plum Village haben wir auch kein Fernsehen und keine Zeitschriften oder Filme, die die Samen des Verlangens in uns wässern könnten. Wir singen viel, aber keine der üblichen Liebeslieder. Damit arbeiten wir an einer Umgebung, die die Menschen auf ihre Energien acht haben lässt, kultivieren die Energie des Mitgefühls und versuchen unser Bestes, das Leiden in uns und der Welt zu verringern. Es geht also darum, auf die Quellen unserer Energie zu achten, sie dadurch lenken zu lernen und auf die Praxis auszurichten, damit sie nicht als alles beherrschende sexuelle Energie Leid erzeugen.

Frage:



Ich habe ein Problem mit der "Dauerhaftigkeit von Beziehungen" in der dritten Übung der Achtsamkeit. Ich stelle mir eine achtsame, respektvolle sexuelle Beziehung vor, aber mit einer Person, mit der ich eben nicht dauerhaft zusammen sein will. Das gibt es doch. Da waren Situationen, wo ich mit jemandem allein war, wo man sich gegenseitig getröstet hat, aber beide wussten, dass es keine Perspektive gab. Ich erwarte mir von dieser Übung mehr Leiden und dass sie uns mehr Freiheit nimmt als gibt.



Thây:
Sexuelle Aktivität kann uns viel Vergnügen bereiten, wie wenn wir ein Eis essen oder eine Banane - nur dafür brauchen wir keine langfristige Verpflichtung. Aber der Mensch, mit dem wir Sex haben, ist kein Eis und keine Banane. Viele Menschen haben sehr darunter gelitten, dass sie ihrem Körper gegenüber nicht mehr Achtung gehabt haben. Wer seinen Körper nicht ausreichend respektiert, hat nicht genug Selbstrespekt. Unser Körper ist heilig, er kann nicht nur als Instrument des Vergnügens angesehen werden.

Nach unserer Lehre sind Körper und Geist eins

In unserem Herzen gibt es Regionen, die wir nicht mit jedermann teilen wollen. Auch in unserem Bewusstsein gibt es diese besonderen geheimen Orte, die wir nur mit Partnern unseres besonderen Vertrauens teilen, denen, die wir tief lieben. In meiner Kultur sieht man den Körper ebenso an: auch er hat verbotene Regionen, die nur denen vorbehalten sind, denen wir besondere Liebe und Vertrauen entgegen bringen. Wenn du es zulässt, dort ohne diese besucht zu werden, so bedeutet das, dass du dich selbst nicht ausreichend respektierst. Das wird zu einer Quelle späteren Leidens werden.

Für mich gibt es keine Trennung zwischen Körper und Geist. Deine Integrität, dein Selbstrespekt beinhalten beide. Wenn du schon dich selbst nicht wirklich achtest, dann kannst du weder dich selbst noch andere wirklich lieben. Wahre Liebe basiert auf Respekt. Auch zwischen Ehemann und Ehefrau. Jeder Ehegatte muss den anderen achten, sonst wird die Liebe nicht lange anhalten. Die sexuelle Vereinigung sollte wie ein Ritual vollzogen werden - mit dem ganzen Herzen, dem ganzen Bewusstsein, wie

ein heiliger Akt. Wenn der andere müde ist oder sich nicht bereit fühlt, dann hat derjenige, der dennoch darauf besteht, keinen Respekt für den anderen. Dann liebt er nicht tief genug. In unserer Hochzeitszeremonie verbeugen sich Braut und Bräutigam zuerst vor den Ahnen, wenden sich dann zueinander und berühren die Erde in tiefer Verbeugung zweimal, um ihren gegenseitigen Respekt zu zeigen.

Darauf basiert der Satz in der dritten Übung, dass Sexualität nicht ohne Liebe und langfristige Verantwortung gelebt werden sollte - das heißt: nicht ohne tiefen Respekt. Dies ist ein Ausdruck von Weisheit, den es nicht nur im Buddhismus, sondern in vielen anderen Kulturen genauso gibt.

Frage:

Letzten Sommer wurde ich schwanger, aber die Bedingungen dafür waren schlecht. Die Entscheidung für eine Abtreibung war sehr schmerzvoll, geschah jedoch aus Mitgefühl. Ich habe mich mit der Familie, Freunden und Ärzten beraten. Du schreibst: wenn eine Frau an Abtreibung denkt, "zittern alle Vorfahren". Ich glaube, dass viele Frauen ihren Schmerz, ihre Schuld- und Schamgefühle geheim halten, weil Abtreibung so negativ gesehen wird. Bitte gib ihnen, gib uns, die wir im Stillen leiden, eine liebevolle Perspektive dazu.

Thây:

Abtreibung ist eine Handlung, die Leben unterbricht und dem Leben schadet. Nicht nur dem des Babys, auch dem der Frau. Denn wenn wir abtreiben, sterben auch wir irgendwie und dieses Sterben kann lange Zeit anhalten.

Zunächst müssen wir die Situation genau betrachten, um eine richtige Entscheidung zu treffen. Das Prinzip sollte Verhütung sein. Wir leben so, dass diese Art Entscheidung nicht notwendig wird. Wenn wir warten, bis sich so eine Situation eingestellt hat, ist es zu spät. Deshalb sollten wir all unsere Aufmerksamkeit darauf richten, wie wir leben, wie wir die Bedingungen formen, um so etwas vermeiden können. Das ist eine Übung und zwar für unsere ganze Gesellschaft.

Wir müssen tiefes Schauen üben, um herauszufinden, wie wir Verhütung praktizieren können. Wenn es zu einer solchen Situation gekommen ist, wird die Entscheidung immer schmerzlich sein, ob so oder so. Leiden ist in jedem Fall bereits entstanden und es geht nur noch darum, es auf ein Minimum zu reduzieren und kein weiteres zu erzeugen.



Wir brauchen Einsicht und Weisheit

Dazu brauchen wir Einsicht, Weisheit. Es ist nicht nur eine Sache unserer Bequemlichkeit. Und es gibt keine passende Antwort für jede Situation. Es ist immer im Einzelfall zu entscheiden. Ein Ja oder Nein kann niemals im Voraus gegeben werden. Wir müssen alle Umstände genau betrachten und die Einsicht der Betroffenen, der Menschen, die ihnen nahe stehen, und die der ganzen Gemeinschaft hinzuziehen. Wir müssen von der kollektiven Einsicht profitieren, denn diese ist immer tiefer als die individuelle. Wenn du Zuflucht genommen hast, dann solltest du deine Entscheidung aus dieser heraus treffen, Achtsamkeit, Mitgefühl und tiefes Schauen mit der Gemeinschaft zusammen praktizieren und Buddha, Dharma und Sangha zu Rate ziehen.

Hast du dann deine Entscheidung getroffen, brauchst du dir keine weiteren Sorgen mehr zu machen. Du hast dann von allem profitiert, was die Lehre anbietet, und alle, die du gefragt hast, sind mitverantwortlich. Du bist nicht allein mit deiner

Entscheidung und weißt, dass du dein Bestes geben hast. Das ist ein Kriterium, dem du folgen kannst. Was mehr Leid erzeugen wird, solltest du lassen, und was hilft, Leid zu verringern, kannst du tun. Die Entscheidung sollte von der kollektiven Einsicht der Gemeinschaft getragen werden.

Frage:

Vor drei Monaten hatte ich eine Fehlgeburt. Mein Mann und ich hatten sehr auf ein Kind gehofft. Jetzt habe ich Angst, vielleicht keine Kinder bekommen zu können. Wie kann ich wieder Frieden und Hoffnung finden?

den?

Thây:

Es scheint, dass dieses Baby noch nicht entschieden hatte, sich jetzt zu manifestieren. Vielleicht waren die Bedingungen nicht vollkommen ausreichend.

Bevor meine Mutter mich geboren hatte, hatte sie ebenfalls eine Fehlgeburt. Als ich ein kleines Kind war, fragte ich mich oft, ob ich wohl dieses Baby bin oder mein eigener ältere Bruder oder ein ganz anders Kind meiner Mutter. Vielleicht hatte ich mich damals entschieden, dass es noch nicht an der Zeit war für mich, und mich noch einmal für ein, zwei Jahre zurückgezogen? Mein Rat ist, deinem Kind selbst die Entscheidung über seine Manifestation zu überlassen.

Ich habe keine leiblichen Kinder, aber eine ganze Menge spiritueller Nachkommen. Auch in diesem Augenblick gehe ich mit

vielen von ihnen schwanger. Ich übe, achtsam zu sein, um sie nicht zu verlieren. Es ist nicht nur ein Kind in mir, sondern viele Tausende gleichzeitig. Ich weiß, dass ich aufpassen muss, um auch nicht nur zwei oder drei von ihnen zu verlieren. Mit jedem Atemzug, jedem Schritt möchte ich diese ungeborenen Kinder in mir nähren, mit Festigkeit, Freiheit und Wohlbefinden. Wir sind alle sehr darauf bedacht, uns fortzupflanzen und gute Nachkommen zu bekommen. Wir können das nicht nur auf genetischem, sondern auch auf spirituellem Wege tun.

Angenommen, du bekommst keine leiblichen Kinder, dann könntest du es auch auf diesem Weg versuchen. Du kannst dich aber auch umsehen und feststellen, dass es sehr viele Babys gibt, die Liebe und eine gute Versorgung brauchen. Vielleicht möchtest du deine Zeit, Liebe und Energie in solche jungen Menschen investieren, damit sie sich auf positive Weise entwickeln können? Es gibt keinen Grund, besorgt zu sein, denn wir haben viele Möglichkeiten, uns in die Zukunft fortzupflanzen.

Frage:

Ich fühle mich in Plum Village sehr wohl und sicher, aber anderswo werde ich oft diskriminiert.

Was sagt der Buddhismus zu Homosexualität?

Thây:

Viele von uns kennen Diskriminierung und manchmal wollen wir einfach nur schreien in unserem Wunsch nach Gerechtigkeit. Vielleicht kommst du sogar in Versuchung, gewaltsame Mittel zur Beseitigung solchen Unrechts anzuwenden? Wir gehören vielleicht zur dritten Welt, zu einer bestimmten Rasse oder bestimmten Hautfarbe oder wir sind schwul oder lesbisch und wurden deshalb schon seit Jahrtausenden unterdrückt. Wie können wir uns davon befreien, Opfer der Diskriminierung zu sein? Im Christentum sagt man, dass Gott die Welt geschaffen habe, und man trennt zwischen dem Schöpfer und der Schöpfung. Wenn ich eine Blume sehe, dann weiß ich, dass sie ein Geschöpf Gottes ist. Als praktizierender Buddhist weiß ich, dass es eine Verbindung zwischen beiden geben muss, sonst wäre Schöpfung nicht möglich. Die Blume könnte sagen, dass Gott eine Blume ist. Ich würde ihr zustimmen, denn es muss das Element Blume in Gott geben, damit eine Blume entstehen konnte. Deshalb kann die Blume mit Recht behaupten, dass Gott eine Blume ist.

Gott ist eine Blume

Ein Weißer kann sagen, dass Gott weiß ist, und der Schwarze darf ebenfalls sagen, Gott ist schwarz. Ich glaube selbst auch,

dass Gott schwarz ist. Aber Gott ist nicht nur schwarz. Gott ist außerdem weiß und ist eine Blume. Wenn eine lesbische Frau tief praktiziert, findet sie heraus, dass Gott lesbisch ist. Wie sonst könnte es sie geben? Gott ist lesbisch und Gott ist schwul. Gott ist nichts weniger als all das.

Wenn wir gegen schwarz, weiß, Blumen und Lesbierinnen Vorurteile haben, dann diskriminieren wir damit Gott, die grundsätzliche Gottheit der Güte in uns. Wenn die Opfer solcher Unterdrückung tief schauen, erkennen sie, dass sie alle die gleiche wunderbare Verbindung zu Gott haben. Diskriminierung entsteht aus mangelnder Einsicht. Kannst du das verstehen, dann sagst du dir: Der andere weiß nicht, was er tut. Er verursacht eine Menge Leiden in und um sich. Ich werde versuchen, ihm zu helfen. Dein Herz öffnet sich wie eine Blume und es gibt für dich kein Leiden mehr. Du hast keine Komplexe und wirst zu einem Menschen, der auch und gerade denen hilft, von denen er früher unterdrückt wurde.

Sister Châm Không erzählt zwei konkrete Begebenheiten.

Einmal kam eine deutsche Ärztin nach Plum Village. Sie mochte zwar die fünf Übungen der Achtsamkeit, sagte aber: Schwester, ich werde nur vier davon nehmen, die dritte nehme ich nicht. Ich bin 29 Jahre alt und möchte eine Familie haben. Wenn man bei uns bei sexuellen Kontakten gleich auf eine langfristige Beziehung aus ist, dann ist das vielleicht für Vietnamesen normal. Aber alle meine Freunde würden mich für verrückt halten. Vier Jahre später traf ich sie wieder. Sie stellte mir ihren zukünftigen Ehemann vor, den sie bald heiraten würde, und erzählte, dass sie ihn dank der dritten Übung der Achtsamkeit kennen gelernt hatte. Zwei Jahre lang habe sie bereits nach kurzer Bekanntschaft sexuelle Beziehungen aufgenommen, aber keine war wirklich tief. Die Beziehungen zerbrachen und sie hätte so sehr gelitten, dass sie beschloss, nun doch die dritte Übung zu

nehmen: mit Männern ausgehen, etwas unternehmen, aber keinen Sex haben. Und sehr langsam entwickelte sich aus einem solchen freundschaftlichen Zusammensein mit ihrem Zukünftigen eine immer tiefer werdende Beziehung. Der Gedanke an Heirat kam ganz natürlich.

Die zweite Begebenheit handelt von einem Paar in Paris. Sie lebten zusammen, an Heirat dachten sie nicht und eines Tages wurde die Frau schwanger. Sie sagte ihm lieber nichts davon, weil es keine gegenseitigen Verpflichtungen gab. Allerdings fragte sie, was er wohl vom Heiraten hielt. Er meinte: heiraten, wie bitte? Er sei Journalist, in jeder Stadt hätte er eine Geliebte und verberge das ja auch nicht. Heimlich ließ sie das Baby abtreiben und litt sehr darunter. Wegen eines beruflich notwendigen Interviews mit Thây, kam er zu einem Retreat.

Drei Monate später kündigten sie ihre Hochzeit an. Weil beide von den fünf Übungen der Achtsamkeit tief berührt waren, lebten sie überhaupt weiter zusammen. Bevor sie das nächste Mal Sex miteinander hatten, wünschte sie sich, dass sie still zusammen sitzen sollten und tief schauen, was sie wirklich wollten. Sie hatten eine Art Meditation miteinander, bei der sie sich klar wurden, ob sie sich wirklich lieben und ob sie wirklich füreinander sorgen wollten und ob sie die sexuelle Vereinigung als das wichtige und heilige Ritual miteinander haben wollten, als das Thây es beschrieben hatte. Später sagte sie, sie seien noch nie zuvor so glücklich gewesen in ihrem Zusammenleben.

*Die Texte wurden übersetzt und bearbeitet von
Monika Lamberts-Hengster*



GRUNDLAGENWERKE DES BUDDHISMUS

DIE REDEN DES BUDDHA

DIE SAMMLUNG DER ÄLTESTEN TEXTE
DER BUDDHISTISCHEN ÜBRILIEFERUNG

WERKE VON TIEFEN KENNERN

DER LEHRE DES BUDDHA

ZU ALLEN WICHTIGEN THEMEN DER
LEHRNACHFOLGE UND MEDITATION

VERLAG BEYERLEIN & STEINSCHULTE

95236 Stammnbach - Herrenschrot

Tel.: 09256/460 Fax: 8501

E-Mail: Verlag.Beyerlein@T-online.de

www.buddhareden.de



Unser Programm schicken wir Ihnen gerne zu.

