Dhammapala

Buddhistisches Kloster

2015

Kloster am Waldrand , Bütschelsstrasse 74, CH-3718 Kandersteg, Schweiz

Besucher

www.dhammapala.ch
info@dhammapala.ch

Für den größten Teil des Jahres sind Gäste und Besucher in Dhammapala willkommen; während unserer Retreats (s. Kalender, Seite 26-28) können jedoch nur angemeldete Teilnehmer aufgenommen werden. Von Anfang Januar bis 31. März hält die Gemeinschaft in Dhammapala Einkehr und das Kloster bleibt für Besucher geschlossen.
Für einen Aufenthalt in Dhammapala ist vorherige Absprache auf jeden Fall nötig. Die Ankunftstage für Übernachtungsgäste sind jeweils Montag oder Freitag und die Mindestdauer eines Aufenthalts beträgt drei Tage.
Erstbesucher werden gebeten, zwecks Einführung an einem unserer Meditationswochenenden teilzunehmen. Von unseren Gästen erwarten wir, dass sie den klösterlichen (oder Retreat-) Tagesablauf und die acht klösterlichen Lebensregeln einhalten. Gerne beantworten wir Fragen und stellen Ihnen auf Wunsch unseren jährlich erscheinenden Rundbrief (in Deutsch, Englisch, Französisch oder Thailändisch) zu.

Tel. +41 (0)33/675 21 00 Fax +41 (0)33/675 22 41

Mit Ausnahme der Monate Januar und Februar nimmt Monica von Mittwoch bis Samstag Telefongespräche entgegen (jeweils 9.00-11.00). **Außerhalb dieser Zeiten bitten wir Sie, uns eine E-Mail an info@dhammapala.ch zu schicken.**

Tagesablauf:

5:30	Gemeinsame Meditation	8:45	Arbeitsperiode
6:30	Hausreinigung	11:15	Hauptmahlzeit
7:00	Frühstück	17:00	Tee
8:15	Haustreffen mit Gästemönch	19:30	Gemeinsame Meditation

An den meisten Abenden findet um 19:30 Uhr im Kloster eine Meditation mit Chanting statt. Samstagabends beginnt die Meditation bereits um 19 Uhr und wird ergänzt durch einen Dhamma Vortrag oder einen Dhamma Dialog.
Das Kloster verlangt gemäß buddhistischer Tradition keine Aufenthaltskosten. Die Gemeinschaft ist jedoch für ihren Lebensunterhalt von freiwilligen Spenden abhängig. Diese werden im Kloster gerne angenommen oder können auch auf folgende Konten überwiesen werden:

In der Schweiz: Spar u. Leihkasse, 3714 Frutigen, 30-38188-9
Vermerk: Verein Dhammapala, IBAN CH65 0878 4016 2208 3700 7

In Deutschland: GLS Bank, Christstr. 9 D-44789 Bochum.
Vermerk: Verein Dhammapala, Kt.-Nr. 4059345300; BLZ 430 609 67

zur elektronischen Überweisung (auch aus anderen Ländern)
aufs Konto der GLS Bank in Deutschland:
IBAN DE96 4306 0967 4059 3453 00 BIC/SWIFT GENODEM1GLS

„Sind Sie schon erleuchtet?“

Vor einigen Jahren wurde einer meiner Mönchsfreunde von einer jungen Studentin gefragt, wie lange er denn schon Mönch sei. „Seit 25 Jahren“, lautete seine Antwort. „Und?“ bohrte sie weiter nach: „Sind Sie mittlerweile erleuchtet?“ Nach einem kurzen Moment des Luftholens angesichts der Direktheit dieser Frage erwiderte er ebenso direkt: „Ähem, nein.“ Die Studentin stutzte einen Augenblick und rief dann aus: „Was? Fünfundzwanzig Jahre Mönch und nicht erleuchtet? Wie kann das sein?“

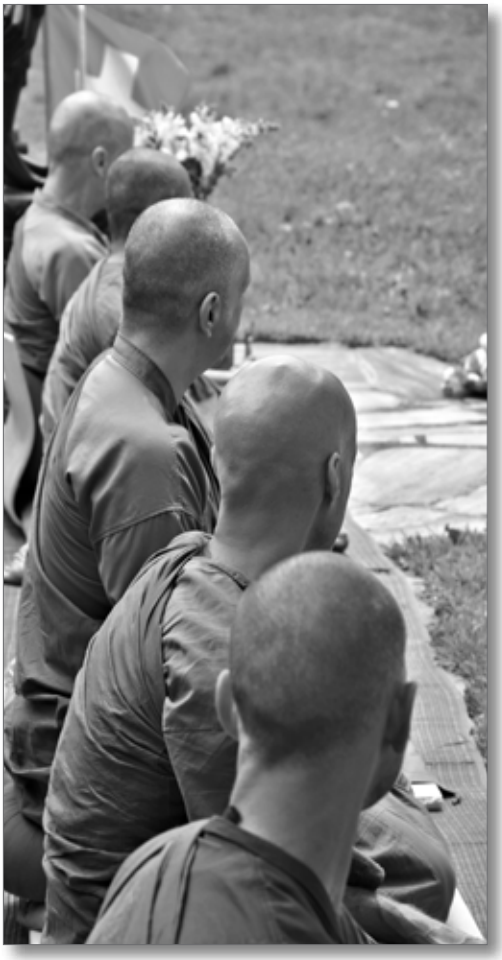
Ich weiß nicht, ob ihn diese direkte Konfrontation bezüglich des Ertrages seiner spirituellen Praxis in Verlegenheit gebracht hat, oder ob ihn die Unschuld der Frage einfach nur amüsierte. Aber als er mir diese Begebenheit erzählte, schmunzelte er, zuckte spielerisch und etwas hilflos mit den Schultern und meinte: „Was soll ich da machen?“

Man gibt sein Bestes und bleibt über Jahrzehnte eng verbunden mit der dreifachen Zuflucht. Man praktiziert kontinuierlich den Dhamma und lebt fast ausschließlich in einem heilsamen Umfeld. Man gibt viel von seiner Zeit und Energie an die Menschen, mit denen man auf der Basis spiritueller Freundschaft regelmäßig in Kontakt kommt, und das sind innerhalb eines Klosterlebens nicht Wenige. Dennoch ist es nicht so, dass man sich aufgrund solcher Überlegungen in Selbstgefälligkeit zurück lehnen sollte. In der Dasadhamma Sutta, einer der kürzeren Lehrreden des Buddha, heißt es: „Hat meine Praxis in Bezug auf Einsicht und Freiheit Früchte getragen, sodass ich mich am Ende meines Lebens nicht zu schämen brauche, wenn ich von meinen spirituellen Begleitern befragt werde? Darüber sollte man als Bhikkhu immer wieder reflektieren.“

Die Frage nach dem Ertrag unserer spirituellen Praxis, obwohl oft belächelt und runtergespielt, ist daher durchaus berechtigt. Sie lässt sich auch nicht weg philosophieren mit beliebten Zeitgeist Aussprüchen wie: ‚Der Weg ist das Ziel‘ oder gar: ‚Es gibt kein Ziel, denn du bist bereits erleuchtet, weißt es nur noch nicht‘. Denn es geht in der

buddhistischen Geistes- und Herzensschulung letztendlich um nicht weniger als um die vollständige Befreiung des Herzens. Aber wer kann das schon für sich persönlich in vollster Überzeugung beanspruchen?

Was also ist ‚Erleuchtung', oder anders: was macht das erwachte Herz aus? Handelt es sich dabei um einen besonderen Bewusstseinszustand, in dem sich plötzlich alle Sorgen und Probleme in Wohlgefallen auflösen? Oder ist es vielleicht ein tiefer Zustand der Einheit und des sich völlig verbunden Fühlens mit dem gesamten Universum? Die meisten Menschen scheinen sich unter dem nicht sehr glücklichen Begriff ‚Erleuchtung' einen ganz speziellen Zustand vorzustellen, obwohl sie natürlich nicht genau wissen können, was das für ein Zustand sein soll. In längeren Meditationskursen trifft man oft auf Menschen, die mehr oder weniger bewusst auf einen speziellen Zustand warten oder versuchen, krampfhaft darauf hinzuarbeiten. Das kann endlos frustrierend sein, wenn nicht verstanden wird, dass das erwachte Herz kein Zustand ist, sondern sich jenseits aller Zustände befindet und sich daher nicht auf entstehende und vergehende Phänomene reduzieren lässt. Jeder Zustand ist von seiner Natur her bedingt und daher unzuverlässig. Er lässt sich nicht konservieren, und wenn einmal verloren auch nicht wieder beschaffen. Alle Zustände unterliegen ihrer eigenen Gesetzmäßigkeit und unsere Kontrolle darüber ist sehr begrenzt. Wir halten uns an angenehmen Zuständen fest und wollen, dass sie möglichst lange bei uns bleiben. Und wenn sie sehr angenehm oder gar erhaben sind, dann neigen wir vielleicht sogar dazu, diese überzubewerten und zu missinterpretieren. Wir sind überzeugt,



dass diese temporäre Glückseligkeit die Erleuchtung sein muss, denn sie fühlt sich ja so gut an.

