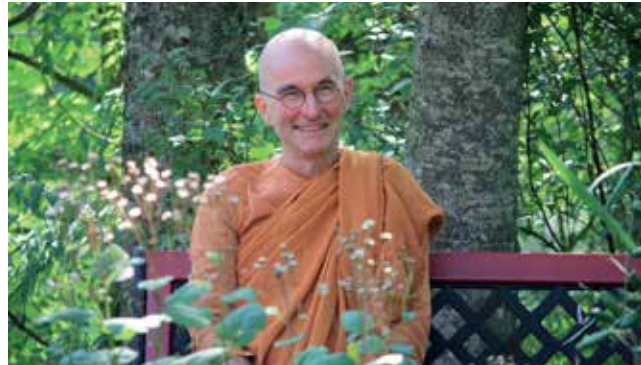


Editorial

Liebe Freundinnen und Freunde,

das Paliwort *Anusati* könnte man vielleicht am besten mit „wiederholtes mit dem Herzen betrachten“ übersetzen. Es ist eine der schönsten Meditationsformen, bei der die Qualität der Hingabe im Zentrum steht. Der Buddha verspricht uns, wenn wir mit einer der zehn *Anusati*-Objekten wirklich intensiv praktizieren, können wir dadurch vollkommene Freiheit verwirklichen.

Mit dem Buch „Die Jünger des Buddha“, das wir im Jhana Verlag neu auflegen werden, haben wir die Möglichkeit, uns der Sangha, der Gemeinschaft des Buddha, neu anzunähern. Uns immer wieder mit dem Herzen den einzelnen Jüngern oder Jüngerinnen voller Vertrauen hinzugeben ist *Sanghanusati* – dabei verbinden wir uns mit Herz und Geist mit einem personifizierten heilen Energiefeld und irgendwann können wir ganz damit verschmelzen. Ein Auszug aus dem Buch soll Inspiration sein und Interesse erwecken.



Natürlich hoffen wir, dass euch auch die anderen Beiträge im Herzen berühren. Sei es der Abschied von Friederike oder die wirklich gelungene Beschreibung von ungewöhnlichen Wettersituationen in der Metta Vihara, oder der interessante Blick hinter die Kulissen im Buddha-Haus. Schließlich nimmt uns Carmen noch mit auf die „Nonneninsel“ von Ayya Khema, die wieder für Besucher offen ist.

*Wir wünschen euch ein offenes und berührbares Herz
– möget ihr alle sehr glücklich und zufrieden sein.*

*Mit Metta,
Bhante Nyanabodhi*



Auszug aus dem Buch

Die Jünger Buddhas

*Leben, Werk und Vermächtnis der 24 bedeutendsten Schüler
und Schülerinnen des Erwachten*

Einführung des Herausgebers Bhikkhu Bodhi

Zum vorliegenden Buch

Es handelt sich um eine Sammlung unterschiedlich langer biografischer Profile von vierundzwanzig hervorragenden Schülern Buddhas. Eine Lebensbeschreibung, die Sāriputtas, stammt von dem verstorbenen Ehrwürdigen Nyāṇaponika Mahāthera, eine von mir selbst (diejenige Mahākaccānas). Alle anderen stammen von Hellmuth Hecker, dessen biografische Skizzen an manchen Stellen von dem Ehrwürdigen Nyāṇaponika erweitert wurden.

Wir wollten so informativ sein, wie es dem Zweck dieses Buches dienlich war. Doch sahen wir es nicht als unsere Aufgabe an, möglichst viele Informatio-

nen miteinander zu verknüpfen. Viel mehr wollten wir dieses Buch zu einer Quelle der Inspiration und Erbauung für all jene machen, die den spirituellen Idealen des frühen Buddhismus nacheifern. Die Biografien streben nicht danach, Berichte über das Leben der Schüler von einem objektiven Standpunkt aus zu bewerten, um etwa Fakten von frommer Fiktion zu trennen. Wir erheben keinen Anspruch auf unanfechtbare historische Authentizität. Bei unserer Darstellung haben wir die Innenperspektive des teilnehmenden Zeugen und Befürworters bevorzugt: Wir betrachten das Geschehen nicht als unparteiische Forscher und Richter. Ob sich alle Ereignisse, von denen in den Texten die Rede ist, tatsächlich so zugetragen haben, ist für uns von geringerer



Bedeutung, als zu wissen, wie die frühbuddhistische Gemeinde ihre Vorbilder des geistigen Lebens betrachtet hat. Wir haben also nicht versucht, das Material von einem historischen Gesichtspunkt aus zu sichten, sondern genau aufgeschrieben, was uns die Texte selbst über die bedeutendsten Jünger und ihr Leben sagen. Dabei haben wir die verstreuten Zitate in den Quellen sowie eigene Überlegungen und Kommentare zu einem Ganzen verwoben.