Liebe heißt verstehen

Wie wir Liebesfähigkeit kultivieren

Karl Riedl

Es war einmal vor langer Zeit, da lebten zwei Brüder zusammen auf einem großen Hof. Sie erzeugten Weizen und hatten auch eine Mühle, in der sie das Mehl mahlten, es dann verkauften und jeden Abend den Gewinn teilten. Der eine war ein Junggeselle, der andere hatte eine Familie, Frau und Kinder. Und eines Tages sagte sich der, der allein war: "Es ist eigentlich unfair, was wir tun. Ich lebe allein und brauche doch lange nicht so viel wie mein Bruder für seine Familie." Und so ging er einfach nachts hin, schlich in die Scheune, nahm einen guten Teil von dem, was ihm gehörte, und trug es hinüber zu seinem Bruder auf dessen Haufen. Und so vergrößerte sich auf wundersame Weise für den Bruder der Teil, den er ja auch für seine Familie brauchte. Doch der Bruder sagte sich eines Tages: "Eigentlich ist es ja unfair, dass wir alles teilen. Denn wenn ich alt werde, habe ich ja meine Kinder, die für mich sorgen können, doch mein Bruder ist allein. Also müsste er wesentlich mehr bekommen, damit er für sein Alter sorgen kann." Und so ging der Bruder dann nachts hin und nahm einen Teil von seinem Haufen und brachte das heimlich dem anderen, sodass sich dessen Teil auf wundersame Weise jede Nacht vergrößerte. Und eines Tages geschah es, dass die beiden sich nachts begegneten. Jeder hatte sein Säcklein und wollte es gerade dem anderen bringen. Und sie erkannten, was sie getan hatten, und fielen sich in Freude und in tiefer Liebe in die Arme.

Liebe ist die Energie, die das Leben und den Kosmos zusammen hält.

Ohne Liebe, ohne Anerkennung, ohne Zuwendung, ohne Fürsorge gebe es kein Leben. Doch so tief und groß diese Energie der Liebe ist, so schwierig ist es für uns Menschen, damit umzugehen. Die meisten Menschen sind von dieser Energie der Liebe überwältigt, stehen diesem ganzen Gebiet sehr konfus und verzweifelt gegenüber, unsicher, unklar. Und wir erleben die Höhen von Ekstase und Verzweiflung, erleben Liebe als Angst, als tiefe Erfüllung und als Ablehnung, als Geborgenheit und Isolation. Warum ist das so?

Liebe ist nicht etwas, was uns angeboren ist. Es ist eine Energie, die für uns als Potenzial zur Verfügung steht; so wie Sprache ein Potenzial ist, ein menschliches Potenzial. Doch ohne Ausbildung, ohne dass es kultiviert wird, kann es sich nicht

entfalten. Um diese Liebesfähigkeit zu kultivieren, ist es hilfreich, die dazugehörigen Komponenten zu betrachten.

Die erste Komponente heißt Zuwendung, Aufmerksamkeit, da sein für den anderen, ihn oder sie sehen. "Ich bin da für dich." Dieses Geistestraining heißt:

Ich übe mich im Dasein.

Ich übe mich in der Qualität des Geistes, da sein zu können. Das verlangt eine Menge Mut. Dasein hat eine Energie von konzentriert sein, ausgerichtet sein, und es bringt mit sich, nicht alles gleichzeitig wahrnehmen zu können, seinen Fokus auszurichten und dabei mit seiner Angst konfrontiert zu sein, etwas zu verpassen. Wir müssen den Mut haben, aus der Breite in die Tiefe zu kommen. Nur wenn wir uns tief mit etwas verbinden, können wir überhaupt vom Leben, vom Dasein berührt werden. Und es verlangt noch einen anderen Mut: Das Dasein ist nicht immer ganz so schön, wie wir uns das vorstellen. Und so haben wir die Tendenz, uns etwas Besseres vorzustellen. Der Mut ist, das auszuhalten, was da ist. Nicht auszuweichen. Den Augenblick nicht wunderbar machen, sondern ihn nehmen, wie er sich zeigt. Ganz simpel auszuhalten. Wenn wir die Qualität der Liebe kultivieren wollen, müssen wir den Mut zum Dasein üben. In vielen Kleinigkeiten, Begebenheiten in unserer täglichen Praxis.

In unserem Bemühen, präsent zu sein, merken wir eine Tendenz des Bewertens, des Einordnens, das mag ich, das mag ich nicht. Und darin zeigt sich die zweite Komponente:

Urteile nicht, werte nicht, ordne nicht nach deinem Belieben ein.

Das ist eine weitere große Übung, weil wir uns wieder verbinden müssen mit einer geistigen Qualität: der Qualität der nicht bewertenden, nicht unterscheidenden Fähigkeit, die Realität zu sehen. Wir haben gelernt, Dingen, die wir lieben, Bedeutung zu geben. Doch Dinge sind nicht wertvoll, weil wir ihnen den Wert beimessen, sondern weil sie wertvoll sind. In der ganz einfachen und praktischen Übung heißt das: Allen Dingen ihren Wert beimessen. Nichts ist einfach nur zufällig da und nichts ist weniger wertvoll als etwas anderes. Das verlangt viel Übung. Wir können

uns ganz bewusst den Raum betrachten, in dem wir leben, und uns fragen: "Hat alles seinen Raum, seinen Platz an seiner Stelle? Strahlt dieser Raum Liebe und Fürsorge aus?" In den Zen-Küchen werden die Mönche dazu erzogen, dass alles immer da ist, wo es seinen Platz hat. Das ist ein tiefes Verbinden in Wertschätzung und Respekt.

Wenn wir dies üben, merken wir, dass nun die nächste Geistesqualität gebraucht wird: dieses ganz klein bisschen sich bemühen. Ich will aus meinen alten Verhaltensweisen aussteigen, will aus mir heraustreten. Wenn etwas wertvoll ist an sich, liegt es doch an mir, mich darum zu kümmern.

Im Englischen sagt man so schön,

Liebe heißt: "to walk the extra mile"

Ich würde im Moment zwar lieber gern etwas anderes machen, doch das verlangt es jetzt zu tun. "Die Blumen müssten gegossen werden, doch das mache ich später", zeigt eine Geisteshaltung, die wir auch auf unseren Partner anwenden. Warum soll ich von den Dingen, die mir so wichtig sind, ein we-

nig loslassen? Eine Mutter diskutiert nicht lange, ob sie aufstehen soll, wenn das Kleine schreit. Je mehr wir unsere Ich-Bezogenheit kultivieren, desto mehr verlieren wir diese Fähigkeit. Wenn ich im Yoga eine Position erreichen will, muss ich ein kleines bisschen drücken, nicht viel, es muss ein kleines bisschen ziehen, sonst dehnt sich nichts. Wenn man gleich aufheult, passiert nichts, man bleibt, wo man ist. Wachsen tut weh. Weil man aus sich selbst heraustreten muss, sich selbst dehnen muss, um über sich hinauswachsen zu können, damit der andere in unser Blickfeld kommt. Wir alle haben die Vorstellung, Liebe sei etwas, was auf uns zukommt. Wie die Grippe. Man ist eines Tages verliebt und dann hält man das. Doch das stimmt nicht, man hat die Grippe. Verliebt sein ist Grippe, aber keine Liebe. Liebe setzt an, wenn das Bewusste mit hineinkommt. Wir lieben nicht, wir wählen zu lieben. Wir richten uns bewusst auf diese Liebesqualität aus.

Wenn wir diese drei ersten Komponenten tief in uns aufnehmen: wenn wir ganz da sind mit jemandem, wenn wir den Wert des anderen ganz aufnehmen, wenn wir beginnen, aus unserem kleinen Gefängnis herauszutreten und in das Du hineintreten, dann kommt das Herz hinzu: Der andere wird wichtiger, ich sorge mich um ihn. Auf Englisch sagt man "to care", dadurch, dass ich deinen Wert sehe, mich mit dir verbinde und aus mir heraustreten kann, ist es für mich völlig normal, dass ich dir meine Liebe und Fürsorge gebe. Die Italiener fassen das in einem wunderschönen Satz zusammen: "Ti voglio bene." Ich möchte dir gut sein, ich möchte, dass es dir gut geht. Im Buddhismus gibt es den Satz:

Schau' alles mit den Augen der Liebe

Das ist nicht einfach, "alles" mit den Augen der Liebe zu schauen. Es ist einfach, wenn uns der Partner anstrahlt, ihn mit den Augen der Liebe zu sehen. Doch betrachten wir auch einen Menschen, der im Bett liegt und stirbt, mit den Augen der Liebe? Das verlangt tägliches Üben. Einen Geist, der nicht mehr urteilt, nicht mehr einordnet, der sich zurückgenommen hat und für den der oder das andere in der Vordergrund getreten ist - diesen offenen Geist zu erzeugen, das ist unser Training, jeden Tag, in den vielen Kleinigkeiten. Wir müssen nicht ganz groß anfangen, es reicht, wenn wir uns zugestehen: "Meine Liebesfähigkeit ist nicht sehr groß. Ich habe es nicht gelernt. Doch ich möchte es lernen. Ich fange ganz unten an, mit dem Fundament, und baue so die Pfeiler für den Tempel der Liebe."

Sexualität als Instrument des Verstehens

Die Freiheit beginnt, wenn wir unsere Konditionierungen erkennen



Cheri Huber

Wenn wir einen Kurs über die buddhistischen Richtlinien, die Silas, abhalten, kommen viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer, um herauszufinden, was sie in Bezug auf die Richtlinien dürfen und was nicht. Die meisten von uns wurden so erzogen, dass uns die Zehn Gebote zumindest vage vertraut sind. "Du sollst ..." "Du sollst nicht ..." Das ist ziemlich geradeheraus. Du tust etwas oder du tust etwas nicht. Du machst das Richtige und bist die richtige Person oder du bist es eben nicht. Natürlich kannst du dir dessen nie ganz sicher sein bis zum Jüngsten Gericht, denn erst dann wirst du ganz genau wissen, wie gut oder wie schlecht du warst. Es könnte dann allerdings zu spät sein, aber zumindest wirst du es wissen. In der Zwischenzeit versuchst du dein Bestes und hoffst auf Nachsicht (und darauf, dass der Oberste Richter einen Sinn für Humor besitzt).

In der Tradition, der ich folge, wird die Richtlinie über Sexualität folgendermaßen formuliert: "Kein unkeusches Verhalten begehen oder daran teilhaben." Jede unserer Leitlinien wird in einer gleich offenen, unspezifischen Art und Weise formuliert, nach dem Motto "Du wirst das für dich selbst herausfinden müssen". Und das ist es, was von uns erwartet,

von uns gefordert werden wird. Keine Zen-Autorität wird uns erzählen, was irgendetwas davon bedeutet. "Nun, heißt diese Richtlinie, dass ich kann oder dass ich ... nicht kann?" Unweigerlich wird meine Antwort in etwa lauten: "Was siehst du, wenn du dies betrachtest?"

Diese Antwort kann einen entweder rasend machen oder sie kann als befreiend empfunden werden, das hängt ganz von der jeweiligen Perspektive ab. Wenn ich mich mit einem Ego Selbst identifiziere, das leidet, dann möchte ich einfach bloß wissen, wie die Regeln lauten, damit ich sie auch wirklich befolgen oder missachten kann.

Was ich nicht möchte, ist, aufpassen zu müssen, achtsam zu sein, Verantwortung zu übernehmen - mit anderen Worten, was ich nicht möchte, ist, mich mit etwas zu identifizieren, das größer ist als dies kleine leidende Ego.

Aber Buddhismus ist der Pfad zur Beendigung des Leidens. Das Leiden beenden! Nicht ein gutes Zeugnis oder ein anerkennendes Schulterklopfen bekommen, wenn wir die Ziellinie passieren - das Leiden beenden. Für Verdrängung, Unterdrückung und Depression bekommen wir keine Extrapunkte. Freiheit ist Freiheit. Gut dazustehen und zu handeln, als ob ich frei wäre, ist nicht gleichbedeutend mit Freiheit.

Das Leiden beenden

Die Beendigung des Leidens erfordert von uns nicht, dass wir aussehen, als ob wir frei wären, sondern dass wir tatsächlich frei sind. Wie können wir frei sein? Wir können frei sein, indem wir zum Grund unserer Überzeugungen und unserer Annahmen über uns und das Leben insgesamt vorstoßen. Wir sind frei, wir sind willens, unser Leiden loszulassen, wenn wir alle Möglichkeiten erschöpft haben, dass uns Gier, Hass und Verblendung irgendeine Art von Erfüllung bringen werden. Dies ist ein Weg der Helden, weil wir alle dunklen und unheimlichen Orte unseres Verlangens aufspüren müssen. Dies ist erforderlich, damit wir uns beweisen, dass es nicht darum geht, diese Dinge deshalb nicht zu wählen, weil sie schlecht sind, sondern weil wir sie nicht wollen.

Ob wir es nun mit einer Richtlinie wie "Kein unkeusches Verhalten begehen oder daran teilhaben" oder ob wir es mit der "Dritten Achtsamkeitsübung" zu tun haben, in der Verfolgung des Zieles, unser Leiden zu beenden, wird von uns verlangt, dass wir alle Ideen von gut/schlecht, richtig/falsch aufgeben. Wir müssen uns von der gesamten Konditionierung unserer Kindheit verabschieden, von allem, was wir investiert haben, um die Person zu sein, die wir sein sollten, von unseren ganzen Überlebensstrategien - von allem, an dem wir hängen, um weiterhin diejenige oder derjenige sein zu können, die oder der wir sind. Von allem. Wir müssen es loslassen. Es aufgeben. Nicht wissen. Keinen Standpunkt haben.

Und was haben wir dann? Nichts. Alles. In diesem Moment werden wir voll und ganz von bewusster, mitfühlender Achtsamkeit gelebt.

Jede Ermutigung, die wir haben, nicht zu wissen, ist eine unschätzbare Hilfe, das Leiden zu beenden. In dem Moment, in dem wir denken, wir wüssten, was etwas bedeutet, hören wir auf, wirklich aufzupassen. Sobald ein Ziel definiert ist, können wir leicht versäumen, den Grund dieses Ziels zu erforschen und was dieses Ziel mit sich bringt. Wer ist dieses "Ich", das sich dazu verpflichtet hat, Verantwortung zu entwickeln und Wege zu erlernen, um die Sicherheit und Integrität von Individuen, Paaren, Familien und der Gesellschaft zu bewahren? Was ist Verantwortung? Was ist Schutz? Was ist Integrität? Wer sind die Personen, für die dieses "Ich" dies tun wird? Wer ist es, der entschlossen ist? Was ist Liebe? Was ist langfristig? Was bedeutet Verpflichtung? Was ist Glück und wie kann es bewahrt werden? Was bedeutet es, eingegangene Bindungen zu respektieren? Was ist "alles mir Mögliche"? Was bedeutet es, Kinder vor sexuellem Missbrauch zu schützen? Was ist sexueller Missbrauch? Wie würde ich Paare und Familien davor schützen, infolge sexuellen Fehlverhaltens auseinander zu brechen?

Was bedeutet all dieses? Für wen hat es Bedeutung und welche Bedeutung wird ihm beigemessen?

Dies sind keine Fragen für den Kopf. Das sind Fragen, welche einzig und allein das Herz, nur unsere Mitte, nur der jeweilige Moment beantworten kann. Bedenkt das Herz, erwägt es? Hat unsere Mitte, unsere authentische Natur, eine Meinung? Weiß sie?

Wir haben eine vertrackte Angelegenheit vor uns. Es gibt nichts zu wissen und dennoch müssen wir versuchen, es zu wissen. Es gibt keinen, der weiß, und dennoch müssen wir versuchen, aufzuwachen. Ich muss mit jeder mir zur Verfügung stehenden Faser mein Erwachen verfolgen, wissend, dass es genau dieser Versuch ist, der mich von dem abhält, was ich suche. Ich erschöpfe mich selbst, indem ich es versuche, wissend, dass es nichts zu tun gibt, wissend, dass ich es versuchen muss.

Das "Ich", das den Versuch unternimmt, ist dabei genau das zu lösende Problem. Wenn wir das "Ich" dafür verantwortlich machen, unser Leiden zu beenden, ist es genauso, als würde man den Fuchs die Hühner betreuen lassen. Unsere egozentrische, karmische Konditionierung ist es, die es sich zur Aufgabe machen wird, herauszufinden, wie wir die Welt vor sexuellem Fehlverhalten retten können. Wer sonst würde sich darum kümmern?