Die unangenehmen Eindrücke und Erfahrungen in unserem Leben wollen wir oft gar nicht erst an uns heran lassen, und wir investieren viel mental-emotionale Energie, um sie zu unterdrücken oder möglichst effektiv loszuwerden. Dabei ist genau diese Strategie des Festhaltens und Abwehrens dafür verantwortlich, dass wir in der dualistischen Spannung zwischen unseren Vorlieben und Abneigungen gefangen bleiben. Das erwachende Herz kann sich somit nicht manifestieren.

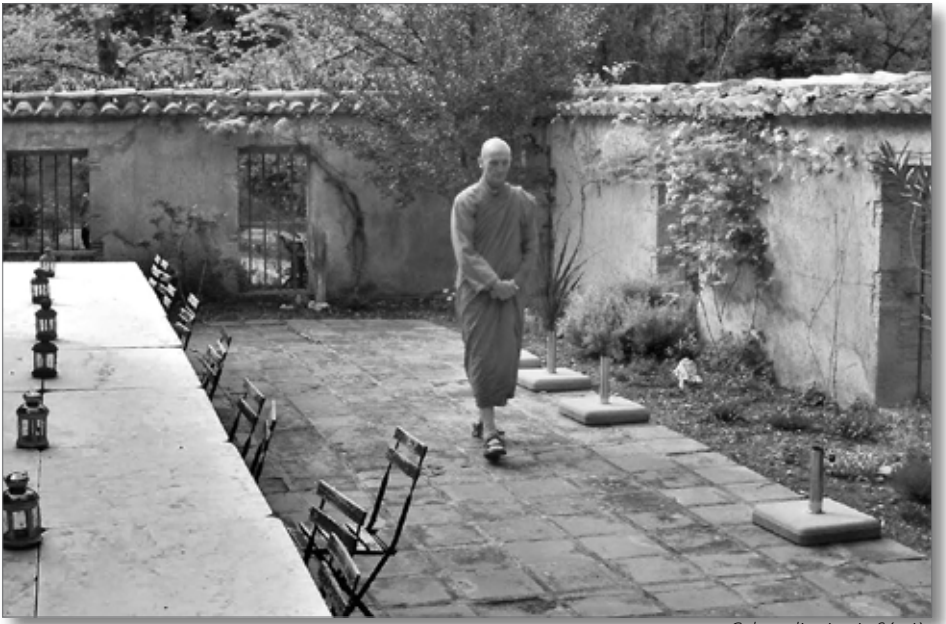
Wenn man sich um die Umsetzung der Zielvorgaben bemüht, die der Buddha uns hinterlassen hat, dann ist es wesentlich hilfreicher, davon auszugehen, dass es sich bei der Entfaltung des Geistes (bhavana) um einen längerfristigen Prozess handelt, der aber paradoxerweise kontinuierlich im zeitlosen, gegenwärtigen Moment zur Anwendung kommt. Im Hier und Jetzt kann auf der Basis zunehmender mentaler Klarheit und Präsenz damit begonnen werden, die Dinge so zu sehen wie sie sind, anstatt sie so haben zu wollen, wie es unseren verblendeten Vorstellungen entspricht. Mit den 'Dingen' ist all das gemeint, was an Objekten, Eindrücken und Aktivitäten kontinuierlich durch unser geistiges Wahrnehmungsfeld huscht. Der unwissende Geist neigt dazu, sich mit diesen Eindrücken zu identifizieren und sie für bare Münze zu nehmen. Die Konsequenz davon ist meist irgendwann Frustration, Enttäuschung, innere Rastlosigkeit bis hin zur Verzweiflung. Der wissende oder erkennende Geist, oder besser die Instanz in uns, die

jederzeit erkenntnisbereit ist, lässt sich von der endlosen Prozession geistiger Objekte nicht täuschen. Sie ist sich im jeweiligen Moment dessen gewahr, dass es sich dabei um höchst unpersönliche Vorgänge handelt. Sobald man aber eingreift, man etwas haben oder loswerden will, wird die Angelegenheit sehr persönlich. Es sind dann 'meine' Gefühle und Emotionen, 'meine' Gedanken und Erinnerungen', 'meine' Wahrnehmungen und Sinneseindrücke. All diese sehr flüchtigen geistigen Eindrücke werden von uns zum Besitz erhoben und wir sind dann wirklich überzeugt, dass wir das regelrecht sind: entweder jeder einzelne Eindruck für sich oder die Gesamtheit aller Eindrücke. Der Buddha sprach hierbei vom 'Mir-' und 'Mein'- Machen unseres Erlebens, einer unscheinbaren, kontinuierlichen Aktivität des Geistes, die aber fatale Folgen für uns hat.

Haben wir aber einmal diese mentalen Vorgänge genauestens beobachtet und gefühlt, und dabei in einer gänzlich losgelösten Haltung verweilt, dann kommt dies einem wichtigen Erkenntnisschritt gleich. Wir haben vielleicht zum ersten Mal in unserem Leben direkt erkannt, dass wir nicht die mentalen Objekte oder Aktivitäten sind, sondern vielmehr das, was sich dessen gewahr ist. Und das, was sich dessen gewahr ist, hat keine Form, keine Farbe, auch keine Stimme, und ist in sich vollkommen leer, offen und weit, aber auf eine geradezu vibrierende Weise lebendig. Es ist ein Ort der stillen Empfänglichkeit und der beständig verlässlichen Zuflucht. Von diesem Ort

aus werden wir unser Erleben nicht mehr blind einordnen, weil wir die Begrenztheit aller Zustände und Erfahrungen durchschaut haben. Wir sind nicht länger von deren Unbeständigkeit und Bedingtheit fasziniert, die uns bislang immer wieder in diverse Formen der Abhängigkeit hinein geführt haben.

Luang Por Sumedho sprach in seinen Reflexionen oft davon, wie wichtig es sei, im gegenwärtigen Moment erleuchtet oder erwacht zu sein, anstatt die Erleuchtung als großes Ereignis auf die Zukunft zu projizieren. Er hatte festgestellt, dass viele Menschen den Dhamma auf eine Weise praktizieren und auch ihr gesamtes Leben so zu leben scheinen, als sei der gegenwärtige Moment ein Hindernis, welches es zu überwinden gelte. Man eilt unbewusst immer zum nächsten Moment, von dem man sich die Erfüllung erhofft, nach der man sich so sehr sehnt. Unsere grundsätzliche Überzeugung – ja, unser Glaube – besteht kurioserweise oft darin, dass wahres, verlässliches Glück immer in der Zukunft liegt. In Wirklichkeit sieht es aber so aus, dass, wenn wir jeden gegenwärtigen Moment auf dem Pfad verpassen, wir unser gesamtes Leben verpassen können. Die entscheidende Frage ist also nicht, wie ich möglichst schnell in der Zukunft erleuchtet werden kann, sondern: Wie ist mein Bezug zum gegenwärtigen Moment? Ist eine Beschaffenheit des Bewusstseins vorhanden, in dem jeder Eindruck so empfangen werden kann wie er ist? Falls dem so ist, dann haben wir auf der Basis einer festen



Gehmeditation in Ségriès

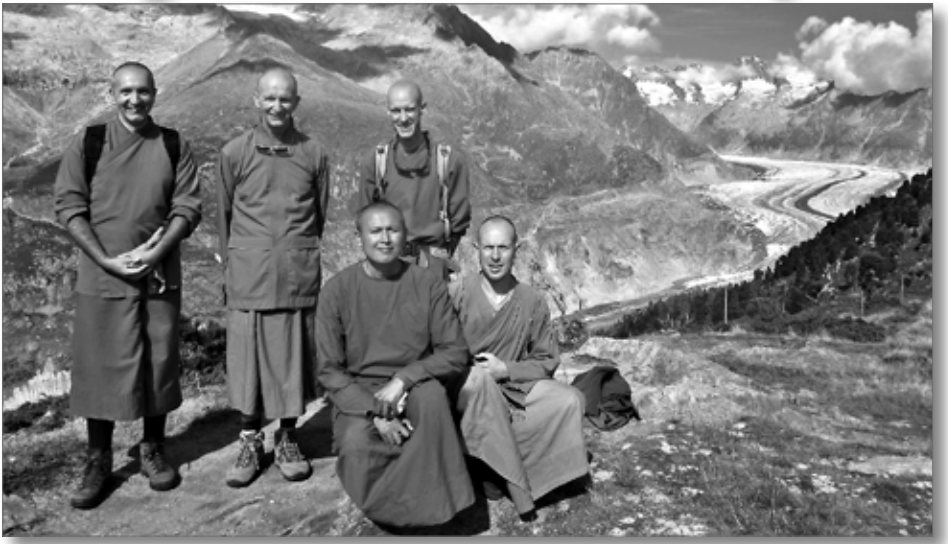
ethischen Grundlage die Entscheidungsfreiheit, welchen Impulsen wir durch Sprache oder Handeln Ausdruck verleihen wollen – nämlich den heilsamen, mitfühlenden und weisen Aspekten unseres Erlebens – und welche wir schlicht und einfach dahin zurück gehen lassen, wo sie hergekommen sind.