Der richtige Umgang mit diesem Buch ist somit eher einer Meditationsübung ähnlich als einem wissenschaftlichen Bemühen. Der Buddha sagt, die Betrachtung der Edlen Jünger stelle einen wesentlichen Teil des meditativen Lebens dar. Sie ist ein Aspekt der Kontemplation von *Sangha* (*saṅghānussati*) und damit eine von sechs Übungen, die der Buddha seinen Jüngern anempfahl. Die Betrachtung der Edlen Jünger, die die Fesseln des Egoismus abgelegt und die höchste Reinheit und Weisheit erreicht haben, ist dazu angetan, all jene aufzumuntern, die noch weit von der Lösung entfernt sind. Durch ihr

persönliches Beispiel flößen uns diese hervorragenden Menschen Vertrauen in die befreiende Kraft des *Dhamma* ein. Mit ihrem Lebenslauf zeigen sie uns, dass die spirituellen ideale der Lehre nicht reine Fantasie sind, sondern durch reale menschliche Wesen erreicht werden können. Diese hatten gegen dieselben Schwächen anzukämpfen, die wir bei uns selbst finden. Beim Studium der Biografien sehen wir, dass jene großen Jünger ebenfalls als gewöhnliche Menschen begonnen haben und mit uns vertrauten Schwierigkeiten zu kämpfen hatten. Doch indem sie dem Buddha und seiner Lehre ihr Vertrauen schenkten und sich mit ungeteiltem Herzen der Praxis des Pfades widmeten, konnten sie alle Einschränkungen überwinden, die wir nur allzu oft als gegeben hinnehmen. Dadurch erreichten sie eine Dimension wahrhaftigen spirituellen Adels. Auf den folgenden Seiten wollen wir ein Bild vom Leben und den wichtigsten Eigenschaften dieser großen Schüler zeichnen. Sie bilden den wahren Urquell der gesamten buddhistischen Tradition. Wir werden ihren



vergangenen Existenzen und früheren Erfahrungen nachspüren, ihrem Streben nach Erleuchtung, ihren geistigen Haltungen und Lehren, ihren Aktivitäten als Mitglieder von Buddhas Gefolge und – sofern bekannt – der Art ihres Todes. All dies gehört ebenso zum buddhistischen Erbe wie die formalen Lehrsätze und Praktiken: Es sind nicht nur alte historische, gar tote oder leblose Fragmente, sondern es handelt sich um ein lebendiges, leuchtendes Vermächtnis. Mehr denn je hängt unser eigenes Überleben von der Fähigkeit zur Selbsttranszendenz ab, wie sie uns diese Jünger in ihren Existenzen so lebhaft vor Augen geführt haben.

Das wichtigste Kriterium bei der Auswahl der Schüler war ihre spirituelle Größe und ihre Stellung im Orden. Zu diesem Kriterium trat jedoch ein weiterer Faktor, der die Möglichkeiten stark einschränkte, nämlich die Verfügbarkeit relevanten Quellenmaterials. Die Zahl der biografischen Daten in den klassischen Texten entspricht keineswegs, wie man erwarten könnte, immer der spirituellen

Bedeutung und der Rolle im Orden. Zu den großen Jüngern Buddhas zählten Mönche und Nonnen sowie Laien beiderlei Geschlechts, die der Meister in höchstem Maße lobte, über die wir jedoch kaum eine bedeutende Information besitzen. Ein Beispiel mag dies illustrieren: Der Ehrwürdige Upāli war der wichtigste Spezialist für den *vinaya*, die Mönchsdisziplin. Er war verantwortlich für die Kodifizierung des *vinaya-piṭaka*, des «Korbs der Disziplin», beim ersten buddhistischen Konzil. Doch die verfügbaren biografischen Informationen über ihn würden nicht einmal eine Seite füllen. Das Problem, dass die Quellen nur spärlich fließen, verschärft sich noch bei den weiblichen Jüngern. Darauf werde ich noch zurückkommen. Doch auch wenn wir den Kreis der Mönche verlassen, deren Leben die meisten Schnittpunkte mit dem des Buddha aufweisen, so versiegen die Quellen und verstummen vollends. Offensichtlich waren die frühesten Buddhisten nicht besonders darauf aus, Biografien von Personen «ohne Selbst» zusammenzustellen. Schließlich hatten



sie durch die Meditation die Einsicht gewonnen, dass den Phänomenen kein Selbst innewohnt.

Trotz dieser massiven Einschränkungen gelang es, durch die Kombination von kanonischen Texten und deren Kommentaren genügend Material für biografische Studien über vierundzwanzig Jünger zusammenzutragen.