Wir befinden uns in einem kniffligen, beunruhigenden Rätsel. Ich kann es nicht geschehen machen. Ich kann nicht aufhören. "Was soll ich denn tun?", jammert egozentrische, karmische Konditionierung. "Ich muss irgendetwas tun", beschließt das leidende Selbst mit zusammengebissenen Zähnen.

Glücklicherweise hat Achtsamkeitsschulung für uns ein Nicht-Tun als Aufgabestellung. Wir können ganz genau aufpassen. Wir können nichts von alledem glauben. Wir können damit aufhören, irgendetwas davon persönlich zu nehmen. Indem wir still sitzen und beobachten, klärt sich das trübe Wasser. Wir können zur Klarheit gelangen. Wir können Klarheit sein. Klarheit ist. Klarheit.

Prozess

Wenn ich einer noblen Ambition wie "Kein unkeusches Verhalten begehen oder daran teilhaben" oder der "Dritten Achtsamkeitsübung" begegne, wird mir eines sofort klar: Willenskraft bringt hier gar nichts. Die meisten von uns haben wiederholt eine bestimmte Absicht oder Eingebung oder selbst eine "gute Idee" wie regelmäßigen Sport oder gesundes Essen verfolgt und später wieder aufgegeben. Irgendwann kann es dann passieren, dass wir zögern, uns zu irgendetwas zu verpflichten, weil wir befürchten, es nicht durchhalten zu können. Häufig führt uns unser Scheitern, eine Verpflichtung einzuhalten, direkt zu innerlicher Selbstbestrafung und Selbsthass.

Wohin bringt uns das? Wenn ich ohnehin schon weiß, dass ich beim Durchhalten öfter versagen als Erfolg haben werde, und wenn es dennoch eine Verpflichtung gibt, die ich wirklich einhal-

ten möchte, besteht dann die Antwort in einem noch härteren Programm der innerlichen Züchtigung? Nein. Die Antwort besteht darin, den dualistischen Tanz, welcher sich zwischen dem Teil in mir abspielt, der eine Verpflichtung einhalten will, und dem Teil in mir, der genau dies nicht will, als Gelegenheit dazu zu benützen, einen Vorgang zu durchschauen, der viele Menschen zeitlebens im Leiden gefangen hält.

Wie ich mein Vorhaben anpacke, mich von meinen karmisch konditionierten Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen zum Thema Sex und Sexualität loszusagen, muss zu dem werden, was ich mir als Ergebnis von der Einhaltung dieser Absicht verspreche. Es muss das ausdrücken, was mich ursprünglich dazu bewogen hat, diesem Vorsatz treu zu bleiben. Wenn ich meine Konditionierung in punkto Sexualität loswerden möchte, dann müssen das, was ich als Resultat dessen erreichen will, und das, wie ich es erreichen will, eins werden. Wenn ich als Resultat des Loslassens meiner Konditionierung im Bereich Sexualität gegenwärtiger und mitfühlender werden möchte, dann muss ich gegenwärtig und mitfühlend sein, während ich loslasse.

Als mir erstmalig bewusst wurde, dass meine unbewussten, nie genauer untersuchten und konditionierten Reaktionsweisen zum Thema Sexualität eine Quelle des Leidens waren, wurde mir dies in einem Moment der Gegenwärtigkeit klar. Nur für den Bruchteil einer Sekunde war ich nicht schlafend. In dieser kleinen Lücke war ich hier, wach und geistesgegenwärtig genug, um jenseits der Verblendung zu sehen, in der Ego lebt. "Ah, ich verstehe. So möchte ich nicht länger sein." Nichts an dieser

Klarheit hat etwas mit Selbsthass oder Selbstbeurteilung zu tun. Diese mag vielleicht innerhalb von Sekunden hochkommen, aber ganz am Anfang dieses Moments der Klarheit waren weder Beurteilung, noch Kritik oder Bestrafung Bestandteil meines Sehens. Mit dieser klaren Geisteshaltung, welche bereit ist anzunehmen und welche frei ist von Beurteilung, werden wir uns darin üben, bewusste, mitfühlende Achtsamkeit jedem Aspekt der Sexualität entgegenzubringen.

Einzig und allein egozentrische, karmische Konditionierung veranstaltet Wetteifern, führt eine Punkteskala, ist ergebnisorientiert, glaubt, dass etwas verkehrt sei, denkt, man müsse irgendwo "hin", hält eine Identität aufrecht, benützt Kritik, Drohungen und Angst, um die Kontrolle zu behalten, versucht zu argumentieren, dass Bestrafung Menschen gut macht. Wenn wir unser Leiden beenden wollen, wenn wir unser Leben lieber in bewusster, mitfühlender Achtsamkeit als in Ego und Verblendung verbringen möchten, müssen wir in bewusster, mitfühlender Achtsamkeit das einzige leidende menschliche Wesen umarmen, das wir jemals wirklich kennen können - uns selbst.

Aus dem Amerikanischen von Friederike Boissevain.

Cheri Huber praktiziert und lehrt seit über 30 Jahren Zen, derzeit im Zen Monastery Practice Center in Kalifornien. Ihre Schüler lieben sie für ihre unorthodoxe, alltagsnahe Auslegung buddhistischer Lehren, ihre Herzenswärme und ihren Humor. Siehe Rezension ihres Buches "Nichts an dir ist verkehrt" auf Seite 29.

Übung

1. Uns ist von Geburt an beigebracht worden, dass wir Meinungen und Überzeugungen über alles im Leben haben, einschließlich der Sexualität - unserer eigenen und der aller anderen. Wir können diesen Meinungen und Überzeugungen bewusste, mitfühlende Achtsamkeit entgegenbringen. Wenn Gedanken und deren Folgerungen hochkommen, so können wir uns darin üben, uns immer wieder zu fragen: "Woher weiß ich das?", "Ist das wahr?", "Was ist, wenn diese Wahrnehmung nicht stimmt?"
2. Wir können unseren Projektionen Aufmerksamkeit schenken. Den ganzen Tag lang erschaffen wir die Welt, in der wir leben, indem wir unsere Meinungen und Überzeugungen auf andere projizieren. Dann glauben wir, dass das, was wir sehen, die Wirklichkeit sei, welche auf unserer Interpretation dessen beruht, was wir sehen. Wir können uns hier wiederum genau fragen: "Woher weiß ich, dass meine Wahrnehmung dieser Person korrekt ist? Ich weiß, dass dies für mich so ist, denn ich bin die Person, die dies gedacht hat. Was aber ist, wenn es auf mein Gegenüber gar nicht zutrifft?"
3. Wir können beobachten, wie unsere konditionierte Selbstbeurteilung und unser Selbsthass uns davon abhalten, achtsam zu sein. Wenn wir dafür verurteilt werden, was wir über uns sehen, werden wir aufhören zu schauen.
4. Wir können uns mit der Rollenverteilung der Charaktere vertraut machen, die jene Person ausmachen, die wir "Ich" nennen, ihre verschiedenen Standpunkte erkennen, uns darüber klar werden, wie sie durch ihre gegensätzlichen Meinungen die Welt der Dualität aufrechterhalten, und uns darin üben, sie zu beobachten, anstatt uns mit ihnen zu identifizieren.
5. In unserer Sitzpraxis können wir lernen, den Unterschied zwischen der Aufrechterhaltung des Egos und bewusster, mitfühlender Achtsamkeit zu spüren. Wir können erkennen, dass das Überleben des "getrennten Selbst" die pausenlose Vollgastätigkeit des konditionierten menschlichen Wesens ist - unseres eigenen und dem aller anderer. Diese Erkenntnis kann zu einer Quelle großen Mitgefühls für uns alle werden.

Sexualität und Liebe

Es sind unsere Absichten, die heilsamen oder unheilsamen Folgen und damit den ethischen Wert unseres Denkens und Tuns bestimmen

Sylvia Wetzel

Die allgemeine Empfehlung zum Thema intime Beziehungen lautet: "Vermeide unheilsame Sexualität und verhalte dich heilsam."

"Unheilsam", das klingt nach "heillosem" Durcheinander mit "unheilvollen" Folgen. Gemeint sind, wie bei allen ethischen Regeln, Einstellungen und Handlungen, die den Beteiligten schaden, ihnen Leid zufügen. Dies erkennen wir, wenn wir unsere Absichten überprüfen und die Folgen unseres Handelns beobachten.

Als unheilsame Sexualität gelten traditionell Ehebruch und sexuelle Gewalt sowie Sexualität mit Kindern oder Personen, die dem eigenen Schutz unterstehen. Das bringt meist allen Beteiligten Leid. Heutzutage würde man es vielleicht so formulieren: Wir wenden keine Gewalt an und respektieren feste Bindungen, ob mit oder ohne Trauschein, sowie alle Verpflichtungen zum Zölibat. Außerdem gehen wir keine sexuellen Beziehungen mit Kindern oder "Abhängigen" ein, also mit KlientInnen, PatientInnen und SchülerInnen.


Natürlich leiden wir auch, wenn wir sexuelle Begierden nicht ausleben können. Doch fast immer entsteht zum Beispiel durch einen Seitensprung oder Ehebruch mehr Leid. Es ist leichter, eine Regel wörtlich einzuhalten, als alle Folgen zu übersehen und die eigenen Einstellung zu erkennen. Wie leicht führen wir uns selbst hinters Licht, wenn wir unsere Wünsche rechtfertigen wollen.

Was ist heilsame Sexualität? Eine, in der wir uns selbst und die andere Person immer besser verstehen; eine, die Leiden verringert und mit Liebe, Einsicht und Großzügigkeit verbunden ist. Für unerlässlich erklärt Thich Nhât Hanh auch die Bereitschaft, langfristig zusammen zu bleiben. Tatsächlich sind "One-night-stands" und flüchtige Affären oft mit wenig Zuneigung und Respekt verbunden, vor allem, wenn Menschen sich aus Einsamkeit oder Langeweile hineinstürzen. Achtet man aber auf Absichten und Folgen seines Handelns, kann man auch in solchen Beziehungen etwas geben und daraus lernen.

In traditionellen buddhistischen Kommentaren wird Homosexualität als unheilsame Sexualität klassifiziert. Das war einerseits als Anweisung für zölibatäre Mönche und Nonnen gemeint, die nicht einfach heterosexuelle durch homosexuelle Beziehungen ersetzen sollten. Zum anderen muss diese Auffassung als Ausdruck eines kulturbedingten Konsens verstanden werden, der auch in westlichen Gesellschaften bis in

die jüngste Vergangenheit von einer Mehrheit der Bevölkerung geteilt wurde. Platons Zeitgenossen hätten eine solche Einschätzung allerdings absonderlich gefunden. Viele westliche Lehrende sind der Ansicht, dass die sexuelle Orientierung nicht per se über den ethischen Wert einer Beziehung entscheidet. Eine liebevolle homosexuelle Beziehung ist gewiss heilsamer als eine traditionelle Ehe, in der eheliche Pflichten gewaltsam eingefordert werden. Bei vielen öffentlichen Anlässen wird der Dalai Lama nach seinen Ansichten über heilsame und unheilsame Sexualität befragt. Meist referiert er zunächst die klassischen buddhistischen Positionen, die sich wenig von den strengen christlichen Interpretationen unterscheiden. Er betont jedoch auch stets, dass alle ethischen Regeln auch zeitbedingte Elemente enthalten. 1993 meinte er: "Wenn ich diese Regeln heute formulieren müsste, würde ich einiges anders gewichten."

Ein Leben im Zölibat



In einigen buddhistischen Schulen gilt ein Leben im Zölibat als besonders günstige Voraussetzung für ein spirituelles Leben. Das Hauptaugenmerk lautet: Intime Beziehungen stärken das Begehren und führen meist zu starker Anhaftung an eine bestimmte Person. Darum wird Menschen, die ihr Leben der spirituellen Entwicklung widmen sollen, im Allgemeinen der Zölibat angeraten. Doch scheinen nicht nur ganze Kulturen, sondern auch die beiden Geschlechter den Wert des Zölibats unterschiedlich einzuschätzen. Und auch diese Auffassungen verändern sich immer wieder. Im

Buddhismus zählen in erster Linie die Absichten beim Handeln und nicht nur seine äußere Form. Ob wir nun allein leben oder zu zweit, in einer langfristig angelegten oder zeitlich befristeten Beziehung, mit oder ohne kirchlichem Segen oder staatlich anerkannter Form, mit der Person des gleichen oder des anderen Geschlechts, mit oder ohne Kinder, mit oder ohne erwünschtem oder ungewolltem Zölibat - es sind die Absichten, die die heilsamen oder unheilsamen Folgen und damit den ethischen Wert unseres Denkens und Tuns bestimmen.

Die tantrischen Schulen sehen die Sexualität auch eher positiv. Wenn wir nicht "ins Objekt fallen", die andere Person also nicht als die Quelle unseres Glücks halten, können wir durch sie viel lernen über unseren Geist und unsere Freudfähigkeit. Letztendlich kann "rechte" Sexualität sogar zum Erwachen führen.

Sie kann starke Energien wecken. Durch sie können wir uns wach und lebendig fühlen und ungeahnte Kräfte und Fähigkeiten entfalten. Sie kann uns Schlaf und Nahrung ersetzen und trockene Bürohengste zu feurigen Gedichten inspirieren.

Sexuelle Energie ist Vitalkraft schlechthin; durch sie kann neues Leben entstehen.

Sie kann jedoch auch zerstörerisch wirken: Wenn das sexuelle Begehren blind macht für die Bedürfnisse anderer und verbunden ist mit Egozentrik, Gier und Machthunger, dann kann sie zu Ausbeutung und Abhängigkeit führen, zu Missbrauch, Gewalt und Mord.

Heilsame Sexualität ist solche, durch die Heilsames entsteht. Das bedeutet: Macht unsere Sexualität alle Beteiligten mehr oder weniger glücklich und entstehen daraus keine Komplikationen - aufwühlende Szenen, emotionale Exzesse, dramatische Aktionen oder Gerichtsprozesse -, ist sie vermutlich heilsam, zumindest nicht schädlich. Und sie ist ein großer Schatz, wenn wir einander immer besser wertschätzen und verstehen, uns einfühlen und einander helfen zu wachsen.

Durch die folgenden Fragen können Sie Ihr Verhältnis zur Treue untersuchen

- Wie wichtig ist Ihnen sexuelle und emotionale Treue? Können oder könnten Sie in einer offenen Beziehung leben? Wollen Sie es?
- Unter welcher Bedingung können Sie Seitensprüngen akzeptieren? Können oder könnten Sie längerfristig anderweitige Bindungen Ihres Partners bzw. Ihrer Partnerin tolerieren?
- Haben Sie schon einmal einen Seitensprung gemacht? Aus welchen Gründen? Wie hat sich das auf die Beziehung ausgewirkt? Wurde offen darüber geredet?
- Hat Ihr Partner bzw. Ihre Partnerin schon einmal einen Seitensprung gemacht? Welche Gefühle hat das in Ihnen ausgelöst? Wut, Ohnmacht, Verlustängste, Selbstmitleid oder das Gefühl, versagt zu haben? War es Ihnen mehr oder weniger gleichgültig? Empfanden Sie Mitfreude? Wie hat sich die Affäre und die Beziehung entwickelt?
- Haben Sie schon einmal die Rolle des oder der Geliebten übernommen? Was waren Ihre Motive? Wussten Sie von Anfang an Bescheid? Worunter haben Sie gelitten? Was gefiel Ihnen an der Beziehung? Musste sie verheimlicht werden? War der "offizielle" Partner bzw. die "offizielle" Partnerin einverstanden? Wie hat sich die Situation entwickelt? Gab es eine Trennung? Wer hat sich von wem getrennt?