Wenn so eine Haltung unser gesamtes Leben durchdringt, dann kann man wirklich davon sprechen, dass sich der erwachende Geist manifestiert. Um welchen Grad des Erwachens es sich dabei genau handelt, und ob dieser in das gängige vier Stufensystem des Theravada Buddhismus passt, spielt dabei weniger eine Rolle. Denn anstatt ein Stromeingetretener, Einmalwiederkehrer, Nichtwiederkehrer oder gar vollkommen Erwachter in der Zukunft werden zu wollen, ist es viel effektiver, im gegenwärtigen Moment ein Höchstmaß an Geistesgegenwart aufzubieten, um wach, präsent und mitfühlend zu sein.

So gesehen ist die Frage nach den Mönchsjahren oder den Jahren spiritueller Praxis im Hinblick auf das Endergebnis völlig irrelevant, ausgenommen sie dient der reinen Information. Es hat in der Geschichte des Buddhismus immer wieder Menschen gegeben, die nur sehr wenige Anstöße benötigten, um die Essenz der Praxis zu erfassen und auch unmittelbar anzuwenden. Andere brauchten dazu Jahre oder gar Jahrzehnte. Ein Ausdruck von Dünkel ist es daher vor allem, sich diesbezüglich mit anderen Menschen zu vergleichen – sei es mit Gestalten aus der buddhistischen Vergangenheit, mit spirituellen Genies der Gegenwart oder sonst jemandem – um den eigenen spirituellen Fortschritt einordnen zu wollen. Viel verlässlicher ist es hingegen, sich selbst stattdessen immer wieder auf den Geist des Gewahrseins aufmerksam zu machen. Wird dies im Laufe unseres Lebens zu einer heilsamen Gewohnheit und beständigen Zuflucht, dann vertieft sich das Vertrauen in die direkte Erkenntnisfähigkeit unseres eigenen Herzens mehr und mehr.

Ajahn Khemasiri

Neuigkeiten aus Dhammapala



Gemeinschaftsausflug zum Aletsch Gletscher

Gemeinschaftsleben

In der Klostergemeinschaft von Dhammapala gab es 2014 im Gegensatz zu den voran gegangenen Jahren ein größeres Maß an personeller Beständigkeit. Nach dem Ende des Winter Retreats verließ uns zwar Ajahn Dto unmittelbar in Richtung Thailand, aber an seine Stelle trat im April ein alter Bekannter: Tan Nandiyo kam nach zweijähriger ‚Wanderschaft' und Aufenthalten in verschiedenen Klöstern zur hiesigen Gemeinschaft zurück. Zu Beginn der formellen Regenzeit (Vassa) fand auch Ajahn Thanissaro wieder seinen Weg in die Schweizer Berge, nachdem er bereits die Vassa 2012 bei uns verbracht hatte. Somit befanden sich fünf Mönche während der Vassa in Dhammapala. Da wir während dieser Zeit ohne einen Novizen (Anagarika) auskommen mussten, war die erweiterte Laiengemeinschaft aufgerufen, sich zunehmend vor allem in dem Bereich des Klosters einzubringen (Küche!), der den Mönchen aufgrund ihrer Ordensregeln verwehrt ist und daher normalerweise von einem Novizen abgedeckt wird. Besonders beeindruckend war das Engagement unseres Unterstützer Netzwerks während der Küchenrenovierung im September, als während einer ganzen Woche kein Kochherd vorhanden war. Nachdem wir uns schon auf ein paar Tage mit Sandwiches und Obst eingestellt hatten, wurden wir dann allerdings positiv überrascht. Denn an jedem einzelnen dieser Tage kamen unsere thailändischen Freunde teils von weit her, um uns

Bhikkhu Punnabhasa und vietnamesische Freunde

mit einer warmen Mahlzeit zu versorgen. Eine nicht nur Magen und Körper, sondern vor allem die Herzen erwärmende Geste.

Diese Form der vorbehaltlosen Großzügigkeit dürfen wir auch regelmäßig während der zwei großen alljährlichen Festlichkeiten des Klosters erleben: Vesakha Puja im Mai und die Kathina Zeremonie im Anschluss an die Regenzeit. Im Mai konnten wir dazu als vorübergehende Sangha Mitglieder Ajahn Piyadhammo aus dem Wat (Kloster) Sacca in Berlin, Bhikkhuni Visuddhi aus Tschechien und zwei Novizinnen aus der Anenja Vihara im Allgäu begrüßen. Zur Kathina Zeremonie im Oktober hatten wir den japanischen Prior (Stellvertreter des Abtes) Ajahn Nyanarato aus Amaravati in England zu Gast, und zwar in Begleitung des tschechischen Mönchs Tan Akaliko. Ihrer aktiven Mithilfe war es vor allem verdanken, dass wir am nächsten Morgen eine bis spät in die Nacht kollektiv geschneiderte Mönchsrobe an den frisch gebackenen Ajahn (Mönch mit 10 Jahren Klosterleben) Kancano übergeben konnten.

Ansonsten hielt sich die Zahl der besuchenden Mönche und Nonnen in diesem Jahr in Grenzen. Kurz aber herzlich waren jedoch die Spontanbesuche eines beeindruckenden 50 Vassa Mönchs aus Vietnam – Bhikkhu Punnabhasa – wie auch von Ajahn Dtan und Ajahn Tejapannyo aus Wat Bunyawaht in Thailand. Ajahn Siripannyo aus Wat Pah Nanachat rezitierte im Juni bei uns die Patimokkha (Ordenskodex für Mönche) und eine größere Gruppe aus dem EIAB in Deutschland, einem Mahayana Kloster und Zentrum der Thich Nhat Hanh Linie, verbrachte im September einen Tag mit freundschaftlichen Gesprächen innerhalb unserer Gemeinschaft.

Bereichernder Austausch fand für uns im vergangenen Jahr allerdings nicht nur in Dhammapala statt, sondern auch in anderen Klöstern unserer erweiterten Gemeinschaft und anlässlich von Veranstaltungen, die von anderen Traditionen organisiert waren. Herausragend darunter waren für mich der Anlass eines internationalen Treffens von Ordensälteren (IEM) im Kloster Amaravati unter dem Vorsitz von Luang Por Liam aus Wat Nong Pah Pong, an dem bisweilen bis zu 110 vorwiegend westliche Ordinierte (und nicht nur Ordensältere) teilnahmen, und eine zweitägige Veranstaltung in Hamburg mit dem Dalai Lama und circa 8000 weiteren Teilnehmern unter dem übergreifenden Thema ‚Das Leben meistern durch Geistesschulung'.

Die Themen des IEM waren hingegen äußerst vielfältig und deckten Bereiche ab, die auf der einen Seite sehr konkrete Aspekte eines Ordenslebens in der heutigen, westlichen Welt ansprachen, und andererseits Dinge aus einer mehr erhabenen Vogelperspektive betrachteten, wie zum Beispiel: der Spagat zwischen Anpassung unserer Tradition an die westliche Kultur und der Erhaltung von Altbewährtem; Führungsrollen innerhalb einer spirituellen Gemeinschaft; die Einnahme einer formellen Stellung (Abt) oder die Übertragungsprozesse einer Leitungsposition an die nächste Person; die Auswirkungen der zahlreichen Pflichten und Verantwortungen eines Abtes auf dessen eigene spirituelle Praxis; der Einfluss moderner technologischer Medien auf das Leben und Training innerhalb eines entsagenden Lebensstils; Auswirkungen moderner Trends der Achtsamkeitsmeditation sowohl auf die buddhistische als auch auf die säkulare Welt; Fürsorge und Integration von älteren Mönche und Nonnen innerhalb einer noch recht

Mönche und Nonnen aus drei Traditionen

jungen Ordensgemeinschaft; und die konkreten Aspekte des Zusammenhalts einer globalen Klostergemeinschaft.

All diese Themen und vieles mehr wurden sowohl in strukturierten als auch unstrukturierten Gruppen intensiv diskutiert und weiter verfolgt. Sinn des Ganzen war es nicht, zu irgendwelchen Entscheidungen zu kommen, sondern offen zu sein für die unterschiedlichen Sichtweisen aller Teilnehmenden. Dieser Geist der Offenheit war bei allen Beteiligten deutlich spürbar und somit war dieses Treffen am Ende für alle eine bereichernde Erfahrung. Der Klostergemeinschaft Amaravati gebührt großer Dank dafür, dass sie diesen einwöchigen Anlass auf so einfühlsame und entspannte Weise organisiert hat.

Zwei Monate nach dem IEM nahm Tan Nandiyo ebenfalls in Amaravati an einer fünftägigen kontemplativ-geselligen Veranstaltung anlässlich Luang Por Sumedhos 80. Geburtstages teil, den Hunderte von Menschen zum Anlass nahmen, ihrem Lehrer und spirituellen Freund noch einmal Respekt zu erweisen. Wohl wissend, dass man sich – obwohl sich Luang Por Sumedho allgemein guter Gesundheit erfreut – gerade im Hinblick auf sein Alter nicht sicher sein kann, ihm noch einmal von Angesicht zu Angesicht zu begegnen. Luang Por Sumedho hatte trotz seines fortgeschrittenen Alters im November 2014 eine dritte Reise nach Amaravati angetreten, und zwar um als "Special Guest" an der Amaravati Kathina Feier teilzunehmen. Er hatte bereits vorab in Thailand eine Spendenaktion für das Kloster Amaravati angeregt, deren Erlös er unter der aktiven Mithilfe einiger der Spender und Spenderinnen dem Kloster überbrachte. Ajahn Kancano nahm als Repräsentant für Dhammapala an dieser Festlichkeit teil.

Tudong in Ligurien

Nach Ende der diesjährigen Regenzeit waren Tan Bodhinando und ich eingeladen, an den Kathina Feiern zweier singhalesischer Gemeinschaften in der Schweiz teilzunehmen. Dazu begab sich Tan Bodhinando in die Zürich Buddhist Vihara nach Lenzburg und ich nahm an der Feier der Genfer International Buddhist Foundation teil.

Ajahn Thiradhammo, der vormalige Abt von Dhammapala, hatte mir bereits vor einiger Zeit das großzügige Angebot unterbreitet, dass ich mich 2014 während des gesamten Monats

Freunde von Santaloka

Juni von den Pflichten eines Klostervorstehers vorübergehend zurück ziehen könne, während er vor Ort die Seniorstellung halten würde. Ich nahm ihn gern beim Wort und verbrachte folglich vier inspirierende Wochen in Norditalien. Die ersten beiden gemeinsam mit zwei Ex-Mönchen (Natthiko & Khantiko) auf einer Wanderung in den ligurischen Bergen und zwei weitere in einer 2100m hoch gelegenen Hermitage (Santaloka) im Valle del Lys, eines Seitentals des Aostatals. Die Verpflegung des Mönchs war dort so geregelt, dass ich täglich auf eine 'alpine' Almosenrunde eingeladen wurde. Mit einem geräumigen Rucksack ging es zunächst 20 Minuten lang den Berg hinunter bis auf eine Asphaltstraße. Dort wurde ich wechselweise von Santaloka Unterstützern empfangen und nach dem vollzogenen Almosengang schwer bepackt mit Verpflegung für den ganzen Tag wieder auf meinen Weg bergan geschickt – Dauer des Rückwegs daher: 45 Minuten.

Lehraktivitäten

Im und außerhalb des Klosters gab es 2014 ein reichhaltiges Angebot an Kursen, Seminaren und Vorträgen. Um die Angebote zu erfüllen, konnten wir uns auf die tatkräftige Mithilfe einiger bereits wohl bekannter Mönche und Nonnen verlassen. Ajahn Thiradhammo offerierte ein thailändisches Retreat im April und besuchte im Zusammenhang seines längeren Aufenthalts in der Schweiz einige der ihm noch sehr vertrauten Meditationsgruppen. Ein weiteres Wochenende für unsere thailändischen Freunde wurde zu deren besonderer Freude spontan für Ajahn Thanissaro im November anberaumt. Die englische Nonne Ajahn Kovida leitete über Pfingsten ein Retreat in ihrer Muttersprache, während die beiden deutschen Siladhara Nonnen Ajahn Metta und Ajahn Cittapala jeweils ein sehr geschätztes Meditationswochenende anboten.

Ehemalige Klosterkirche in Ségriès

Während des provencalischen Frühlings waren Ajahn Kovida und ich in ein ehemaliges christliches Kloster (Ségriès) nach Südfrankreich eingeladen, um dort gemeinsam eine kontemplative Woche zu gestalten. Die vormalige Klosterkapelle diente dabei als perfektes Ambiente für ein buddhistisches Meditationsretreat. Obwohl die altehrwürdigen Klostergebäude nun vorwiegend anderen Zwecken dienen (Sprachkurse), half die noch in den soliden Mauern sitzende tiefe Stille spürbar allen Teilnehmenden, sich ohne Umschweife auf das Ergründen des eigenen Herzens einzulassen. Zusätzlich wurde es von allen Beteiligten als gelungenes Experiment innerhalb der französischen Theravada Welt angesehen, dass ein Mönch und eine Nonne wechselweise Anleitungen und Reflexionen anboten und sich dabei vorteilhaft ergänzten.

Neben den regelmäßigen Einführungskursen und zwei längeren Kursen in deutscher Sprache im Kloster führte mich auswärtige Lehrtätigkeit zu zusätzlichen Wochenendkursen nach Berlin – ins dortige Lotos Vihara Zentrum -, in die italienische Schweiz nach Ascona – ins Centro Incontri Umani-, und zur Association Mudita nach Lausanne.

Materielle Neuerungen

Während der alljährlichen Vorstandssitzung des Unterstützervereins Dhammapala wurde vereinbart, dem Kloster ein großzügiges Budget zuzubilligen, um die Klosterküche gründlich zu erneuern. Der Plan wurde im September während der zwei internen stillen Wochen umgesetzt, was zwar die äußere Stille merklich beeinträchtigte, uns am Ende aber sowohl einen neuen Küchenfußboden und -schrank als auch einen neuen Kochherd bescherte. Einhelliges Urteil aller Klosterköche seitdem: Eine echte und schon lang ersehnte Verbesserung im Unterbau von Dhammapala!

In diesem Zusammenhang ist erwähnenswert, dass Vandee Meyer aus Zürich für den 31. August eine Almosenzeremonie im Kloster organisiert hatte. Sie hatte bereits vorab ihre thailändischen Landsleute darauf aufmerksam gemacht, dass Spenden für die neue Klosterküche höchst willkommen seien. So wurde dann an diesem Tag im Rahmen einer feierlichen Freiluft Zeremonie im Klostergarten bereits mehr als die Hälfte der Renovierungskosten gespendet. Das kollektive „sadhu“ der Mönchsgemeinschaft als Ausdruck der Wertschätzung für diese Großzügigkeit war an diesem Tag weit über die Klostergrenzen hinaus zu hören.

Feierliche Prozession zur Almosenzeremonie

Teilnehmerinnen an der Spendenzeremonie

Zusätzlich bekamen wir bereits im Frühjahr von unserem lokalen Tischler ein maßgeschreinertes Holzregal für die vielen Dhamma Bücher zur freien Verteilung – welche in den vergangenen fünf Jahren von der Katannyuta Gruppe in Malaysia gespendet worden waren – geliefert. Um deren Großzügigkeit entsprechend zu würdigen, entschlossen wir uns dazu, das schmale Spektrum des bisherigen Bücherangebots in der Sala zu erweitern und somit in Form eines neuen Regals allen Interessierten zugänglich zu machen.

Veränderungen in Administration & Gemeinschaft

Eine größere Veränderung fand in diesem Jahr auch in der Administration des Klosters statt. Sabrina Müller, die sich in den vergangenen drei Jahren überaus kompetent um das Kloster Büro gekümmert hat, übergab Ende Oktober die Aufgaben einer Klostersekretärin an Monica Malek aus Bern. Monica wird für mindestens zwei Jahre sowohl die neue Ansprechpartnerin im Kloster Büro sein als auch versuchen, die recht umfangreiche Klosteradministration zu bändigen. Wir schätzen uns glücklich, eine so vertrauenswürdige Nachfolgerin für Sabrina gefunden zu haben und sehen den kommenden zwei Jahren der Zusammenarbeit mit freudiger Zuversicht entgegen.

Für das erste Jahresdrittel 2015 haben wir uns entschlossen, in Dhammapala gleich zwei neuen Anwärtern auf das Klosterleben eine praktische Einstiegsmöglichkeit anzubieten, und zwar die Lebensform des Anagarikas – das ist jemand, der in die Hauslosigkeit gezogen ist.