Sylvia Wetzel befasst sich seit 1977 mit dem Buddhismus; Ausbildung in der tibetischen Praxis, davon zwei Jahre als Nonne; Ex-Vorstandsmitglied der Deutschen Buddhistischen Union, Meditationslehrerin und Publizistin. Mit ihren kulturkritischen und feministischen Beiträgen ist sie eine der Pionierinnen des Buddhismus in Europa. Dieser Beitrag ist ihrem Buch "Hoch wie der Himmel, tief wie die Erde" entnommen, das 1999 im Theseus Verlag erschienen ist. Weiter Infos unter www.sylvia-wetzel.de

Zerstörte Kindheit

Kinderprostitution, Kinderpornografie, Kinderhandel

Kinderprostitution, Kinderhandel und Kinderpornografie haben sich zu einem riesigen Markt mit mehreren Millionen Opfern entwickelt. Bis heute gibt es keine genauen Zahlen über das tatsächliche Ausmaß der kommerziellen sexuellen Ausbeutung von Heranwachsenden. UNICEF schätzt, dass allein in Asien jedes Jahr aufs Neue eine Million Mädchen und Jungen ins kommerzielle Sex-Geschäft gezwungen werden. Sie werden ins Ausland in Bordelle verschleppt oder verkauft. Sie warten an Fernstraßen, in billigen Hotels, Einkaufszentren oder Bahnhöfen auf Kunden, die für ein paar Euro ihre sexuellen Bedürfnisse und Obsessionen an ihnen befriedigen. Kinderprostituierte leben meist unter erbärmlichen Umständen, sie sind ihren Zuhältern wehrlos ausgeliefert, bekommen oft nicht genug zu essen und keine medizinische Versorgung. Wenn sie krank werden, holen sich die Bordellbesitzer eben neue Opfer.

Vielfach halten die Peiniger die Erniedrigung der Kinder auf Fotos oder in Filmen fest und verbreiten die Bilder im Internet. Die sexuelle Ausbeutung von Minderjährigen ist neben Drogen- und Waffenhandel eines der einträglichsten illegalen Geschäfte. UNICEF geht davon aus, dass mit Kinderprostitution und Kinderpornografie weltweit jedes Jahr rund sechs Milliarden Euro umgesetzt werden.

Ursachen und Hintergründe

Die sexuelle Ausbeutung von Kindern ist ein vielschichtiges Problem. Auch wenn einer der Hauptursachen in der Armut zu suchen ist, so kommen doch weitere Faktoren hinzu.

Unwissenheit trägt dazu bei, dass sich die ländliche Bevölkerung von Kinderhändlern täuschen lässt, oder sich nicht bewusst macht, was das für ihre Töchter oder Söhne körperlich und seelisch bedeutet. Gewalt und sexueller Missbrauch in der Familie fördern das Abrutschen der Kinder ins Sex-Geschäft. Wo Frauen und Mädchen diskriminiert werden und wenig gelten, ist der Schritt zu ihrer sexuellen Ausbeutung nicht weit. Kriege und bewaffnete Konflikte ziehen meist einen Anstieg der kommerziellen sexuellen Ausbeutung von Kindern nach sich. Viele Frauen und Kinder müssen sich prostituieren, um ihr Überleben zu sichern. Die Ausbreitung von AIDS trägt dazu bei, dass mehr Männer auf der Suche nach jüngeren Geschlechtspartnern sind, weil sie fälschlicherweise glauben, dadurch vor Ansteckung sicher zu sein.

Narben auf Körper und Seele die Folgen für Kinder

Sexuelle Ausbeutung fügt Kindern schweren, meist lebenslangen Schaden zu. Lokale Kinderrechtsorganisationen in den großen Metropolen berichten immer wieder, dass Kinder in Bordellen gefoltert werden. Sie werden eingesperrt, angekettet, geschlagen, vergewaltigt. Viele werden von ihren Ausbeutern drogenabhängig gemacht, damit sie gefügiger werden. Oder sie flüchten in Drogen, um ihr Schicksal aushalten zu können. Da Kinderprostituierte sich in der Illegalität bewegen, fürchten sie die Strafverfolgung durch die Polizei und finden keinen Weg, aus dem kriminellen Milieu auszubrechen. Und selbst wenn ihnen dies gelingt, können sie vielfach nicht nach Hause zurück, weil sie wegen ihrer "schmutzigen" Vergangenheit abgewiesen werden. Auch die seelischen Folgen sind bedrückend. Sexuell ausgebeutete Kinder sind häufig depressiv, selbstmordgefährdet und verhaltensgestört. Wie alle missbrauchten Kinder haben sie das Grundvertrauen in andere Menschen verloren.

Prävention und Hilfe

1996 versprachen auf dem ersten Weltkongress gegen kommerzielle sexuelle Ausbeutung von Kindern in Stockholm 122 Regierungen sowie zahlreich UN- und Nichtregierungsorganisationen verstärkt gegen das Sex-Geschäft mit Kindern vorzugehen und den Opfern zu helfen. Unter anderem soll die Ursachenbekämpfung verstärkt werden. Dazu gehören vor allem die Verbesserung von Bildungsmöglichkeiten insbesondere für Mädchen sowie Aufklärungskampagnen für die Bevölkerung. UNICEF unterstützt in zahlreichen Ländern Maßnahmen gegen die kommerzielle sexuelle Ausbeutung von Kindern. Dabei stehen Prävention und Hilfe für die Opfer im Mittelpunkt.

Der Text wurde aus dem Bericht "Kinderprostitution, Kinderpornografie, Kinderhandel, Zerstörte Kindheit" von UNICEF extrahiert. Der gesamte Text findet sich auf der Homepage von UNICEF unter: www.unicef.de

Tief schauen und verwandeln

Ärger als Symptom einer verdrängten Missbrauchserfahrung

Ian Prattis, True Body of Wisdom

Bei zwei Retreats, die von Thich Nhât Hanh in Burlington, Vermont (1998) und später in Amherst, Massachusetts (2001) abgehalten wurden, wurde ich gebeten, über die vierzehn Achtsamkeitsübungen des Intersein Ordens zu sprechen, insbesondere über die sechste Übung. Die sechste der vierzehn Achtsamkeitsübungen "Mit Ärger umgehen" war für mich ein nach innen gerichteter Pfeil. Er wies mir den Weg, tief in die Ursachen meines Leidens zu schauen. Die Übung half mir, festzustellen, dass mein Ärger und die daraus hervorgehende Gewalt der Ausdruck und das Symptom eines viel tieferen Leidens waren.

Als ich aufwuchs, wusste ich nicht wirklich, was die Quelle meines Ärgers und der Gewalttätigkeit in mir war. Ich fühlte mich wohl in meiner Familie und auch in der Schule, wuchs in einer schönen Umgebung auf - aber der Ärger war da und ich drückte ihn aus. Glücklicherweise gab es zwei Sicherheitszonen, in denen ich meinen Zorn austoben konnte: das Rugbyfeld und das Judo Dojo. Ich war in beidem sehr erfolgreich.

Gewalttätigkeit zeigte sich auch in meiner Sprache und in meinem Verhalten meinen Eltern gegenüber. Meine Mutter war besonders davon betroffen. Irgendwas war nicht in Ordnung und ich wusste es. Ich war intelligent und dachte viel über meine Erziehung nach, doch ich fand nichts, das den Ärger und die Wut in mir gerechtfertigt hätte. Und so stolperte ich durchs Leben, sehr erfolgreich nach außen hin, aber innerlich ein Desaster. Der klassische Erfolgstyp in der Schule, im Sport und im Beruf.

Dennoch ahnte ich, dass sehr tief in mir etwas verborgen lag, zu dem ich noch nicht durchgedrungen war. Ich konnte die fehlenden Teile meines Lebens-Puzzles nicht zu fassen bekommen. Und es dauerte einige Jahre, bis ich dann die fehlenden Stücke fand; dabei war es ein großes Glück für mich, die Gaben und das Training zweier bemerkenswerter Menschen zu erhalten. Der eine Mensch war eine Medizinfrau der Ojibway Nation in Ontario.

Ihr Name war White Eagle Woman. Sie war von ihren spirituellen Vorfahren instruiert worden, um mich auszubilden.

Der andere bemerkenswerte Mensch war Thich Nhât Hanh, der mich durch seine Bücher mit den Übungen der Achtsamkeit bekannt machte, lange bevor ich ihn selbst traf.

Nach und nach tauchten Erinnerungen in mir darüber auf, als Kind sexuell missbraucht worden zu sein. White Eagle Woman konnte erkennen, dass die Energie meiner Vergewaltigung und sexuellen Missbrauchs tief in mir vergraben war und konnte ebenfalls sehen, dass ich nicht die Kraft oder Bereitschaft hatte, mich mit der Energie dieses Traumas auseinander zu setzen.

Klare Hinweise auf dieses Trauma hatte es schon früher gegeben, ich hatte sie allerdings noch nicht verstehen können.

An der Universität hielt ich Kurse über die Gesellschaft der amerikanischen Ureinwohner ab. Jedes Mal wenn ich das Thema der Internatsschulen für die Eingeborenen in Kanada behandelte, wurde ich von Zorn und Emotion fast erstickt. Diese Kinder waren von den Priestern, Mönchen und Nonnen, die für die Schulen zuständig waren, körperlich, emotional und sexuell missbraucht worden. Meine starken Gefühle bei diesem Thema führte ich auf die Ungerechtigkeit und Grausamkeit diesen Kindern gegenüber zurück. Doch dies war nur die halbe Wahrheit. Das Unrecht und die Grausamkeit, die mir selbst als Kind widerfahren waren, spiegelten sich in meinen Empfindungen wider.

Meine Ojibway Lehrerin und Medizinfrau unterwies mich jahrelang in Übungen und gab mir Werkzeuge an die Hand für viele schamanische Reisen mit dem Augenmerk auf Atemkontrolle, Geistsuche und tiefer Heilung. Die Klarheit tiefen Verstehens war wesentlich in diesem Prozess, um das Ganze zu erfassen. Verstehen brachte das Licht der Bewusstheit in die Dunkelheit des Missbrauchs.

Ich begann nun, deutlich die Quelle meines Ärgers, besonders gegenüber meinen Eltern, die ich unbewusst dafür verantwortlich gemacht hatte, mich nicht ausreichend beschützt zu haben, wahrzunehmen und zu verstehen.

Das gesamte Training von White Eagle Woman war darauf ausgerichtet, mich in völliger Achtsamkeit zu üben, um der Krise des Kindesmissbrauchs, die mein Bewusstsein treffen würde, zu begegnen. Und die Krise traf mich hart. Sobald mich White Eagle Woman mit den nötigen Werkzeugen versehen hatte, um den seit Kindertagen tiefvergrabenen Erinnerungen entgegenzutreten, begannen sie auch schon emporzukommen. Ich war tief getroffen und fühlte eine Mischung aus Ablehnung, Empörung, Angst und Scham darüber, dass mir das hatte passieren können. Doch ich hatte Kontakte und Werkzeuge zur Hand, die mir halfen, mit dem, was in meiner Erinnerung allmählich auftauchte, umzugehen.

Ich war entschlossen, zu den Wurzeln vorzudringen und frei zu werden, um endlich damit aufhören zu können, durchs Leben zu stolpern und Verwüstungen in mir und anderen zu verursachen.

Der Schwerpunkt meiner Übung lag auf präziser Atemarbeit und symbolischen Schwerpunkten während schamanischer Reisen in andere Welten. Ich praktizierte die 5 Achtsamkeitsübungen so gut es ging, um einen sicheren Anker in meinem Leben zu haben. Sie waren mein Schutz und begleiteten auf wunderbare Weise den Prozess, Mitgefühl und Verzeihung, nicht nur meinen Eltern, sondern auch meinem Vergewaltiger gegenüber, zu ermöglichen. Ich hatte Thich Nhât Hanh zu dieser Zeit noch nicht persönlich getroffen, ich fühlte jedoch seine Energie des Mitgefühls und der Verwandlung durch die Worte in seinen Büchern.

In den schamanischen Reisen, die ich dann unternahm, reiste ich zu dem verwundeten Kind in mir, das im Alter von vier Jahren eingefroren war, das Alter, in dem ich vergewaltigt wurde. Nach einiger Zeit war es mir möglich, Sicherheit für dieses Kind und das erwachsene Ich aufzubauen, um allmählich eins werden zu können.

Später in diesem Prozess konnte ich tiefer in meine Eltern, meine Lieblingstanten schauen - die alle wussten, was geschehen war, und die geschwiegen hatten. Es war ein Familiengeheimnis. Sie sahen, dass ich mich als Kind nicht erinnerte, dass ich viel Zeit in der Natur verbrachte und folgerten, dass wohl alles in Ordnung wäre. Sie schwiegen und litten unsäglich darunter.

Als all dies an die Oberfläche kam, waren meine Eltern und meine Tanten bereits verstorben, und so reiste ich oft in andere Bewusstseinszustände, um mit ihnen zu kommunizieren. Im Zustand des "Nicht-geboren-Werdens und Nicht Sterbens" konnte ich sie fühlen und ihnen mitteilen, dass ich mich von den Energien dieses Leidens hatte befreien können und dass sie das ebenfalls tun könnten.

Auch in den Mann, der mich vergewaltigt hatte, konnte ich durch tiefes Schauen sehen. Ich konnte die Bedingungen und das Leid, das ihn geformt hatten, verstehen. Es war mir möglich, viel beschützende Energie zu erzeugen, und ich konnte ihm mit ihrer Hilfe begegnen und auch meine Reaktion auf ihn beobachten. Nach und nach konnte ich meinem Vergewaltiger ein wenig Mitgefühl entgegenbringen, nicht viel, nur ein klein wenig. Mit diesem kleinen Nektartropfen Mitgefühl war es mir jedoch möglich, ihm allmählich, nach und nach zu verzeihen. Heute kann ich ihm in meinem Bewusstsein mit viel mehr Mitgefühl, mit Gleichmut und ohne Ärger begegnen, mit Ruhe und Klarheit. Dies bedeutet, dass ich kein Opfer der Energie und des Traumas sexuellen Missbrauchs mehr bin.

Über die Zeit erlaubten es mir alle unternommenen Schritte und Vorbereitungen, die Hauptursachen meines Leidens und meines Ärgers loszulassen und sie zu transformieren.

Mit Hilfe dieser Erfahrung unterweise und berate ich andere Menschen, die sehr unter einem Kindheitstrauma leiden und gelitten haben und gezielt Schritte zu ihrer Heilung aufnehmen wollen. Ohne mein eigenes Leiden und meine eigene Heilung wäre ich nicht in der Lage, diesen Menschen einen Weg zu zeigen.

Ian Prattis ist Poet, Lehrer und Umweltaktivist. Er ist Dharmacarya des Intersein Ordens und Leiter der Pine Gate Sangha in Ottawa, Canada. Weitere Informationen unter: www.ianprattis.com

Wenn das Obst reif ist, fällt es vom Baum

Interview mit Phuong Chi

Phuong Chi ist Dharmacarya des Intersein-Ordens und leitete bis Mai 2004 die vietnamesische Sangha in München. Sie hat eine achtundzwanzigjährige Tochter und einen einundzwanzigjährigen Sohn. Mit achtzehn Jahren verließ sie Vietnam, weil sie ein Chemie-Stipendium in Deutschland erhielt. Dort promovierte sie auch und arbeitete an der TU-Darmstadt. 1990 kam sie nach München und arbeitete bis April 2004 in einem Papierinstitut. 1997 traf sie zum ersten mal mit Thich Nhât Hanh zusammen.

Phuong Chi, du hast dich entschlossen, Nonne zu werden. Weshalb?

Wenn ich früher im Spaß gesagt habe "Ich werde Nonne", haben alle immer gelacht und gesagt: "Du? Nie!" Und nun weiß ich, dass ich nichts anderes mehr möchte. In Plum Village habe ich einmal einen Mönch gefragt: "Woher kann man wissen, ob man geeignet ist, Mönch/Nonne zu werden?" Und er antwortete mir: "Wenn das Obst reif ist, dann fällt es vom Baum."

Was verbindest du damit?

Für mich gibt es keine Überlegung, ob das richtig ist oder falsch. Ich möchte mein restliches Leben anders ausrichten, einen heilsamen Weg gehen in einer heilsamen Umgebung, meine unheilsamen Samen transformieren, meine heilsamen wässern. Und ich möchte dabei locker bleiben. Thây hat einmal erzählt, dass Menschen aus dem Westen oft nicht einverstanden sind, dass junge Leute bereits als Mönche oder Nonnen ordiniert werden, da sie doch noch nicht entscheiden können, ob dieser Weg für sie richtig ist. Er sagte, dass diese Mönche/Nonnen schon in jungen Jahren viel unheilsame Samen transformieren und dass sie, wenn sie sich doch später entscheiden, ein weltliches Leben zu führen, bessere Menschen in der Gesellschaft sind.