Die räumlichen Möglichkeiten sind bei uns zwar recht begrenzt – denn bei sechs Gemeinschaftsmitgliedern sind wir bereits vollständig – aber der Beginn eines Klosterlebens in Dhammapala bedeutet ja nicht automatisch, dass man auch längerfristig nur an diesen einen Ort gebunden ist. Im Gegenteil sollten solche Vorstellungen gleich von Anfang an fallen gelassen werden, denn der Grundethos des Lebens eines 'Hauslosen'

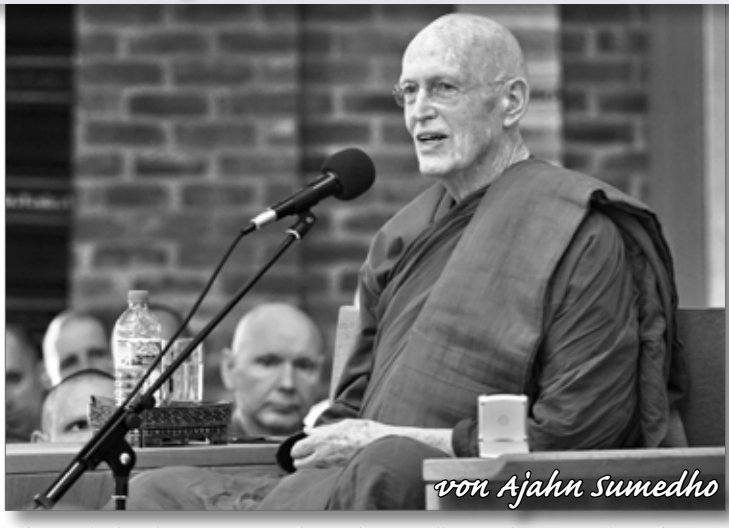
Monica Malek

besteht aus Flexibilität, Nichtanhaftung und der Bereitschaft, sich kurzfristig auf neue äußere Bedingungen einzulassen. Die einzig wichtige Anbindung auf der menschlichen Ebene ist – neben der formellen Bindung an die dreifache Zuflucht, ethische Integrität und die buddhistischen Lehre – die Beziehung zu einem möglichst weisen und mitfühlenden Mentor, welcher die ersten Schritte eines Neulings im Klosterleben aufmerksam überwacht. Entwickelt sich in dieser Frühphase des Ordenslebens zunehmend Vertrauen und gegenseitiges Wohlwollen zwischen Mentor und Schüler, dann sind die Grundvoraussetzungen gegeben, dass ein spirituelles Training in einem Theravada Kloster fruchtbar sein kann. Wie und wo dann der weitere Weg des Aspiranten konkret verlaufen soll, darüber wird im Verlaufe des gemeinsamen Miteinanders entschieden.

Die Selbstwahrnehmung von Dhammapala hat in den vergangenen Jahren graduell eine feine Veränderung erfahren. Vom ausschließlichen Seniormönchskloster der 90er und Nullerjahre hin zu einem Ort, wo auch jüngere Mönche leben können, und wo in begrenztem Maße auch der Eintritt in die Hauslosigkeit möglich ist. Ob sich diese Einschätzung längerfristig als realistisch und sinnvoll erweisen wird, das steht noch in den Sternen. Als Gemeinschaft sind wir aber bereit, dieses kleine Risiko der Ungewissheit zuversichtlich einzugehen.

Ajahn Khemasiri

Der Einfachheit vertrauen



von Ajahn Sumedho

Ein transkribierter, leicht gekürzter Vortrag, den Ajahn Sumedho im Jahr 2001 an die Ordensgemeinschaft im englischen Kloster Amaravati gehalten hat.

Eine lebensfrohe Einstellung kann euch helfen, den ‚heiligen Wandel' (Mönchs- und Nonnenleben) als etwas Schönes und Erfreuliches anzusehen und euch dafür zu öffnen, statt euch mehr und mehr zu verschließen. Denn manchmal können wir sogar Meditation als Weg benutzen, uns zu verschließen anstatt uns zu öffnen. Denkt aber daran, dass Sprache generell begrenzt ist. Wenn wir also von ‚verschließen' sprechen, dann ist das nur ein Wort, das euch einen Sinn vermitteln soll, der von eurer jeweiligen Interpretation abhängig ist.

In religiösen Traditionen entstehen häufig Verwirrungen, denn was sie vermitteln, scheint bisweilen widersprüchlich zu sein. Manchmal wird gesagt, man solle sich verschließen, nämlich die Augen zu schließen und sich auf den Atem zu konzentrieren; dann wiederum wird man aufgefordert, sich mit mettā (Wohlwollen) für alle fühlenden Wesen zu öffnen! Dies weist lediglich auf die Begrenztheit von Sprache und Konventionen hin. Wenn wir an Konventionen festhalten, neigen wir dazu, uns an eine bestimmte Sichtweise zu binden. Vielleicht haben wir uns sogar dazu ermutigt gefühlt, durch unsere Lehrer oder die Art und Weise wie wir die Schriften interpretieren. Aber erinnert euch daran, euch des Gewahrseins zu vergegenwärtigen, dass jeder von uns als Individuum erfährt, sozusagen als Zentrum des Universums.

Wenn man sich als Person ansieht, die unbedingt etwas haben oder loswerden muss, dann beschränkt man sich darauf, jemand zu sein, der etwas erreichen will, was er nicht hat, oder etwas loswerden will, was er nicht haben sollte. Wir reflektieren das also und lernen, Zeuge zu sein: Buddho – das, was wach und gegenwärtig ist, das, was aufmerksam zuhört und sich mit falschen Sichtweisen von Persönlichkeit und emotionalen Zuständen auskennt, ohne diese persönlich zu nehmen.

Das ist auf jeden Fall besser, statt aus der Position heraus zu agieren: „Ich meditiere jetzt; ich muss etwas bekommen, was ich noch nicht habe; ich muss bestimmte Zustände der Konzentration erreichen, um zu noch weiter fortgeschrittenen Meditationspraktiken zu gelangen." Diese Überzeugung ist zwar nicht falsch, doch sie beschränkt einen darauf, immer etwas bekommen oder erreichen zu müssen, von dem man das Gefühl hat, es noch nicht zu besitzen. Als Alternative kann man sich in den Reinigungsmodus begeben: „Ich bin ein Sünder und muss mich läutern. Ich muss meine schlechten Gedanken und Gewohnheiten loswerden, meine kindlichen Emotionen und Wünsche, meine Gier, Hass und Verblendung." Aber in diesem Fall geht man davon aus, dass man jemand ist, der diese negativen Eigenschaften besitzt. Deshalb ist dieses Gewahrsein, dieses Hellwachsein, die Essenz der buddhistischen Lehre. Buddho bedeutet nichts anderes als erwachtes Gewahrsein.

Was ich ermutige, ist, sich in Richtung Einfachheit statt Komplexität zu bewegen. Wir sind schon kompliziert genug. Unsere kulturellen und sozialen Konditionierungen sind normalerweise höchst kompliziert. Wir sind gebildet und können lesen und schreiben, was bedeutet, dass wir viel wissen und viel Erfahrung haben. Es bedeutet auch,

Anagarikas bei der Almosenrunde

dass wir nicht länger einfach sind. Wir haben die Einfachheit verloren, die wir als Kinder hatten und sind recht komplizierte Charaktere geworden. Die monastische Lebensform ist eine Bewegung zur Einfachheit hin. Manchmal sieht sie vielleicht kompliziert aus, doch die gesamte Ausrichtung des Dhamma-Vinaya (Lehre und Ordensdisziplin) geht dahin, alles zu vereinfachen, statt es weiter zu verkomplizieren.

Am allereinfachsten ist es, zu erwachen, denn 'Buddha' bedeutet 'erwacht' – so einfach ist das. Die tiefgründigste Lehre ist die Redewendung 'wach auf'. Wenn man das hört, fragt man sich sofort: „Und? Was soll ich als nächstes tun?" Wir verkomplizieren es wieder, weil wir nicht daran gewöhnt sind, wirklich wach und vollständig präsent zu sein. Wir sind es vielmehr gewöhnt, über Dinge nachzudenken und sie zu analysieren; zu versuchen, etwas zu bekommen oder loszuwerden, etwas zu erreichen oder irgendwohin zu gelangen. In den Schriften gibt es Fälle, in denen jemand allein durch ein einziges Wort oder etwas ganz Simples erleuchtet wurde.

Man könnte meinen, dass die Menschen früher mehr parami (spirituelle Tugenden) hatten, und dass es ihnen leichter fiel zu erwachen und vollständige Befreiung zu erfahren als uns. Wir sehen uns selbst im Lichte komplizierter Erinnerungen und Wahrnehmungen. Meine Persönlichkeit ist sehr kompliziert: sie hat Vorlieben und Abneigungen; sie fühlt sich glücklich und traurig und sie ist so unbeständig, dass sie sich im Bruchteil einer Sekunde verändern kann. Meine Gefühle können von einem Moment zum nächsten in Zorn umschlagen, nur weil jemand etwas sagt, was mich irritiert. Wenn die Bedingungen gegeben sind, dann folgen darauf auch die entsprechende Emotionen – Ärger, Glück, Euphorie. Doch mit sati-sampajañña (Achtsamkeit und

Bewusstseinsklarheit) lernen wir, ein Gewahrsein aufrechtzuerhalten, welches diese Emotionen transzendiert. Wenn uns das nicht möglich wäre, dann gäbe es gar keine Hoffnung, ja, dann würde es nicht einmal Sinn machen, buddhistische Mönche oder Nonnen zu werden. Wir wären dann nichts weiter als hilflose Opfer unserer Gewohnheiten und blieben in sich permanent wiederholenden Mustern gefangen. Der Ausweg liegt im Hellwachsein und in der Aufmerksamkeit.

Es ist leicht, starke Auffassungen über Meditation, den Theravāda Buddhismus oder jedwede Konvention zu haben, die wir benutzen. Die Leute haben generell starke Meinungen, und sobald sie einer religiösen Lehre folgen, neigen sie dazu, um sie herum sehr feste Überzeugungen zu bilden. In Theravāda Kreisen bestehen zum Beispiel feste Auffassungen wie: „Wir sind die ursprüngliche Lehre, die reine Lehre; wir müssen dies tun, um jenes zu bekommen; samsāra und nibbāna sind Gegensatzpole“ usw.. Das sind nur einige der Sichtweisen und Ideen, die wir uns zu eigen machen, wenn wir an einer Tradition festhalten. Doch im erwachten Bewusstsein gibt es keine Konvention. Vielmehr nimmt das Bewusstsein Phänomene im Sinne von Dhamma wahr – auf natürliche Weise. Es ist nicht kreiert worden und hängt nicht von Bedingungen ab, die es stützen. Wenn ihr auf einer Meinung beharrt, dann seid ihr genau durch das gebunden und eingeschränkt, an dem ihr festhaltet. Im erwachten Gewahrsein gibt es kein Festhalten. Es ist ein einfacher, immanenter Akt des Hierseins, des Geduldigseins. Das erfordert Vertrauen,

Mönche beim Dhamma Vortrag im Amaravati Tempel

Gesten der Freundschaft

insbesondere Vertrauen zu euch selbst. Niemand kann euch dorthin bringen oder es auf magische Weise für euch tun. Daher ist es sehr wichtig, diesem Moment zu vertrauen. Ich bin von Natur aus ein Fragender, ein Zweifler und ein Skeptiker. Es fällt mir nicht leicht, an etwas zu glauben, denn ich neige eher zu Argwohn und Misstrauen. Das ist ein unangenehmer Zustand, mit dem sich schlecht leben lässt, denn ich würde sehr gerne in einem Glauben ruhen, dem ich mich vollständig anvertraut habe.

Im Gegensatz dazu ist der skeptische Ansatz eine echte Herausforderung. Man muss ihn nutzen, um Vertrauen zu erlernen, und zwar nicht in irgendeine Sichtweise oder Doktrin, sondern in die einfache Fähigkeit, sich gewahr zu sein. Gewahrsein bezieht Konzentration mit ein. Wenn man Konzentrationspraktiken übt oder seine Aufmerksamkeit auf eine einzige Sache richtet, dann schließt man alles Andere aus. Bei der samatha-Praxis wählt man ein Objekt aus und hält dann seine Aufmerksamkeit darauf gerichtet. Gewahrsein hingegen ist umfassend und ausgedehnt, wie bei einem Flutlicht. Es ist weit offen und bezieht alles ein, was immer es auch sein mag. Zu lernen, diesem Gewahrsein zu vertrauen, ist in sich selbst ein Vertrauensakt, aber es braucht zusätzlich die Ausrichtung auf Weisheit. Man muss damit experimentieren, um ein Gefühl dafür zu bekommen. Egal wie gut ich dieses Thema beschreibe oder darlege, es ist immer noch etwas, was ihr für euch selbst herausfinden müsst. Zweifel ist eines unserer größten Probleme, weil wir kein Vertrauen zu uns selbst haben. Viele von uns glauben fest daran, dass wir durch die Begrenzungen unserer Vergangenheit, unserer Erinnerungen und unserer Persönlichkeit definiert sind; wir sind vollständig davon überzeugt. Aber wir können dem nicht vertrauen. Ich kann meiner Persönlichkeit nicht vertrauen, denn sie sagt alles Mögliche! Meinen Emotionen kann ich ebenfalls nicht vertrauen, denn sie schwanken und verändern sich ständig. Ob die Sonne scheint oder ob es regnet, ob die

Dinge gut laufen oder nicht, dementsprechend reagieren meine Emotionen. Worauf ich wirklich vertraue, ist mein Gewahrsein. Es ist etwas, was ihr selbst herausfinden müsst. Ihr könnt nicht einfach dem vertrauen, was ich sage. Alles, was ich hier schildere, soll euch nur als Ermutigung dienen, zu vertrauen.

Dieses einbeziehende Gewahrsein ist sehr einfach und vollkommen natürlich. Der Geist hält inne und ihr seid offen und empfänglich. Selbst wenn ihr angespannt und verkrampft seid, öffnet euch einfach dafür, indem ihr es akzeptiert und ihm erlaubt, so zu sein, wie es ist. Anspannung, Verzweiflung, Schmerz – ihr erlaubt einfach eurer Erfahrung, genauso zu sein wie sie ist, statt sie loswerden zu wollen. Wenn ihr euch diese Offenheit als glücklichen Zustand vorstellt, dann erzeugt ihr einen entsprechenden mentalen Eindruck davon, den ihr vielleicht nicht wirklich fühlt, aber gerne fühlen würdet. In einem angenehmen Geisteszustand zu sein, ist keine Voraussetzung für einbeziehendes Gewahrsein. Man kann sich in den Abgründen der Hölle und des Elends befinden, aber dennoch weiterhin für die Erfahrung des Gewahrseins offen sein und es so selbst den verstörendsten Zuständen erlauben, einfach das zu sein, was sie sind.

Ich habe festgestellt, dass das eine echte Herausforderung ist, weil es so viele geistige und emotionale Zustände gibt, die ich überhaupt nicht mag. Mein Leben lang habe ich versucht, sie loszuwerden. Schon als Kind gewöhnt man sich an, unangenehme Zustände loswerden zu wollen, indem man seine Aufmerksamkeit ablenkt und alles Mögliche tut, um davon weg zu kommen. Man entwickelt in seinem

Luang Por Sumedho überreicht Robengeschenke

Leben so viele Strategien, um sich von Gefühlen wie Verzweiflung, Unzufriedenheit, Niedergeschlagenheit und Angst abzulenken, dass man es schließlich nicht einmal mehr bemerkt – es wird zu einer Gewohnheit, sich von schmerzhaften Erfahrungen abzulenken. Die Ermutigung ist jetzt, das genau wahrzunehmen, ja sogar wahrzunehmen, auf welche Weise man sich ablenkt. Es geht darum, sich dafür zu öffnen, wie es ist – nicht darum, wie ihr glaubt, dass es sein sollte, oder wie ihr glaubt, dass es ist. Es ist ein Zustand, in dem man nichts Bestimmtes zu wissen braucht.

Es ist nicht so, dass man in diesem Gewahrsein etwas wüsste. Vielmehr gestattet ihr den Dingen einfach so zu sein, wie sie sind. Ihr müsst sie nicht mit Gedanken oder Worten belegen oder sie analysieren, sondern erlaubt der Erfahrung zu sein, wie sie ist. Es geht darum, ein intuitives Gespür zu entwickeln – nämlich das, was ich intuitives Gewahrsein nenne. Wenn man lernt, diesem Gewahrsein zu vertrauen, kann man sich ein wenig entspannen. Versucht man hingegen seinen Geist zu kontrollieren, dann fällt man in alte Gewohnheiten zurück in dem Versuch, sich an manchen Dingen festzuhalten und andere loswerden zu wollen, statt es ihnen einfach zu erlauben, so zu sein wie sie sind.

Mit intuitivem Gewahrsein nehmen wir Zuflucht im Hellwachsein, welches umfassend und grenzenlos ist. Gedanken und Geistesinhalte erzeugen Begrenzungen. Der Körper ist eine Grenze; emotionale Gewohnheiten sind Grenzen; Sprache ist eine Grenze; Worte, die Gefühle ausdrücken, sind ebenfalls Grenzen. Freude, Trauer und Neutralität sind alle bedingt und von anderen Umständen abhängig. Durch das Erwachen erkennen wir nach und nach das, was all dies transzendiert. Selbst wenn das, was ich sage, sich für euch wie Quatsch anhört, dann seid euch dessen gewahr. Öffnet euch für die Tatsache, dass ihr das, was ich sage, nicht mögt. Ihr müsst es nicht mögen: Ihr beginnt damit, wie es für euch ist, statt herausfinden zu müssen, was ich mit all dem sagen will.

Siladhara Ajahn Cittapala

Der bloße Gedanke des Abschieds hat eine bestimmte Wirkung auf das Bewusstsein. Was immer ihr jetzt empfindet, ist so wie es ist. Trennung und die Vorstellung von Trennung sind so. Es geht darum zu erkennen, was es ist, anstatt zu beurteilen, was man sieht. Sobald man auf irgendeine Weise etwas hinzufügt, wird es

zu mehr als dem, was es ist: es wird persönlich, emotional und kompliziert. Der Bereich der Sinne, in dem wir leben, dieser Planet Erde, ist so. Das ganze Leben ist eine endlose Kette von Begegnung und Trennung. Wir gewöhnen uns so sehr daran, dass wir es kaum wahrnehmen, geschweige denn darüber reflektieren. Traurigkeit ist die natürliche Reaktion darauf, von dem getrennt zu sein, was man gern hat, von Menschen, die man liebt. Doch das Gewahrsein dieser Traurigkeit ist für sich genommen nicht traurig. Die Emotion, die wir fühlen, ist Traurigkeit, doch wenn die Emotion im Gewahrsein gehalten wird, dann ist das Gewahrsein selbst nicht traurig. Dasselbe gilt, wenn wir präsent bleiben, während wir an etwas denken, dass in uns Freude oder Aufregung auslöst. Das Gewahrsein ist nicht aufgeregt, sondern es hält die Aufregung. Gewahrsein umarmt das Gefühl der Aufregung oder der Traurigkeit, doch es selbst wird nicht aufgeregt oder traurig. Es geht also darum zu lernen, diesem Gewahrsein zu vertrauen, statt endlos mit dem zu ringen, was möglicherweise an Gefühlen auftauchen könnte.