Wie kamst du zum Buddhismus?

In meinem Leben hat sich immer alles gefügt. Ich hatte nie Ziele, sondern das, was richtig war für mich, ist zu mir gekommen. Es gibt jede Menge Geschichten dazu. Ich komme zum Beispiel aus einer Familie mit neun Kindern. Ich war dir drittjüngste und für mich gab es kein eigenes Zimmer. Deshalb hatte

ich ein Bett in dem Raum unseres Ahnenschreins. Dort haben wir jeden Abend Räucherstäbchen angezündet. Und ich schlief jeden Abend mit der Anrufung der Buddhas und Bodhisattvas ein.

Mein Gymnasium war gleich neben der größten Pagode Saigons, des Xa Loi Tempels. Immer wenn eine Stunde ausgefallen ist oder wir Pause hatten, bin ich dorthin gegangen. Meine Familie war buddhistisch und so hatte ich bereits Zuflucht genommen. In dieser Pagode bekam man jedoch bei der Zufluchtnahme einen wunderschönen Kalender mit Bildern von Buddhas und Bodhisattvas. Also nahm ich noch einmal Zuflucht. Ich hatte eine Tante, sie lebte nur für andere, durch sie habe ich gelernt, eine Zeit lang Vegetarierin zu sein. Sie hat mich sehr geprägt und aus Dank schenkte ich ihr diesen Kalender. Und dann nahm ich noch einmal Zuflucht...

Wie kamst du zu Thây?

Als ich mit 1990 nach München kam, habe ich nicht gleich eine Wohnung gefunden. Ich bekam ein Zimmer bei einer älteren Dame, die jeden Tag Thây-Sutren rezitiert hat. Bei einem vietnamesischen Treffen steckte ich schnell ein paar Zettel für die Zugfahrt nach Hause ein, die dort ausgelegt waren. Es war die Geschichte von Avalokiteshvara, die jeder in Vietnam kennt, doch sie war so wundervoll geschrieben, wie ich sie noch nie gelesen hatte. Ich dachte, derjenige, der das geschrieben hat, muss selbst voller Mitgefühl sein. Es war Thây. So viel hat sich in meinem Leben einfach gefügt, kam zu mir, wenn die Zeit dafür reif war. Ich könnte noch jede Menge solcher Geschichten erzählen...

Thây hat einmal gesagt, dass der Buddha Maitreya vielleicht schon unter uns ist und wir ihn nicht erkannt haben, dass er nicht ein einzelnes Wesen, sondern ein Sangha ist. Es ist wunderschön zu wissen, dass du, Phuong Chi, dich nun ganz dieser Sangha widmen wirst. Wir wünschen dir von Herzen Freude dabei und freuen uns auf ein Wiedersehen mit dir in Plum Village.





Liebe Freunde des Maitreya-Fonds,

im April reiste ich mit Mitgliedern unserer Gemeinschaft, natürlich alle auf eigene Kosten, zum siebten mal wieder nach Vietnam, um vor Ort die mit euren Spenden unterstützten Projekte zu besuchen. Ein Reisebericht kann ab Ende Mai bei der Geschäftsstelle des Fonds angefordert werden.

Die derzeit 10 geförderten Bereiche sind:

- Hilfe für das Lepra-Camp Lang Cồ, mit Medikamenten, Kleidung, Nahrung und ein wenig Taschengeld
- Unterstützung von 100 Kindern sehr armer Familien in Tra Loc, Ha Trung und Dieu Nghiem
- Unterstützung von 130 sehr schlecht bezahlten Lehrern in den beiden Provinzen Thua Thien und Quang Tri um einen regelmäßigen Unterricht zu sichern.
- Berufsausbildungszentrum - Phung Xuan in Quang Tri
Unterstützung für Lehrer, Lehrmaterial für Schneiderinnen und Elektriker, sowie Hilfe für sehr arme Jugendliche aus entfernten Dörfern, die während der Ausbildung im Zentrum leben.
- Unterstützung von 100 überdurchschnittlich begabten Schülern und Studenten aus armen Familien im Raum Hue.
- Berufsausbildungszentrum in Tam Quan/Hue
Ausbildung von Mädchen als Strickerinnen und Schneiderinnen, sowie Jungen und Mädchen zur Ausbildung am Computer, samt Einrichtung und Lehrmaterial.
- Unterstützung von 60 Kindern in Pho Quang und 2 Kindergärten in Phuong Phu
- Hilfe für 300 alte und behinderte Menschen ohne Angehörige in den Provinzen Quang Tri und Thua Thien
- Übernahme von Operationskosten mittelloser Patienten in einer Augenklinik bei Hue.
- Pflanzung von Obstbäumen und Errichtung eines Bewässerungssystems im Dorf Phuong Phu /Quang Tri

Helfen Sie uns bitte, damit wir auch künftig in einem der ärmsten Gebiete Asiens die Hilfe in engstem Einvernehmen mit Plum Village fortsetzen und verstärken können.

Vielen notleidenden, liebenswerten Menschen geben wir durch unsere regelmäßige Präsenz und den Zuwendungen neue Hoffnung, sowie geistige und materielle Unterstützung.

Wir verbessern somit deren Möglichkeit für ein menschenwürdiges Leben. Jetzt schon einen tiefen Dank im Namen des ganzen Teams und liebe Grüße

Karl Schmied

Geschäftsstelle: Renate Bauer I. Vorsitzende Fasanenstr. 14, 82293 Mittelstetten

Gemeinschaften und Meditationskreise

Deutschland

D-13467 Berlin-Hermsdorf

Meditationshaus "Quelle des Mitgefuehls" Buddhistisches Übungszentrum in der Tradition von Plum Village

Heidenheimer Str. 27
Tel: 030 - 4058 6540
Fax: 030 - 4058 6541
www.quelle-des-Mitgefuehls.de

D-10997 Berlin Kreuzberg

Achtsam Leben
Meditationsgruppe im Geist von Thich Nhat Hanh
Meditationshaus
Wrangelstr. 31

Kontakt:
Winfried Münch
Tel.: 030 - 321 84 03
Treffen: Do. 19¹⁵ - 22⁰⁰ Uhr

D-22337 Hamburg

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

Beisserstr. 23
E-Mail:
Bhudd.Gesellsch.@t-online.de

D-25364 Brande

Achtsamkeit im Alltag
Meditationskreis in der Tradition von Thich Nhat Hanh

Kontakt:
Wolf-Dieter Gödecke
Tel. 040/830 63 91
Susan O'Sullivan
Tel.: 040/822 422 27
Fax: 040/822 422 22
Treffen:
Di. 19⁰⁰ - 21¹⁵ Uhr
In der BGH (s.o.)
Mi. 19⁰⁰ - 21³⁰ Uhr
14-tägig in Schenefeld

D-25364 Brande

Achtsamkeit im Alltag
Meditationskreis in der Tradition von Thich Nhat Hanh

Kontakt:
Cara Harzheim
Haus Avalokita
Dorfstraße 5
Tel.: 04127/1473
Treffen:
Do. 19⁰⁰ - 21³⁰ Uhr 14-tägig

D-26121 Oldenburg

Achtsamkeit in Oldenburg e.V.

Kontakt:
Manfred Folkers
Devrientstr. 8
Tel.: 0441/88 500 40
Treffen: Mi. 19⁰⁰ Uhr

D-28203 Bremen

Meditationskreis in der Tradition von Thich Nhat Hanh

Kontakt:
Susanne Pikullik-Bastian
Tel.: 0421-448255
Bernd Mokross

Tel. 0421-357044
Treffen: Jeden 2. So.
19³⁰ - 22⁰⁰ (gerade KW)
in den Räumen des ZEN-Kreis
Bremen e.V.

D - 27474 Cuxhaven

Meditationsgruppe im Geiste von Thich Nhat Hanh

Kontakt:
Marina Karp
Tel 04753-8163
Treffen: Fr. 18:30
Tao-Schule
Am Querkamp 22

D-33602 Bielefeld

Meditationskreis
in der Tradition von Thich Nhat Hanh
Alfred-Bozi-Str. 7
33602 Bielefeld

Kontakt:
Eberhard Riediger
Auf dem Dreische 28
32049 Herford
Tel 0521/96 72 40 (tagsüber)
oder 05221/83 667 (privat)
Treffen:
Jeden 3. Di. im Monat
18⁰⁰ - 20⁰⁰ Uhr

D-35435 Wettenberg

Intersein Sangha in der Tradition von Thich Nhat Hanh

Kontakt:
Günter Valentin
Burgstr. 6
35435 Wettenberg-Krofdorf
Tel 0641/846 86
Pritá Trimborn
Pestalozzistr. 1
35435 Wettenberg-Wißmar
Tel 06406/765 78
oder 06406/766 98
Fax 06406/65 79
Treffen: Mi., Fr., So.

D-37115 Duderstadt

Kontakt:
Gerhard Heinrich
Nesselröder Str. 28
Tel 05527/8546
Treffen: Mi. 20⁰⁰ - 22⁰⁰ Uhr

D-49545 Tecklenburg

Meditationskreis

Kontakt:
Uwe Reichelt
Tulpenweg 15
49545 Tecklenburg
Tel. & Fax 05482/5937
E-Mail:
uwe.reichelt@coatings.basf.org
Treffen:
Mi. 19⁰⁰ Uhr 14-tägig

D-50674 Köln

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

Kontakt:
Werner Heidenreich
Tel 0221/562 58 05
Fax 0221/562 58 06

D-52064 Aachen

Gemeinschaft für achtsames Leben

Kontakt:
Gabriele Böcking-Doll
Montzener Str. 1
52074 Aachen
Tel 0241/733 95
E-Mail: axeltiggies@hotmail.com
Treffen:
Mi. 19⁰⁰ Uhr
Zendo, Matthias-Hof-Str. 31

D-54619 Lautzerath

Zenklauen in der Eifel
Laien-Zen-Kloster
unter der Leitung von Adelheid Meutes-Wilsing und Judith Bossert Huffertsheck
54619 Lautzerath
Fax 065 59/13 42
www.zenklauen.de

D-56645 Nickenich

Waldhaus am Laacher See
Buddhismus im Westen e.V.

Kontakt:
Dr. Paul Köppler
Heimschule 1
56645 Nickenich
Tel 026 36 - 3344
Fax 026 36 - 22 59
E-Mail: budwest@t-online.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
E-Mail: pamib@t-online.de
Bitte nur Werktags von 9⁰⁰ - 12⁰⁰ und 16⁰⁰ - 17⁰⁰ Uhr anrufen!

D-60489 Frankfurt

Kontakt:
Marlene Mensendiek-Scholz
Tel 069/97 84 32 91

D-61476 Kronberg

Kontakt:
Marion Mundt
Falkensteiner Str. 19
Tel 06173/5471
Treffen:
Jeden 2. u. 4. Di. 19⁰⁰ Uhr

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 - 130 95
E-Mail:
gabriela.carmen.lang@web.de

D-67655 Kaiserslautern

"Harmonie und Frieden"
Zen-Kreis in der Tradition
von Thich Nhat Hanh

Kontakt:
Kathrin Geimer und
Werner Puth
Fröbelstr. 2
67655 Kaiserslautern
Tel 0631/607 18
oder 0621/801 98 50
Mobil: 0177/548 32 41
E-Mail:
info@achtsamkeit-in-begegnung.de
Treffen:
Montags 19⁰⁰ Uhr

D-69168 Wiesloch

Zen-Meditationskreis in der
Tradition von Thich Nhat Hanh

Kontakt:
E. Hiedell
Am Schlangengrund 12
69168 Wiesloch
Fon und Fax: 06222-51759
Treffen:
Donnerstags 19⁰⁰ Uhr
(außer an Feiertagen)
Gemeindehaus St. Laurentius,
Meditationsraum
Adenauerplatz
69168 Wiesloch

D-70192 Stuttgart

Stuttgarter Sangha's Höfele
Adolf-Fremd-Weg 17
70192 Stuttgart

Kontakt:
Elke Ehrler-Berg
Tel 070 42/122 46
E-Mail: eehrler@web.de
Elizabeth Geisser
Herrenwäldle 14
71065 Sindelfingen
Tel 07031/800 630
Treffen:
Sa. ab 15⁰⁰ Uhr 2 mal im Monat

D-78315 Radolfzell/Bodensee

Die Kunst der Achtsamkeit
Güttinger Meditationsgruppe
bei Irmgard und Richard Buck
Mittelgartenstraße 9
78315 Radolfzell-Güttingen
Tel 077 32/94 35 03
Fax 077 32/94 35 09
Treffen:
Mo. 20⁰⁰ - 22⁰⁰ Uhr

D-79114 Freiburg
Intersein Sangha Freiburg

Kontakt:
Margrit Irgang
Tel.: 07665/939 07 57
E-Mail: Margrit.Irgang@t-online.de
Treffen:
Jeden Monat "Tag der Achtsamkeit"

D-Großraum München
Gemeinschaft für achtsames Leben Bayern e.V. (GAL Bayern)
Spirituelle Leitung
Amoghavajra Karl Schmied

Kontakt:
GAL Bayern e.V.
Postfach 60
83730 Fischbachau
Tel 08028-9281
Fax 08028- 2120
E-Mail:
KarlSchmied.GAL@t-online.de
Internet: www.gal-bayern.de

Prospekt und Informationen
können angefordert werden.

**Meditationskreise der
GAL-Bayern:**

- München
- Mittelstetten
- Murnau
- Regensburg
- Schliersee

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

Kontakt:
Elvira Deylitz
Tel.: 089/700 17 44
Treffen:
Mo. 19⁰⁰ Uhr

D-82293 Mittelstetten (FFB)
Fasanenstr. 14

Kontakt:
Hansheinrich Michel und
Renate Bauer
Tel.: 08202/1393
E-Mail: bauer-michel@VR-web.de
Treffen:
Jeden 1. u. 3. Di. 19⁰⁰ Uhr

D-82418 Murnau
in der Praxis Josef King
Untermarkt 22

Kontakt:
Robert Langer
Tel.: 088 41 - 42 26
Treffen:
Jeden 2. und 4. Do. 20⁰⁰ Uhr

D-83727 Schliersee
Praxiszentrum "Quelle der Achtsamkeit"
Hans-Miederer-Str. 17

Kontakt:
Ursula Hanselmann
Tel 08026-6736
E-Mail:
info@Quelle-der-Achtsamkeit.de
Internet:
www.Quelle-der-Achtsamkeit.de
Treffen: Di. von 19⁰⁰ - 21⁰⁰ Uhr

Prospekt und Informationen
können angefordert werden.

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

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

D-88662 Überlingen
Die Kunst des achtsamen Lebens

Kontakt:
Margret de Backere
Steffi Höltje
Zum Hasel 9
88662 Überlingen
Tel.: 07551/94 58 67

D-89073 Ulm
Buddhistische Meditation Ulm

Kontakt:
Dr. Munich Schiekel
Eberhardstr. 44
Tel.: 0731/926 03 90
E-Mail: mb.schiekel@t-online.de
Treffen:
Di. 19⁰⁰ - 21⁰⁰ Uhr
Buchhandlung Eichhorn
Herrenkellergasse 10

D-93047 Regensburg

Kontakt:
Kadisha Geiger
Tel.: 0941/810 75 55
Treffen:
Mi. 20⁰⁰ Uhr
Kapelle des evangelischen
Bildungswerks,
Am Ölberg 2

D-94545 Hohenau
*Intersein Zentrum
Für Leben in Achtsamkeit*
Haus Maitreya
Unterkashof 2 1/3
94545 Hohenau
Tel.: 085 58/92 02 52
Fax: 085 58/92 04 34
E-Mail:
post@intersein-zentrum.de

Internet:
www.intersein-zentrum.de

Prospekt und Informationen
können angefordert werden.