Luang Por Liam & Ajahn Kevali

Ist euch je aufgefallen, dass es da etwas gibt, was nicht verwirrt ist, selbst wenn ihr euch in einem Zustand vollkommener Verwirrung befindet? Es gibt ein Gewahrsein der Verwirrung. Wenn ihr euch darüber nicht im Klaren seid, dann fällt es euch leicht, dem Zustand der Verwirrung anzuhängen und ihr dreht sogar noch mehr auf,

Ajahn Nyanarato

wodurch dann weitere Komplikationen entstehen. Wagt ihr es hingegen, euch für die Verwirrung zu öffnen, dann werdet ihr einen Weg finden, euch aus dem Gefühl der Gefangenheit innerhalb bedingter Existenz zu befreien, in dem man sonst endlos in emotionale Gewohnheiten hinein getrieben wird, welche aus Angst und Begehren entstanden sind.

Verlangen ist im Rahmen unserer Existenz völlig natürlich. Warum sollten wir also kein Verlangen haben? Was ist überhaupt verkehrt an Verlangen? Wir ringen darum, alle unsere Begierden loszuwerden. Das Bemühen, unseren Geist zu läutern und das Verlangen zu besiegen wird zu einer persönlichen Herausforderung, nicht wahr? Aber schafft ihr das? Ich schaffe es nicht. Ich kann Begierden manchmal unterdrücken und mich selbst davon überzeugen, dass ich keine habe, aber das kann ich nicht lange aufrechterhalten. Wenn ihr kontempliert, wie die Dinge sind, dann seht ihr, dass unser Daseinsbereich schlicht so beschaffen ist: auf das, was attraktiv und schön ist, möchte man sich gerne zubewegen und es ergreifen, und andererseits löst das, was hässlich und abstoßend ist, den Impuls aus, sich zurückziehen. Das ist einfach so, es ist keine persönliche Schwäche. In jener Bewegung zwischen Anziehung und Abneigung gibt es ein Gewahrsein, das beides umarmt. Ihr könnt euch gewahr sein, dass ihr euch von etwas angezogen oder abgestoßen fühlt.

Dieses Gewahrsein ist subtil und einfach. Doch wenn nie darauf hingewiesen wird, dann können wir nicht lernen, ihm zu vertrauen. Somit werden wir uns in der Meditation davon leiten lassen, immer etwas erreichen und vollenden zu wollen. Man fällt sehr leicht in diesen dualistischen Kampf zurück: den Versuch, etwas zu bekommen oder den Versuch, etwas loszuwerden. Richtig und falsch, gut und schlecht – wir lassen uns sehr leicht von selbstgerechten Gefühlen einschüchtern. Wenn es um Religion geht kann man schnell sehr selbstgerecht werden. In gewisser Weise haben wir Recht – wir sollten Verlangen loslassen und Verantwortung für unser Leben übernehmen, die ethischen Grundsätze beachten und uns eifrig weiter bemühen. Das ist richtig, das ist gut.

Man könnte mir vorwerfen, einen Weg zu lehren, bei dem es keine Rolle spielt, wie man sich verhält; bei dem man tun kann, was man will, und es einfach nur beobachtet. Man könnte eine Bank ausrauben und sich dabei seiner Handlung voll bewusst sein; man könnte mit Alkohol oder Drogen experimentieren und sehen, wie achtsam und gewahr

man ist, wenn man unter dem Einfluss psychoaktiver Pilze Halluzinationen bekommt. Wenn ich das lehren würde, dann wären die Tore weit offen, oder? Ich fördere diese Einstellung jedoch nicht. Ich sage nicht, dass man ethische Grundsätze missachten sollte. Doch wenn ihr in einer selbstgerechten Einstellung gefangen seid, könntet ihr leicht annehmen, dass ich das Gegenteil meine, nämlich dass sich die Leute entsprechend ihrer selbstgerechten Einstellung verhalten sollten.

Die ethischen Grundsätze sind ein Vehikel, das unser Leben vereinfacht und unserem Verhalten Grenzen setzt. Ohne Grenzen für unser Verhalten neigen wir dazu, verloren zu gehen. Wenn wir keine Möglichkeit haben, Grenzen kennen zu lernen, können wir einfach jedem Impuls und jeder Idee folgen, zu dem oder der wir uns spontan hingezogen fühlen. Vinaya und sīla (Regelwerk für Ordinierte und Ethik) stellen immer eine Form der Beschränkung dar. Sie sind ein Vehikel; ihr Zweck besteht darin, Reflexion zu unterstützen. Doch wenn man blind an ihnen festhält, wird man zu jemandem, der alle Regeln befolgt, ohne darüber nachzudenken, was man da eigentlich tut. Dies ist das andere Extrem im Gegensatz zu einer vollkommen hedonistischen Lebensweise: Man wird in der monastischen Form institutionalisiert, ordnet sich blind unter und befolgt alle Regeln. Man wird ein guter Mönch oder eine gute Nonne und hat das Gefühl, genau das tun zu müssen – doch man ist nicht offen dafür und sich auch nicht wirklich gewahr, was man da tut. Der zweifelnde Geist, der denkende Geist, der selbstgerechte Geist, der argwöhnische Geist wird immer alles in Frage stellen.

Einige von euch denken wahrscheinlich: „Nun, dafür bin ich noch nicht bereit; was du lehrst, ist für fortgeschrittene Schüler. Ich muss nur lernen, ein guter Mönch oder eine gute Nonne zu sein.“ Es ist in Ordnung, zu lernen, wie man ein guter Mönch oder eine gute Nonne wird, aber verbindet euch auch mit eurem Gewahrsein. Macht die Dinge nicht noch komplizierter, indem ihr eine weitere Rolle annehmt. Lernt lieber zu beobachten, wie die Einschränkungen dieser Lebensform euren eigenen Widerstand, eure Genusssucht, Anhaftung und Aversion offenlegen; zu sehen, dass all diese Reaktionen einfach so sind. So geht man über dualistische Denkstrukturen und bedingte Phänomene hinaus. Eure Zuflucht liegt im Todlosen, im Nicht-Bedingten – im Dhamma selbst, statt in der Dhamma-Sichtweise anderer Menschen.

Dieser Vortrag ist dem Büchlein ‘Intuitives Gewahrsein’ entnommen, welches 2014 im Dhammapala Verlag erschien und im Kloster zur freien Verteilung erhältlich ist.

Die Fotos in diesem Vortrag wurden während des International Elders Meeting 2014 im englischen Kloster Amaravati aufgenommen.

◇◇◇

Dhammapala Daten 2015

An den nur mit Städtenamen gekennzeichneten Tagen besucht Ajahn Khemasiri Schweizer Meditationsgruppen. Kontaktinfos siehe hintere Umschlagseite.
Die Meditationswochenenden finden im Kloster statt.

Januar
Klösterliche Einkehrzeit vom 2. Januar bis 31. März*

April
1 Ajahn Abhinando besucht Genf
3–6 Oster – Meditationswochenende (Englisch) mit Ajahn Khemasiri
15 Bern (www.zentrumfuer buddhismus.ch)
24–26 Meditationswochenende (Thai) mit Ajahn Nuanjan

Mai
17 Vesakh – Feier in Hinterkappelen
20 Genf
29–31 Meditationswochenende (Deutsch) mit der Siladhara Nonne Ajahn Cittapala

Juni
1–7 Stille Woche im Kloster*
11 Basel (www.kalyanamitta.ch)

Juli
3–5 Meditationswochenende (Deutsch) mit Ajahn Khemasiri
30 Asalha Puja (Vollmond)
31 Beginn der klösterlichen Regenzeit (Vassa)

August
14–16 Meditationswochenende (Deutsch) mit Ajahn Metta (Siladhara Nonne aus England)
30 Thailändische Almosenzeremonie im Kloster

September
2 Genf
14–27 Stille Wochen im Kloster*
28 Zürich

Oktober
21 Bern (www.zentrumfuer buddhismus.ch)
23–25 Meditationswochenende (Deutsch) mit Ajahn Khemasiri
26 Pavarana Tag – Ende der Regenzeit

November
13–15 Meditationswochenende (Deutsch) mit Ajahn Khemasiri
22 Kathina-Feier in Hinterkappelen
23–29 Stille Woche im Kloster*

Dezember
16 Genf

Januar – März 2015
Dreimonatige klösterliche Einkehrzeit*

** die Klostergemeinschaft zieht sich zurück, eine begrenzte Zahl Gäste ist willkommen.*

Meditationswochenenden 2015

Retreat wird eingelernt werden **(D)** = Deutsch **(T)** = Thai **(E)** = Englisch

3. – 6. April (E) *Ajahn Khemasiri (langes Oster-Wochenende)*
24. – 26. April (T) *Ajahn Nuanjan*
29. – 31. Mai (D) *Ajahn Cittapala (Siladhara Nonne aus England)*
3. – 5. Juli (D) *Ajahn Khemasiri*
14. – 16. August (D) *Ajahn Metta (Siladhara Nonne aus England)*
23. – 25. Oktober (D) *Ajahn Khemasiri*
13. – 15. November (D) *Ajahn Khemasiri*

Die Wochenenden beginnen jeweils Freitag Abend um 19.30 Uhr. Zur Orientierung bitten wir Teilnehmende, sich bereits zwischen 17.00 und 18.00 Uhr im Kloster einzufinden, um sich zeitig auf eine dreitägige Begegnung mit dem klösterlichen Lebensstil einzustimmen. Es wird erwartet, dass man die acht ethischen Grundsätze des Klosters als verbindlich ansieht und bereit ist, sich in der Übung des edlen Schweigens zu erfahren. Die praktischen Instruktionen und Lehrdarlegungen finden in deutscher Sprache statt, ausser es ist besonders gekennzeichnet. Für die Teilnahme ist eine Anmeldung per Telefon (Mi. – Sa. / 9.00 – 11.00), E-Mail oder Fax erforderlich.

Da die Kurse häufig ausgebucht sind, bitten wir darum, sich nur dann anzumelden, wenn man während des gesamten Wochenendes teilnehmen kann. Das Kloster wird ausschliesslich von Spenden unterstützt und erhebt deswegen keine festen Kurskosten. Eine Lebensmittelgabe zu Beginn als auch eine Geldspende am Ende des Kurses werden dankbar entgegen genommen. Bitte unbedingt ein komplettes Set Bettwäsche plus Handtuch mitbringen.

Danksagung

Für ihre Bemühungen um das Layout des Rundbriefs bedanken wir uns bei Ron Lumsden und Tavaro Brown, für die Korrekturhinweise bei Sabrina Müller und Anne Fikentscher. Die Fotos wurden von verschiedenen Freunden und Unterstützern des Sangha zur Verfügung gestellt. Das Foto auf der Umschlagseite stammt von Sabrina Müller.

Längere und auswärtige Kurse 2015

- *Falls nicht speziell gekennzeichnet, finden die Kurse in deutscher Sprache statt.*
- *Anmeldungen für die folgenden Kurse im Kloster Dhammapala werden ab März 2015 entgegengenommen.*
- ***Für alle Kurse im Kloster sind freiwillige Köche sehr willkommen.***

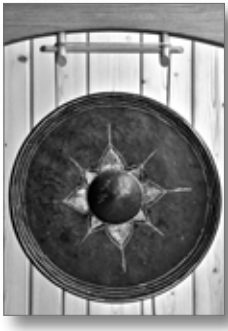
7. – 10. Mai **Mindfulness & beyond – an exploration of reality**
Meditationskurs mit Ajahn Khemasiri in englischer Sprache.
Ort: Dharma Mountain Meditation & Freedom Resort in Norwegen.
Kontakt & Buchung: post@skogskloster.no

20. – 23. August **Raum der Stille** – Meditationskurs mit Ajahn Khemasiri im Buddha Haus im Allgäu.
Tel. Kontakt: 0049 – 8376 – 502 oder Mail: info@buddha-haus.de

5. – 12. Sept. **Die Kraft der Präsenz** mit Ajahn Khemasiri
In diesem Achtsamkeitskurs wird Meditation in der Stille durch gemeinsames kontemplatives Ergründen ergänzt.
Nach Ende des Kurses können die Teilnehmenden auf Wunsch ihre Retreatzeit bis auf zwei Wochen innerhalb der klösterlichen Retreatstruktur ausdehnen
- offen für Teilnehmende mit Kurserfahrung.

2. – 4. Oktober **Wochenend Retreat** mit Ajahn Khemasiri in englischer Sprache.
Ort: unweit von Prag in Tschechien
Kontakt: buddha.mangala@gmail.com oder Tel.: 00420 – 775 709 422

26. Dez. – 1. Jan. 2016 **Neujahrskurs** mit Ajahn Khemasiri Meditationskurs in Edlem Schweigen – offen für erfahrene Meditierende.



Kontakte & Meditationsgruppen

Schweiz

Basel	Rainer Künzi – www.kalyanamitta.ch	061 331 13 04
Beatenberg	Meditationszentrum – www.karuna.ch	033 841 21 31
Bern	Irene Bumbacher – www.zentrumfuerbuddhismus.ch	031 331 91 06
Biel	Andreas Bachmann	032 322 57 65
Genf	Wäow Rebillet	022 300 12 89
	Patricia Rollier	021 806 22 33
Lausanne	Laurence McKenzie	021 711 26 92
Luzern	Yvonne Bühlmann	041 497 01 31
Pontresina	Alain & Ursula Gayet	081 842 76 05
Weinfelden TG	Roger Stalder	071 558 83 43
Winterthur	Stéphanie Mosimann	052 238 12 31
Zürich	Maya Küchler	044 391 68 72
	Rolf Hafner – www.theravada.ch	079 358 90 77

Deutschland

Freiburg	Sonja Welker	0761 456 22 47
	Susanne Steinhusen	0761 384 270 52
Hamburg	Axel Wasmann	040 399 069 97
Heidelberg	Robert Eckermann	06221 27 447
Hildesheim	Johannes Dombrowski	05121 8090 580; 0151 1703 2799
Karlsruhe	Hans-Peter Fettig	0721 9483 636; 0160 8351 187
Köln	Akiñcano M. Weber	0221 139 64 45
München	BGM – Connie Deichstetter	0163 635 37 89
Nürnberg	Wolfgang Kaiser	0911 660 42 42
Ulm/Dürmentingen	Dobrina Frank	07371 96 15 05

Italien

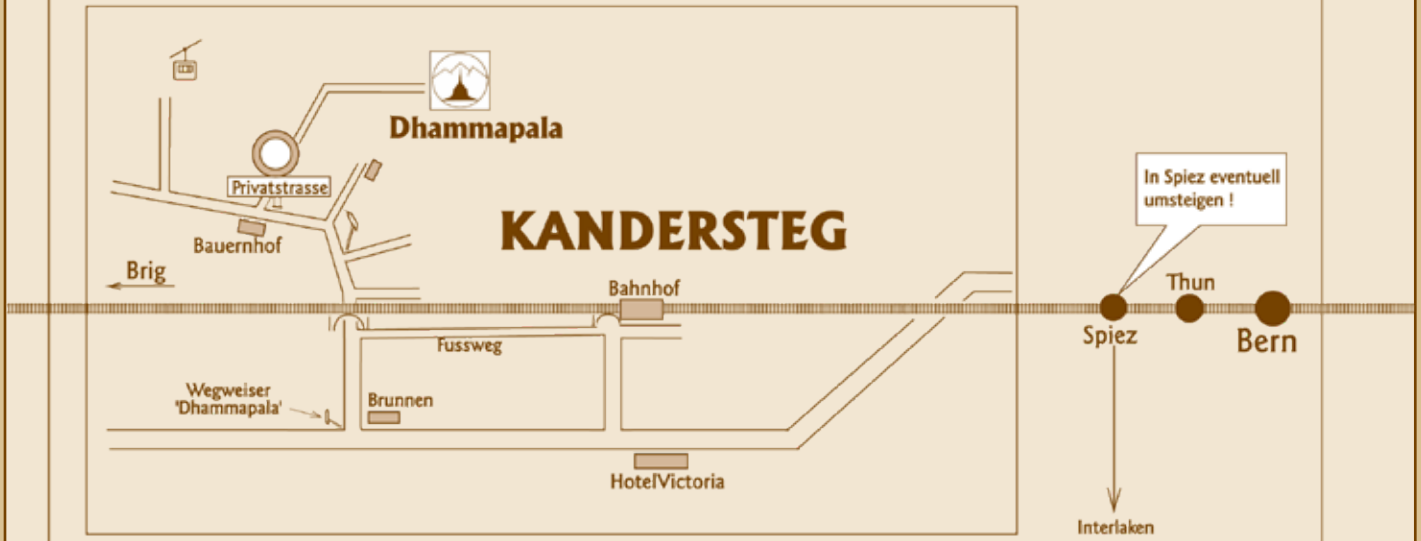
Vihara Santacittarama	Via Delle Prata 22, Localita "Le Brulla", I-02030 Frasso Sabino RT	
	Fax +39 (0)6233 238 629	Tel. +39 (0)765 87 21 86

Frankreich

Aix-en-Provence	Le Refuge, 2505, route de la Sainte Baume, F-13390 Auriol	Tel. +33 (0)6 95 85 83 87

Österreich

Wien	Christoph Köck, Gfrornergasse 3/1/39, A-1060 Wien	Tel. +43 (0)1 595 50 18



Die Zugverbindungen:

Von Bern nach Kandersteg fahren Züge direkt jeweils 39 Minuten nach jeder Stunde. Nur in den späten Abendstunden muss in Spiez umgestiegen werden. Die Fahrtdauer beträgt etwa eine Stunde.

Vom Bahnhof in Kandersteg bis zum Kloster Dhammapala gelangt man in 15-20 Minuten zu Fuß.