Österreich

A-1010 Wien
Intersein Sangha Wien
Gemeindezentrum
"Der mittlere Weg"
Biberstr. 9/2

Kontakt:
Silvia Franke
Erdbergstr. 88/19
Tel.: 0664/595 20 77
E-Mail: silvia.franke@i-one.at
Treffen: Mi. 18⁰⁰ - 21⁰⁰ Uhr

A-5020 Salzburg
Intersein Sangha
Lehenerstr. 15

Kontakt:
Axel Traxler
Tel.: 062/29 28 46
Stefan Kornhäusl
Tel.: 0662/82 02 73
Treffen: Fr. 19⁰⁰ - 21⁰⁰ Uhr

A-8020 Graz
Intersein Sangha Graz

Kontakt:
Klaus Trummer
Weinzöttlstr. 3
A-8045 Graz
Tel.: (0043)-(0)676-3347858
em: trummer@diavision.at
www.achtsamkeit.at

Schweiz

CH-3013 Bern
Zentrum für Buddhismus
Reiterstr. 2

Kontakt:
Barbara Borleis
Tel 031/961/56 43
Rémy Chrétien
Tel.: 031/839 00 71
E-Mail: remy_chretien@hotmail.com
CH-4103 Bottmingen

Kontakt :
Marlis Ettlín
Tel.: 061/421 65 85

CH-4055 Basel
Baseler Sanghas

Kontakt:
Marlis Ettlín
Nussbaumweg 10
4103 Bottmingen

Tel.: 061/421 65 85
Treffen:
Kapelle der Offenen Kirche
Elisabethen
(nicht während der Schulferien)
So. 19⁰⁰ - 21⁰⁰ Uhr Di. 7⁰⁰ - 7⁰⁰ Uhr

CH-8008 Zürich
Sangha des Herzens

Kontakt:
Nel Houtman
Am Ottenweg 3
(Eingang beim Gartentor)
8008 Zürich
Tel.: 01/955 01 50

CH-8802 Kilchberg
Intersein Sitzgruppe
Stockenstrasse 130a
(Alterssiedlung Hochweid)

Kontakt:
Barbara Croci
Tel.: 01 721 10 22
Treffen:
(Jeden Freitag außer in den Schulferien)
18⁰⁰ - 20⁰⁰

CH-8645 Jona
Tao-Sitzgruppe Jona

Kontakt:
Verena u. Peter Kessler-Knechtle
Alpenblickstr. 33
8645 Jona
Tel.: 055/210 46 48
E-Mail: p.kessler@bluewin.ch

CH-9427 Wolfhalden
Meditationszentrum Haus Tao
CH-9427 Wolfhalden
Tel.: 071 - 888 35 39
Fax: 071 880 05 38
E-Mail: infor@haustao.ch
www.haustao.ch

CH-Wettingen

Kontakt:
Herbert Eberle
Tel.: 056/426 65 54
E-Mail:
Herbert.Eberle@wettingen.ch
Angie Biland-Greiner
Tel 056/426 71 04

CH-Winterthur
Sangha der Achtsamkeit

Kontakt:
Claudia Hablützel
Tel.: 052/202 66 46
E-Mail: claudiah@freesurf.ch
Treffen: Mi. 19⁰⁰ in Winterthur

www.intersein.de Unter dieser Adresse finden Sie:

www.intersein.de (Informationsbüro)

www.intersein-zeitschrift.de; www.maitreya-fonds.de;

Love Story

Eine Geschichte, die viele so oder so ähnlich erlebt haben...

Ernestine Enomoto, True Mindfulness of Peace

"Im Bewusstsein, dass eine sexuelle Beziehung, die auf Begierde beruht, das Gefühl der Einsamkeit nicht auflöst, sondern noch mehr Leiden, Frustration und Einsamkeit hervorruft, sind wir entschlossen, eine sexuelle Beziehung nur auf der Basis von Liebe, gegenseitigem Verstehen und der Bereitschaft zu einer langfristigen Bindung einzugehen."

Diese Worte sind der Anfang der vierzehnten Achtsamkeitsübung des Intersein- Ordens. Sie weisen uns einen Weg, Beziehungen und Liebe zu fördern, statt Sorgen und Leid herbeizuführen - für uns und andere. Leider werden wir sehr oft in unseren persönlichen Beziehungen einfach davongetragen, selbst wenn die Absichten die besten sind. Ich möchte dies gerne illustrieren und euch eine Liebesgeschichte erzählen.

Vipassana Romance

Vor einigen Jahren nahm ich an meinem ersten 21-Tage Retreat mit Thây und den Mönchen und Nonnen von Plum Village teil. Ich war ganz offen für die neuen Erfahrungen und bereit, ganz präsent zu sein. Es waren viele hundert Teilnehmer da und wir wurden in kleinere Dharmagesprächsgruppen eingeteilt, in denen wir uns dann trafen und uns etwas vertraulicher austauschen konnten. In meiner Gruppe fühlte ich mich besonders zu einem bestimmten Menschen hingezogen. Er war nicht nur groß und gutaussehend, er war auch fürsorglich, freundlich und sanft. Er hatte sehr viel Humor und andere Menschen fühlten sich glücklich, mit ihm zusammenzusein. Von Anfang an schien er der richtige Partner für mich zu sein und ich hatte mich ganz schnell in ihn verliebt.

Es ist ganz einfach, sich auf einem Retreat zu verlieben, selbst auf einem Schweigeretreat. In der Vipassana Tradition nennt man das sogar "Vipassana Romance". Man braucht gar nichts zu sagen. Man sieht jemanden und beginnt sich vorzustellen, wie es wäre, mit ihm oder ihr zusammenzusein. Dein Kopf fängt an sich vorzustellen, wie ihr vielleicht heiratet, Kinder aufzieht und sogar die Enkel hat man schon vor Augen. Der Geist kann wunderbare Geschichten um diese Beziehungen spinnen.

Bald suchten mein Freund und ich die gegenseitige Nähe während unserer freien Zeit und saßen ganz still zusammen. Wir erzählten uns aus unserem Leben und über unsere Meditationspraxis. Ich war sehr glücklich, einen solchen Partner in meiner Übung zu haben und ihm ging es ebenso. Wenn man

auf diese Weise glücklich ist, kommt man gar nicht auf die Idee zu denken, dass etwas falsch sein oder dass die Motivation falsch sein könnte. Man ist einfach nur glücklich im Augenblick. Wir haben uns sehr bemüht, wahrhaftig zu sein und unsere Gefühle offen und ehrlich zu kommunizieren. Das ganze Retreat wurde zu etwas ganz Besonderem wegen dieser Erfahrungen.

Am Ende des Retreats machten wir Pläne, wieder zusammenzukommen und die vertraute Beziehung, die wir begonnen hatten, weiter zu entwickeln. Als wir jedoch in unser jeweiliges Zuhause zurückkehrten, fand mein Freund, dass er sich in Schwierigkeiten mit Familienverpflichtungen und anderen Dingen befand. Er entschied, dass es am Besten sei, unsere Beziehung zu beenden. Und trotz Versprechungen und Wunschvorstellungen war unsere Beziehung dann schnell zu Ende.

Ich war während des Retreats so glücklich und hochgestimmt gewesen, und nun das! Ich konnte nicht verstehen, was geschehen war. Ich tadelte mich dafür, mich verliebt zu haben. Wie hatte ich so dumm sein können?

Hätte ich es nicht besser wissen müssen?

Hatte ich nicht aus vorangehenden Enttäuschungen gelernt? In was für eine blöde Sache hatte ich mich eingelassen! Ich war verletzt, außer mir und wütend auf meinen Freund. Ich fühlte mich betrogen. Wie konnte er mich hintergangen haben? Aber noch wichtiger, wie konnte ich so dumm gewesen sein? Mein rationales Denken kämpfte, um einen Sinn in dem, was vor, während und nach dem Retreat geschehen war, zu entdecken.





Meine Gefühle fuhren Achterbahn. Ich wünschte mir, es wäre alles ein böser Traum gewesen und ich hätte ihn nie erlebt. Ich fühlte, wie mein Herz sich langsam verschloss und davon stehen wollte vor Gefühlen wie Liebe und Verstehen.

Hier an dieser Stelle beginnt meine Liebesgeschichte wirklich. Es ist eine Liebesgeschichte über das Zurückkehren zu mir selbst, und mit Hilfe der Achtsamkeitsübungen auch ein zurück nach Hause kommen. Wenn in der Vergangenheit ähnliche Dinge geschehen waren, war ich schnell wütend geworden, dann verletzt und abwehrend. Ich kehrte diese negativen Emotionen nach innen und verletzte mich selbst.

Dieses Mal, mit der Praxis zur Hand, konnte ich mich allmählich durch diese Emotionen und Seelenzustände durcharbeiten.

Ich machte anregende Spaziergänge, um zu meinem Atem und zu meinem Körper zurückzukehren, um aus meinem Kopf zu kommen. Nach einiger Zeit raschen Gehens konnte ich zurückkommen und dann auf meinem Kissen sitzen.

Ich schrieb oft in mein Tagebuch, um meine Gefühle auf Papier zu bringen. Ich schrieb über meinen körperlichen Zustand: "Fühle ich mich munter, aktiv, lustlos?" "Ist mein Körper voller Energie oder ist er müde?" "Bin ich ausgeruht oder brauche ich Schlaf?"

Ich notierte Gefühle: "Fühle ich mich glücklich?" "Bin ich traurig?" "Ist das Angst, was ich da fühle?" "Fühle ich mich gelangweilt?". Das Tagebuchschreiben half mir, die verschiedenen Zustände irgendwie zu sortieren und täglich darüber zu reflektieren.

Mitchell Ratner, mein älterer Bruder im Dharma, hatte mir mit dem Tagebuchschreiben einen guten Rat gegeben. Er schlug vor besonders über drei Aspekte des Achtfachen Pfades zu schreiben:

Weisheit: "Wie denke ich über das Ganze? Welche Einsichten habe ich?"

Moral: "Sind meine Handlungen weise? Auf welche andere Weise könnte ich agieren? Mache ich, was getan werden muss?"

Einstellung: "Inwieweit bin ich achtsam und aufmerksam in dieser Situation?"

Diese Fragen halfen mir, tiefer in meine Motivationen, mein Denken, mein Handeln und meine Achtsamkeit hineinzuschauen. Ich bemühte mich stets in den gegenwärtigen Moment zurückzukehren, nicht die Vergangenheit zu bearbeiten oder die Zukunft zu beklagen.

Es dauerte Monate, bis ich das konfuse Denken und die gemischten Gefühle, die durch die Beziehung hervorgebracht worden waren, überwinden konnte.

Es ist deshalb nötig, dass wir auf die sexuelle Energie, die sich in uns und den anderen entwickelt, Acht geben und sie uns bewusst machen. Selbst mit den besten Absichten, können sich Situationen anders entwickeln, als wir das gerne möchten. Und weil wir sowohl emotionale wie auch körperliche Wesen sind, können wir viel Leid erzeugen, wenn wir hier unachtsam handeln. Wir sollten unsere Gefühle untersuchen und unsere Körper-Geist Zustände verstehen, nicht unterdrücken oder werden wie ein Eisberg.

Die Autorin Kathleen Norris schreibt in ihrem Buch "Cloister Walk" über eine Benediktiner Nonne, die der Zölibat nutzt, um etwas über die Liebe zu lernen. Die Nonne schlägt vor: "Wenn wir offen sind für das Geschenk der Freundschaft, erlauben, dass wir geliebt werden und im Gegenzug wirklich lieben, erst dann können wir wissen, wie es sein könnte von Gott geliebt zu werden und Gott zu lieben. Ich glaube, dass die Erfahrung der Liebe der einzige Lehrmeister der Liebe ist."

Diese vierzehnte Achtsamkeitsübung möchte uns auffordern, uns des Reichtums unserer selbst als liebende menschliche Wesen bewusst zu werden; fähig zur Liebe, aber auch fähig, sehr viel Leid in unseren Beziehungen zu anderen hervorzurufen. Mögen wir uns selbst und auch die anderen ehren, in dem wir diese Übung respektieren.

Ernestine Enomoto ist Dharmacarya des Ordens Intersein und praktiziert mit der Honolulu Mindfulness Community in der Mitte des Ozeans, auf Hawaii.



Ehre deinen Körper

Missbrauche nicht Sexualität

Friederike Boissevain

Es ist "Precepts-Retreat" in dem kleinen Soto-Zenkloster, in dem ich seit einer Weile lebe.

Ich stehe in der Frühstücksreihe und friere, als mein Blick auf den Rücken des Mönches vor mir fällt. Er geht zu seinem Platz, wie an jedem Morgen, in einer seiner drei Hosen, in seinem typischen Gang. Man lernt sich gut kennen in dieser ganz besonderen Umgebung, die ihre sehr eigene, geschlechtsneutrale Intimität hat.

Obwohl wir uns nicht anschauen dürfen, schon gar nicht jemandem hinterher schauen, klebt mein Blick an seinem Gang. Was für ein Hüftschwung! Wie Musik! Ganz Italien wogt mit! Phantastisch! Eine Welle von sehr angenehmen Gefühlen durchrieselt mich, bis sie an den Füßen wieder hinausgleitet und weiterzieht. Ich blicke dieser Woge kurz nach, stelle erleichtert fest, dass ich noch eine Frau bin, gut. Man kann das im hiesigen Umfeld leicht vergessen.

Ist dies nun unzüchtiges Benehmen, unzüchtige Sexualität?

Wie so viele andere wichtige Qualitäten oder Aspekte in unserer Natur ist Sexualität nicht etwas, das unterdrückt oder ge-
leugnet werden kann. Es ist das "haften an", das "wollen oder begehren", das den Unterschied macht.

Um mit dem obigen Beispiel zu sprechen: der Moment war vorbei, Ende der Geschichte.

Jetzt: Haferflocken, Frühstück.

Kein Leiden, weil keine über den Moment hinausgehenden Gedanken.

Sexualität ist, wie fast alles andere, das uns bewegt, Energie.

Unsere Übung erlaubt uns, unsere Energie dazu zu gebrauchen, allen Lebewesen zu nützen. Auf diese Richtlinie bezogen, bedeutet dies, nicht im eigenen Ich stecken zu bleiben und Sexualität nicht manipulativ, zum Beispiel als Mittel der Macht, zu gebrauchen. Bei diesen "anderen" kann es sich um Teile unserer selbst oder um andere Personen handeln.

Ist Sexualität wirklich immer mit jemanden anderem verknüpft? Ist es nicht vielmehr zunächst ein verantwortlicher und liebevoller Umgang mit uns selbst? Ein Umgang, in dem wir uns der Folgen unserer Handlungen ganz bewusst werden?

Über wessen Verhältnis mit wem sprechen wir bei innigen Beziehungen?

Ich habe fast zwei Jahre im Kloster verbracht. In dieser Zeit habe ich mehr über meine Ehe, meinen Mann, gelernt als in den vielen Jahren unseres Zusammenlebens davor. Im Grunde genommen habe ich natürlich ausschließlich Dinge über mich selber erfahren.

Alles, was ich sehe, bin ich

Indem ich langsam begann, Verantwortung für mich selbst zu übernehmen, sah ich ihn immer mehr als die Person, die er ist: perfektperfektperfekt. Womit wir bei Projektion angelangt sind. Es wurde schnell klar, dass alle Probleme, die ich mit ihm hatte/habe, meine eigenen sind, und zwar nur meine eigenen.

Alles, was ich sehe, bin ich. Punkt. Mehr gibt es nicht. Das macht eine Beziehung in gewisser Hinsicht einfacher. Ich zweifle oft an mir, niemals jedoch an unserer Übung. Für mich war es sehr hilfreich, vor mir selbst darüber im Klaren darüber zu sein, dass meine Übung über alles geht. Das klingt vielleicht zunächst rücksichtslos, in Wahrheit ist es das einzig rücksichtsvolle, verantwortungsbewusste und zutiefst liebevolle, das ich überhaupt in diesem Leben für mich und andere bewirken kann: zu üben, egal was geschieht. Auch dann, wenn dies - bei mir - unsere Scheidung bedeutet hätte. Sie ist nicht eingetreten, aber jegliche Art von Verlustängsten haben ihre furchteinflößende Qualität seither verloren.

Ehre deinen Körper. Was drinnen ist, ist draußen. Alle Zeremonien oder Rituale im Zen veranschaulichen dies - unsere Einheit mit allen Formen und Manifestationen dessen, was wir Wirklichkeit nennen.

Wir sind ihm zu großem Dank verpflichtet, jener wundervollen und einzigartigen Form eines menschlichen Körpers. Der Körper lebt immer in der Gegenwart. In dem wir auf unseren Körper zu hören lernen, in dem wir mit ihm in gegenseitiger Achtung und in Verantwortung füreinander unser kostbares Leben verbringen, werden wir das dritte "Prezept" wie von allein verwirklichen.

Alles andere ergibt sich dann von selbst.

In der Regel liegt die Freiheit

Der erste Schritt ist Selbstliebe

Sabine Jaenicke

Thây hat einmal während eines Retreats gefragt: Was hat eure letzte Liebesbeziehung mit eurer ersten zu tun? Damals kam mir ganz spontan die Antwort: "Überhaupt nichts." Und gleichzeitig wusste ich, dass das nicht die wirkliche Antwort war. Ich habe diese Frage dann lange in mir getragen, ich habe immer wieder Teilantworten erhalten, doch wusste ich auch, dass es noch einen tieferen Kern gibt. Und eines Tages machte es dann in meinem Kopf "klack, klack, klack, klack, klack" und mir wurde bewusst, dass die Motivation in all meinen Beziehungen eigentlich immer mangelnde Selbstliebe gewesen ist. Das war so unbehaglich und doch so klar, dass ich es annehmen musste, obwohl ich mich nie so gesehen hatte. Ich hatte immer geglaubt, ein freier Mensch zu sein, mich in Freiheit zu verlieben, und war eigentlich nichts weiter als ein Maschinchen gewesen, das auf Knopfdruck ein bestimmtes Muster aktiviert hat. Diese Erkenntnis hat so gar nicht in mein Selbstbild gepasst und doch hat sie mein ganzes Leben verändert, vieles geheilt und letztlich auch eine ganz neue schöne heilsame Beziehung möglich gemacht.

Ehrlich sein mit mir selbst

Für mich ist das auch die große Qualität der dritten Achtsamkeitsübungen. Als ich sie zuerst gelesen habe, dachte ich: So lebe ich ja sowieso schon. Doch nachdem ich ja dazu gesagt habe, wurde mir immer mehr klar, dass in diesen Regeln wahre Freiheit steckt, indem ich eine Zielrichtung habe und mir ehrlich ansehe, wo ich selbst gerade stehe. Nicht mein ideales Selbstbild betrachte, sondern das, was wirklich ist, und dass dabei nichts an mir verkehrt ist, erst dann kann ich meine Muster, meine Glaubenssätze erkennen, die mich unfrei machen, und mich immer tiefer so annehmen, wie ich bin.

Und erst dann kann ich auch einem anderen Menschen mit seiner Geschichte, seinen Glaubenssätzen, seinen Verstrickungen wirklich begegnen. Verantwortlich, wie es in der Übung heißt. Mit Achtsamkeit wirklich da sein, präsent sein. Mich immer wieder ausrichten auf das, was gerade ist. Nicht jemanden über den Kopf zu streicheln und gleichzeitig an den Kartoffelauflauf im Ofen zu denken. Da sein, für mich und für den anderen.

Gerade der Bereich der Beziehungen und der Sexualität ist ein großes Übungsfeld, eigene Glaubenssätze wahrzunehmen, Äng-

ste, alte Muster, sie zu erkennen, sie da sein zu lassen und manchmal die Freiheit erleben, nicht mehr nach ihnen handeln zu müssen. Den Augenblick der Wahl erkennen, den klitzekleinen Augenblick, und in Freiheit eine Entscheidung zu treffen. Dann behalte ich bei mir, was zu mir gehört, und lasse die Situation, wie sie sich zeigt und stülpe ihr nicht mein Drama über. Das zu erkennen finde ich wundervoll.

Karl Riedl hat einmal gesagt, dass die wenigsten von uns in ihrer Kindheit gelernt haben, wirklich zu lieben. Die Eltern haben ihr Bestes versucht, wussten es auch nicht besser. Doch nun haben wir die Möglichkeit, Lieben zu lernen, Liebesfähigkeit zu kultivieren, so wie wir eine Fremdsprache erlernen. Indem wir uns sagen: Gut, ich habe es nicht gelernt, doch nun will ich es lernen, mich danach ausrichten. Das hat mir gut gefallen und ist für mich sehr wichtig in meinem Leben. Liebesfähigkeit kultivieren.

Und deshalb ist das Zusammensein mit einem anderen auch ein großes Geschenk des Lebens, etwas Heiliges, und wenn ich das verstanden habe, kann ich eigentlich gar nicht anders, als mich in Liebe langfristig und verantwortlich zu binden.

Buchbesprechungen

Gerald Hüther: Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn

139 Seiten, 14,90 Euro

Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2002 (3. Auflage)
ISBN 3-525-01464-3

Besprochen von Monika Lamberts-Hengster

Dr. Gerald Hüther, Professor für Neurobiologie, beginnt sein erfrischendes, außergewöhnlich lehrreiches Buch mit "Gefahrenhinweisen", wie sie allen Bedienungsanleitungen vorausgehen und stellt gleich klar: Waren Sie der Meinung, dass Ihr Gehirn schon von allein so funktioniert, wie es funktionieren soll? Dann war das leider ein Irrtum."

In Kapiteln über Aufbau des Organs, Einsatzmöglichkeiten, Wartungsmaßnahmen und Verhalten bei Störfällen beschreibt er spannend und verständlich, was die Forschung heute über das menschliche Gehirn weiß. Parallelen zu buddhistischen Erkenntnissen, besonders die ungeheure Wandlungsfähigkeit und Interpretation des Gehirns als entwicklungsreiches Sozialorgan statt determinierten Denkmachine betreffend, werden aufmerksamen Lesern nicht entgehen. Dieses feine kleine Taschenbuch muss man haben und darf die Warnung am Anfang der Einführung ernst nehmen: "Vorsicht! Möglicherweise bleibt dann nichts mehr so, wie es einmal war. Auch nicht Ihr Gehirn."

Manfred Folkers: Achtsamkeit und Entschleunigung

189 Seiten, 17,90 Euro

Theseus Verlag, Berlin 2003, ISBN 3-89620-217-0

Besprochen von Monika Lamberts-Hengster

"Für einen heilsamen Umgang mit Mensch und Welt" macht Manfred Folkers schon deutlich: Übungen zur Spiritualität, Meditation, Anhalten und Entspannung sind keine überweltlichen Praktiken Konsumverweigerer. Er verbindet seine alltäglichen Erfahrungen im Umgang mit anderen, der Gesellschaftspolitik, sozialen, wirtschaftlichen und Umweltfragen mit der Achtsamkeitspraxis, wie er sie als langjähriger Schüler von Thich Nhat Hanh gelernt hat. Erlebnisse aus seiner Praxis und eine immer ganz persönliche Herangehensweise nehmen auch Neueinsteiger mit auf die Reise durch Grundlagen aus Buddhas Lehre, Wissenswertem aus der Wissenschaft und nachvollziehbaren Übungen der Entschleunigung. Hier setzt er Elemente aus Taijiquan und Qigong genauso ein wie Anregungen aus der westlichen Psychologie. Damit kommt er dem Wunsch vieler Menschen nach einer Verbindung östlicher Spiritualität mit westlich-wissenschaftlichen, gesellschaftspolitischen, und sozialen Aktivitäten entgegen. Ein Buch auch gut für Freunde, die Buddhisten nur im Lotossitz sahen.

Margrit Irgang: Zen-Buch der Lebenskunst

157 Seiten, 8,90 Euro

Herder spektrum, Freiburg 2001, ISBN 3-451-05174-4.

Besprochen von Munish B. Schiekel

"Der Weg des Buddha geht jenseits von Leben und Tod", sagt Meister Dôgen im Shôbôgenzô (Kap.18). Das ist richtig - doch müssen wir deswegen immer so kämpferisch und betont männlich vom Zen-Weg sprechen? Margrit Irgang ist Schriftstellerin, Künstlerin, langjährige Zen-Praktizierende und Leiterin einer Sangha in Freiburg, doch ist es sicher ihrem Frau-Sein gedankt, dass ihr "Zen-Buch der Lebenskunst" bei aller Tiefe auch leichtfüßig und anmutig daherkommt, manchmal mit dem Charme eines Mädchens, manchmal mit der Weisheit einer Großmutter. Am Anfang des Buchs steht der Satz von Joseph Beuys: "Jeder Mensch ist ein Künstler". So geht es in diesem Buch also um Kunst, Zen-Praxis, um Hausputz, Suppekochen, Eifersucht, um Angst, Tangotänze und Apfelkuchen. Der rote Faden ist, wie könnte es auch anders sein: Achtsamkeit. Unter den zitierten Gedichten ist mir ein Haiku von Hilde Domin besonders lieb geworden:

*Es knospt
unter den Blättern
das nennen sie Herbst*

Cheri Huber: Nichts an dir ist verkehrt. Ungewöhnliche Wege zur Selbstakzeptanz.

15,90 Euro

Kösel, München 2004, ISBN 3-466-30648-5

Besprochen von Heike Mayer

Alle Praxis beginnt erst, wenn die Misshandlungen aufhören, sagt Cheri Huber. Welche Misshandlungen? Die Zen-Lehrerin lenkt unsere Aufmerksamkeit auf die harschen inneren Stimmen, die durch unseren Geist fließen - uns so vertraut, dass wir sie selten bewusst wahrnehmen oder gar infrage stellen. Häufig thematisieren sie, was mit uns nicht stimmt: Wir seien zu schüchtern oder aber zu aufdringlich, zu dick oder zu alt, zu wenig dies und zu viel das. Fangen wir an zu praktizieren, ändert sich oft der Inhalt der Abwertungen - doch der Vorgang bleibt derselbe. Dann schimpfen die inneren Stimmen, dass wir nicht genug meditieren, zu aggressiv oder zu wenig mitfühlend sind. Wie enorm sich unsere Praxis verändern kann, wie viel weiter, gegenwärtiger und humorvoller das Leben wird, wenn wir aufhören, den inneren Stimmen zu glauben, ist Thema dieses wunderbar unkonventionellen Buches. Es unterstützt uns darin, uns selbst zu akzeptieren: genauso, wie wir jetzt sind. Transformation geschieht nicht durch Selbstkritik. Sondern durch Selbstliebe.

Poor Brains for Poor Lovers

Ohne Liebe verkümmert das Hirn

Prof. Dr. Gerald Hüther

Klinik und Poliklinik für Psychiatrie
und Psychotherapie, Universität Göttingen

"Um ein Kind aufzuziehen, braucht man ein ganzes Dorf." Das ist ein uralte Weisheit aus Afrika. "Um die genetischen Potenzen zur Ausbildung des komplexen, hoch differenzierten und lernfähigen menschlichen Gehirns in vollem Umfang nutzen zu können, muss ein Kind ein reichhaltiges Spektrum unterschiedlichster psychosozialer Stimuli mit einem sicheren Gefühl von psychosozialer Geborgenheit verarbeiten können", so lautet die wohl wichtigste Erkenntnis der Hirnforscher am Ende des 20. Jahrhunderts. Wer mit ganz viel Liebe in einem Schneckenhaus groß wird (Overprotection), bekommt zu wenig Stimulation, und wer beziehungslos in einem Tollhaus aufwächst, wird von der Flut von Reizen erdrückt (Overstimulation). In beiden Fällen entwickeln sich die Verschaltungen im Hirn lediglich zu einer Primitivversion dessen, was daraus hätte werden können. Selbst bei Versuchstieren, die unter solch ungünstigen Bedingungen aufwachsen, bleibt der Kortex dünner und enthält deutlich weniger Synapsen, die Nervenzellen besitzen weniger verzweigte Fortsätze, die Gefäßversorgung ist notdürftig, globalisierende Transmittersysteme (dopaminerges, noradrenerges, serotonerges System) sind nur rudimentär ausgebildet und die Anfälligkeit dieser Tiere für Angst und Stress bleibt zeitlebens erhöht. Auf den ersten Blick ist diese Bestätigung einer uralten Weisheit mit den Mitteln der modernen Hirnforschung banal. Bei genauerer Betrachtung erweist sie sich jedoch als eine an den Grundfesten unseres gegenwärtigen Weltbildes angebrachte Ladung Dynamit.

Wenn es nämlich stimmt, was die afrikanischen Buschmänner behaupten und was die heutigen Hirnforscher bei ihren Versuchstieren zeigen können, so ist zu befürchten, dass sich unser empfindlichstes Organ in Zukunft genau so entwickelt, wie unser zunehmend von Konkurrenz geprägtes gesellschaftliches Beziehungsgefüge es das eben noch zulässt: kümmerlicher und primitiver. Dann geben wir unseren Kindern also nicht nur eine verpestete Umwelt und eine unwiederbringlich verlorene Vielfalt an Lebensformen mit auf den Weg, sondern auch noch ein dazu passendes, hinreichend einfach strukturiertes Gehirn.

Um diesen selbst von Aldous Huxley ungeahnten Perspektiven einer "Brave New World" zu entgehen, müssten wir uns möglichst rasch von einem Gedankengebäude verabschieden, das die Konkurrenz zur entscheidenden Triebfeder der

Entwicklung erklärt. Wir müssten zugeben, dass der Wettbewerb allein nur zu einer fortschreitenden Spezialisierung der natürlichen Lebensformen wie auch menschlicher Gemeinschaften führen kann, und wir müssten uns fragen, ob es nicht ein zweites, zumindest ebenso wichtiges Prinzip gibt, das dieser dissipativen Kraft entgegenwirkt und die auseinanderstrebenden Entwicklungstendenzen wieder zusammenführt und vereint.

Signale der Liebe

Bezeichnenderweise haben wir noch nicht einmal einen Namen für diese Kraft. Sie ist es, die bereits zwei Einzeller dazu bringt, sich immer dann, wenn es allein nicht mehr weitergeht, aneinanderzulegen und Informationen in Form von DNA-haltigem Kernmaterial auszutauschen. Sie hat die sexuelle Vermehrung und die innere Befruchtung hervorgebracht. Seitdem lenkt sie die Partnerwahl und hat durch diese "sexuelle Selektion" dafür gesorgt, dass eine Vielzahl von körperlichen und psychischen Merkmalen ausgelesen worden sind, ohne die die Welt grau und öde geblieben wäre.

Bizarre Formen, leuchtende Farben, betörende Düfte, verlockende Töne und Stimmen, auffälliges Gehabe - all diese "Signale der Liebe" waren und sind zwar nützlich für die Auswahl eines geeigneten Partners, aber in den meisten Fällen sehr hinderlich im Kampf ums nackte Überleben. Genau genommen hat erst die sexuelle Selektion den richtigen Schwung in die Evolution gebracht, denn sie ermöglicht eine viel raschere und gezieltere Auszucht spezifischer Art- und Rassemerkmale als die auf dem Konkurrenzprinzip beruhende "natürliche Selektion". Bereits Charles Darwin hatte erkannt, dass prächtige Pfauenschwänze, gewaltige Hirschgeweihe und viele andere art-spezifische Körperformen und -zeichnungen, ebenso wie große Begabungen als Sänger, Tänzer oder Baumeister nicht durch die natürliche Auslese der am besten Angepassten, sondern durch eine sehr gezielte Partnerwahl herausgezüchtet worden sind.

Bedeutung der Partnerwahl

Richtig spannend wird es jedoch, wenn es um die Bedeutung der Partnerwahl für die Herausbildung nicht nur bestimmter körperlicher Merkmale, sondern vor allem geistiger Begabungen, emotionaler Fähigkeiten und sozialer Kompetenzen im Verlauf der Entwicklung unserer eigenen Art geht. Genau hier liegt nämlich das Päckchen Dynamit der Hirnforscher versteckt. Ein lern-

fähiges Gehirn wird durch Erfahrungen geprägt. Zu den wichtigsten Erfahrungen, die ein Mensch bereits als Kind macht, zählt all das, was seine späteren Maßstäbe für die Wahl eines geeigneten Partners bestimmt. Wir lernen also bereits als Kinder, welche Merkmale und Qualitäten ein späterer Partner besitzen sollte, damit er uns und unseren Kindern möglichst viel von dem bieten kann, was auch uns bisher geholfen hat, die Herausforderungen eines Lebens in einer sozialen Gemeinschaft zu meistern.

Wie immer sich diese Maßstäbe im Lauf der Menschheitsentwicklung in einzelnen Regionen gewandelt haben, soziale Kompetenz und die Fähigkeit zu liebevoller Fürsorge waren wohl bisher immer ganz entscheidende Kriterien für die Partnerwahl. Auf diese Weise sind freilich auch die genetischen Anlagen für die Herausbildung eines Gehirns, das einen Menschen in die Lage versetzt, soziale Kompetenz und emotionale Intelligenz zu entwickeln, systematisch aus dem Genpool des Menschen herausgezüchtet worden. Das ist allerdings eine für die Mehrzahl der heutigen Biologen unvorstellbare Revolution:

Die gezielte Beeinflussung des menschlichen Genoms durch psychosoziale Erfahrungen.

Da die so erworbenen genetischen Potenzen zur Ausbildung eines hoch komplexen, zeitlebens lernfähigen Gehirns im Verlauf der Menschheitsgeschichte immer wieder zu einer gewissen Entfaltung gebracht worden sind, muss es unseren Vorfahren hin und wieder über mehrere Generationen hinweg gelungen sein, das emotionale Band, das sich zwischen Mann und Frau, zwischen Vater und Mutter als erotische Beziehung spannte, zu erhalten und zu festigen. Ebenso muss es ihnen gelungen sein, ihren Kindern das Gefühl von Geborgenheit mitzugeben und deren Bindung an die soziale Gemeinschaft in der sie aufwachsen zu festigen. Nur so konnten wir werden, was wir bis heute (noch) sind: keine von irgendwelchen Genen auf Konkurrenz und Selbstbehauptung programmierten Zombies, sondern Kinder der Liebe.

Ob wir das auch bleiben und unser komplexes, so enorm lernfähiges Gehirn behalten, so die explosive Botschaft der Hirnforscher, hängt davon ab, ob es uns gelingt, unser Gehirn endlich wieder dafür zu benutzen, wofür es von unseren Vorfahren mit einer uralten Weisheit aus Afrika optimiert worden ist: als Sozialorgan.

"Nicht alle, die etwas zu sehen glauben, haben die Augen offen; und nicht alle, die um sich blicken, erkennen auch, was um sie herum und mit ihnen geschieht.

Einige fangen erst an zu sehen, wenn nichts mehr zu sehen da ist.

Erst wenn sie Haus und Hof zugrunde gerichtet haben, beginnen sie, umsichtige Menschen zu werden.

Zu spät hinter die Dinge zu kommen, dient nicht zur Abhilfe, wohl aber zur Betrübnis"

Gracián

Diesen Hinweis auf einen recht häufigen Bedienungsfehler, den man bei der Benutzung seines Gehirns machen kann, verdanken wir nicht der modernen Hirnforschung. Er stammt schon aus dem 17. Jahrhundert und steht im "Oráculo manual", einem Text, den der spanische Jesuitenpriester Baltasar Gracián (1601-1658) als Handspiegel zur Selbsterkenntnis verfasst hat. Neben Kurzsichtigkeit und Blindheit beschreibt Gracián hier noch eine ganze Reihe weiterer Fehler, die allesamt dazu führen, dass die vielfältigen Möglichkeiten der Nutzung eines menschlichen Gehirns nicht ausgeschöpft werden können: Selbstgefälligkeit und Überheblichkeit, Bequemlichkeit und Oberflächlichkeit, Einseitigkeit und Engstirnigkeit, Rücksichtslosigkeit und - immer wieder - Unachtsamkeit.

Prof. Dr. G. Hüther ist Neurobiologe und leitet die Abt. f. Neurobiologische Grundlagenforschung an der Psychiatrischen Klinik der Universität Göttingen. Schwerpunkte seiner gegenwärtigen Tätigkeit: Einfluss psychosozialer Faktoren und psychopharmakologischer Behandlungen auf die Hirnentwicklung, Auswirkungen von Angst und Stress und Bedeutung emotionaler Bindungen. Zahlreiche wissenschaftliche Publikationen und populärwissenschaftliche Darstellungen (Sachbuchautor). Mitbegründer von Winfuture.de (Netzwerk Erziehung und Sozialisation) und Mitorganisator der "Göttinger Kinderkongresse".

Sachbücher zum Weiterlesen:

1. G. Hüther, H. Bonney: Neues vom Zappelphilipp, Walter Verlag Düsseldorf, 2002.
2. K. Gebauer, G. Hüther: Kinder brauchen Wurzeln, Walter Verlag Düsseldorf, 2001.
3. K. Gebauer, G. Hüther: Kinder suchen Orientierung, Walter Verlag Düsseldorf, 2002.
4. K. Gebauer, G. Hüther: Kinder brauchen Spielräume, Walter Verlag Düsseldorf, 2003.
5. G. Hüther: Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2001.
6. G. Hüther: Biologie der Angst, Vandenhoeck & Ruprecht Göttingen, 1997.

Ja sagen zueinander

Eine buddhistische Hochzeitszeremonie

Iris Hartung und Manfred Folkers

Kennen gelernt haben Manfred und ich uns beim ersten längeren Retreat mit Thich Nhat Hanh in Deutschland im Mai 1993 in Oberlethe bei Oldenburg. Diese Meditationswoche hat viele Menschen so sehr beeindruckt, dass sich im Anschluss eine Gruppe von Interessierten weiterhin traf, um zu meditieren. Und so bekamen auch wir beide die Möglichkeit, uns ganz langsam (um nicht zu sagen: entschleunigt) kennen, schätzen und lieben zu lernen.

Nachdem Manfred einige wundervolle Hochzeitszeremonien in Plum Village erlebt hatte, haben wir mit Sister Chên Không gesprochen, ob so etwas auch für uns möglich wäre. Am 14. Juni 2001 war es dann so weit. Während eines großen Retreats in Oberlethe führte uns Sister Chên Không in die geschmückte große Vortragshalle zu einer Feier, die von Sister Jina geleitet wurde.

Neben dem "Gelöbnis der Fünf Vergegenwärtigungen" bestand einer der Höhepunkte aus den "Hochzeitsversprechen", die wir uns, voreinander kniend, vorlasen. Besonders beeindruckend für uns beide war eine anschließende Einladung von Thây, der uns eine seiner Kalligraphien schenkte: "There is no way to happiness - happiness is the way".

In der Zwischenzeit hatte die Oldenburger Sangha mit den vielen Anwesenden eine Überraschung vorbereitet, nämlich eine Tee-Zeremonie mit 500 Gästen. Die vielen anregenden und lustigen Beiträge und die stimmungsvolle Atmosphäre dieser Tee-Meditation haben uns nachhaltig berührt und diesen Tag zu einem unvergesslichen Erlebnis gemacht.

Ausschnitte aus dem Hochzeitsversprechen von Iris

In der Hochzeitspredigt eines Freundes beschrieb der Pastor einmal, dass alte Hollywoodliebesfilme meist mit der Hochzeit endeten und dass die Kamera dann abblendete, wenn sich das Paar vor dem Altar befand. Doch in der Realität sehe ich die Hochzeit als einen Anfang. Einen Anfang von einer Zeit, die - wie Thây sagt - von Veränderungen geprägt sein wird. Wir wissen nicht genau, was auf uns zukommen wird.

Doch was ich dir heute versprechen möchte, ist, dass ich mein Möglichstes tun werde, um uns glücklich zu machen. Und das nicht nur in einer Zeit, die von Leichtigkeit und Harmonie geprägt ist wie im Moment. Sondern auch an Tagen, in denen sichtbar wird, dass sich die Wurzeln der Lotusblume im Schlamm befinden. In Zeiten, die vielleicht durch

Schwierigkeiten, Angst und Ärger geprägt sind. Ich fürchte mich nicht, denn ich weiß, wir werden uns gegenseitig auf dem Weg der Veränderung zur Seite stehen. Wir werden einander helfen.

Und sollten wir uns mal aneinander reiben, werden wir lernen, das achtsam zu tun.

Ich werde alles geben, dich zu stärken und zu nähren auf deinem Weg.

Ich freue mich auf die kommenden Zeit.

Ausschnitte aus dem Hochzeitsversprechen von Manfred

Insbesondere möchte ich versuchen, keine Absichten für dich zu haben. Nicht nur, weil du ein so schöner, verständnisvoller, wacher und integrier Mensch bist, sondern weil ich dir grundsätzlich vertraue, dass du auf deinem, also auf einem richtigen Weg bist und eigentlich immerzu dein Bestes zu geben versuchst, deshalb möchte ich dich nicht verändern. Du veränderst dich aus dir selbst heraus, und dabei möchte ich dir helfen. Ich möchte dein Wachstum wahrnehmen und unterstützen. Ich möchte dich so werden lassen, wie du - von selbst - wirst. Ich möchte durch meine Anwesenheit, meine Nähe, meine Zuneigung, mein Handeln und mein So-Sein-Wie-Ich-Bin, aber nicht durch meine Absichten dein Leben berühren. (...)

Mit meiner Liebe möchte ich dir in erster Linie Freiheit anbieten. Und wenn es in dieser Freiheit einmal enger wird oder vielleicht sogar knirscht, dann soll es achtsam knirschen. (...) Ich fühle die Kraft der Sangha, die uns hier umgibt, die uns mit ihrer Präsenz den Segen des Lebens anbietet und uns daran erinnert, dass wir, dass du und ich, dass wir alle nicht in der Welt sind, um Angst zu haben. Was haben wir - du und ich und alle -, was haben wir für ein Glück, dass es uns gibt, dass wir anwesend sind.

Die "Fünf Vergegenwärtigungen" (1) werden während der Hochzeitszeremonie als "Gelöbnis" rezitiert und sollen während jeder Vollmondnacht wiederholt werden. Sie sollen bewusst machen, "dass das Leben eins ist und dass Glück keine Angelegenheit des einzelnen ist. Wenn wir Bewusstheit leben und üben, bringen wir Ruhe und Freude in unser Leben und das Leben derer, die uns nahe stehen".

1. Wir sind uns bewusst, dass alle Generationen unserer Vorfahren und alle künftigen Generationen in uns gegenwärtig sind.
2. Wir sind uns der Erwartungen bewusst, die unsere Vorfahren, unsere Kinder und deren Kinder an uns stellen.
3. Wir sind uns bewusst, dass unsere Freude, Ruhe, Freiheit und Harmonie auch die Freude, Ruhe, Freiheit und Harmonie unserer Vorfahren, unserer Kinder und Kindeskinde sind.
4. Wir sind uns bewusst, dass Verstehen die eigentliche Grundlage der Liebe ist.
5. Wir sind uns bewusst, dass es uns niemals hilft, uns gegenseitig zu beschuldigen oder miteinander zu streiten, dass dies nur die Kluft zwischen uns vertieft und dass nur Verstehen, Vertrauen und Liebe uns helfen können, uns zu verändern und zu wachsen.

(1) Aus: Thich Nhat Hanh: *Der Klang des BodhiBaums - Zeremonien Verse Sutren*. Theseus-Verlag 1995, Seite 81/82

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 Durchdringen- und Verbundenheit aller Existierenden" sowie "wechselseitiges Bedingtheit", das ein isoliertes, unabhängiges Selbst ausschließt. Es drückt das fundamentale Einssein aller Wesen aus.

Herausgeberin: Gemeinschaft für achtsames Leben Bayern e.V. (GAL) (spirituelle Leitung: Karl Schmied)
Postfach 60 83730 Fischbachau

e-mail: KarlSchmied.GAL@t-online.de
Achtung: dies ist auch die Anschrift für Abo-Bestellungen!

Redaktionsbüro: Ursula Hanselmann
Hans-Miederer-Str. 17, 83727 Schliersee
E-Mail: hanselmann@intersein-zeitschrift.de
Texte und sonstige Beiträge bitte ausschließlich an das Redaktionsbüro senden!

Internet: www.intersein.de
Webmaster: robert.langer@t-online.de

Redaktion: Ursula Hanselmann, Sabine Jaenicke,
Monika Lamberts-Hengster, Karl Schmied

Layout - Gestaltung - Satz: Christian Krabbe

Technische Unterstützung: Robert Langer

Vertrieb: Annegret Leiler

Anzeigen: Ingeborg Krieger

Fotos: Karl Schmied S. 5; Peter Müller: S. 8, 9, 10, 11;
J.-C. Michallet: S. 6,7, Grafik S. 26,27,U3; Ernestine Enomoto
S.27 Christian Krabbe Grafik S. 12,&13, / 14, 17, 18, 28, Grafik
U4; Teresa Krabbe S. 20 Phoung Chi S. 22, U3

Cover-Foto: Bruno Baumann

Druck: Ulenspiegel, Besengaßl 4, 82346 Andechs
Hergestellt auf chlorfrei gebleichtem Papier und unter
Verwendung lösemittelfreier Farben
Zertifiziert nach Öko-Audit Reg.-Nr. DE-S-155-00126

Schwerpunktthema für Heft 25:

Die erste Übung der Achtsamkeit: Achtung vor dem Leben

Redaktionsschluss: 1. August 2004

für redaktionelle Beiträge: 31. August 2004

für Veranstaltungshinweise: 30. September 2004

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

Auflage: 1500

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

Jahresabonnement 12,50 Euro / 24,- SFr

Bankverbindung: GAL Bayern e.V.

Verwendungszweck: InterSein

Deutschland:	Österreich:	Schweiz:
Münchener Bank eG	Volksbank Salzburg	Raiffeisenbank Wangen
BLZ 701 900 00	BLZ 45010	BC 80981
Kto.-Nr. 102 520 400	Kto.-Nr. 000 158 303	Kto.-Nr. 2027218

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

Quelle der Achtsamkeit

Das neue Praxiszentrum am Schliersee

In einer Bilderbuch-Landschaft von Oberbayern liegt der Schliersee. Er ist 55 km von München entfernt und in einer Stunde mit der bayrischen Oberlandbahn erreichbar. In diesem herrlichen Berg- und Seegebiet eröffneten wir am 6. März unser neues Praxiszentrum "Quelle der Achtsamkeit".

Für die meisten Besucher begann der Tag mit einer Gehmeditation vom Schlierseer Bahnhof den Hang hinauf zum Haus. Zwischen 60 und 70 Leute fanden Platz in der geräumigen, einladenden Halle, um den Tag achtsam miteinander zu verbringen. Eine kleine Zeremonie und eine stille Meditation leiteten den Tag ein. Nach einer Teerunde wurden die fünf Übungen der Achtsamkeit rezitiert und fünf Freunde hatten kurze Vorträge vorbereitet, in denen sie jeweils eine Übung sehr persönlich und lebendig vorstellten. Zum gemeinsamen Mittagessen zauberten helfende Hände aus den mitgebrachten Speisen ein einladendes Büffet. Nach ein paar fröhlichen Liedern in der schönen Akustik der Halle und einem Erfahrungsaustausch klang der Tag schließlich mit einer geführten Meditation leise aus. Trotz der großen Besucherzahl war sehr viel Ruhe und Konzentration spürbar. Geduld, Gelassenheit und eine Portion Unkompliziertheit machten das Miteinander-Üben zu einem freudigen und bereichernden Erlebnis an diesem Tag der Praxis.

Das Praxiszentrum wird im Sinne von Dhyana-Meister Thich Nhât Hanh geführt. Das wunderschöne Haus, das uns von unserer Dharmaschwester aus Berlin zur Verfügung gestellt wurde, ist umgeben von einem großen Grundstück für Gehmeditation im Freien. Der Verein Quelle der Achtsamkeit e.V. wird das Haus nutzen. Die spirituelle Leitung haben Karl und Ilona Schmied übernommen. Tage der Achtsamkeit, Wochenendseminare und wöchentliche Meditationsabende sowie ein Yogakurs werden hier stattfinden. Auch die Geschäftsstelle der Gemeinschaft wird zukünftig im Praxiszentrum erreichbar sein.

Praxiszentrum Quelle der Achtsamkeit e.V.

Hans Miederer Str. 17

83727 Schliersee

Kontakt: Ursula Hanselmann

Tel. 08026 6736

Die Fotocollage auf der rechten Seite soll Ihnen einen Eindruck des neuen Praxiszentrums Schliersee vermitteln.

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; ISBN 3-8962-104-2)