Wir beginnen mit sechs bedeutenden Mönchen: Sāriputta und Mahāmoggallāna, den beiden Hauptjüngern, die am meisten mithalfen, der Lehre während der fünfundvierzigjährigen Lehrtätigkeit des Buddha zum Durchbruch zu verhelfen; Mahākassapa, der nach Buddhas Tod de facto zum Leiter der buddhistischen Gemeinde wurde und der durch seine Voraussicht das Überleben der Lehre sicherte; Ānanda, Vetter des Buddha und sein persönlicher Diener, der mit seinem erstaunlichen Gedächtnis die reichen Schätze des *Dhamma* festhielt und vor dem Vergessen bewahrte; Anuruddha, einem weiteren Vetter des Buddha, der besondere hellseherische Fähigkeiten aufwies, und schließlich Mahākaccana,

dem unübertroffenen Meister in der detaillierten Analyse der kurzen Aussprüche des Buddha. In zwei oder drei dieser Biografien findet der Leser einige identische Geschichten – etwa über Begebenheiten im Leben von Sāriputta und Mahāmoggallāna sowie über die Vorbereitungen zum Ersten Konzil in den Biografien von Mahākassapa und Ānanda. Wir haben diese Wiederholungen beibehalten, damit jede Biografie in sich geschlossen bleibt. Sie dienen auch dazu, dieselben Begebenheiten aus der persönlichen Perspektive der einzelnen Jünger zu beleuchten. Damit entsteht ein runderes Bild des gesamten Geschehens.

Das darauf folgende Kapitel ist zwölf herausragenden Schülerinnen des Buddha gewidmet, sowohl Nonnen als auch weiblichen Laien. Der einfühlsame Leser mag zunächst dagegen protestieren, dass die weiblichen Anhänger des Buddha in einem einzigen Kapitel behandelt werden, während neun Kapitel männlichen Jüngern gewidmet sind. Darauf kann ich als Herausgeber nur antworten, dass dieses



Missverhältnis keinesfalls auf einer irgendwie gearteten Voreingenommenheit der Autoren beruht, sondern schlicht und einfach die Verfügbarkeit von Quellenmaterial widerspiegelt. Wir hätten gerne Biografien von Frauen aufgenommen, die in Länge und Tiefe den Lebensbeschreibungen der Männer vergleichbar gewesen wären. Doch das vorhandene Material reicht nur für kurze biografische Skizzen aus. Sie konzentrieren sich auf die Ereignisse, die diese Frauen dazu veranlassten, Zuflucht beim Buddha zu suchen, sowie auf ihre Erfahrungen bei der Erleuchtung. Leider existiert in manchen Fällen nicht einmal hierfür genügend Quellenmaterial.

Uppalavaṇṇā beispielsweise war die zweite Hauptschülerin im *Saṅgha* der Bhikkhunīs, doch ihre Biografie (in den Kommentaren) besteht fast ausschließlich aus der längeren Beschreibung einer früheren Existenz, gefolgt von einigen knappen Anmerkungen über ihr historisches Leben als Nonne in der buddhistischen Gemeinschaft. Das Kapitel über die weiblichen Jünger enthält auch die Bio-

grafie einer Laienanhängerin, die keinen Grad der Heiligkeit erreichte. Es handelt sich um Mallikā, die Hauptgemahlin von König Pasenadi von Kosala. Obwohl Mallikā nicht den Stromeintritt erlangte und wegen einer bizarren moralischen Verfehlung für kurze Zeit sogar in der Hölle wieder geboren wurde, zählte sie zu den ergebensten Unterstützerinnen des Buddha. Ihre Lebensführung war, bis auf die erwähnte Ausnahme, ohne jeden Fehl und Tadel.

Die Nonne Isidāsī, mit deren Biografie das Kapitel schließt, war vermutlich keine direkte Anhängerin des Buddha. Textkritische Gründe lassen vermuten, dass ihr Gedicht vielleicht sogar erst ein Jahrhundert nach dem Tode des Meisters entstanden ist. Da sich ihre Biografie aber in den kanonischen Therīgāthā findet und ohnehin von großem Interesse ist, haben wir sie in dieses Buch aufgenommen.

Auf das Kapitel über die weiblichen Jünger folgt das Porträt eines Mönches, der nicht zu den achtzig großen Schülern Buddhas zählt. Doch seine Lebensgeschichte ist von fast mythischer Dimension. Es

handelt sich um den Mönch Aṅgulimāla. In seinen frühen Jahren war er ein Massenmörder schlimmster Sorte. Doch durch das Eintreten des Buddha wandte er sich von seinen Verbrechen ab und begann ein Leben in Heiligkeit. Er wurde zum «Schutzheiligen» schwangerer Frauen.

Danach untersuchen wir das Leben und die Entwicklung von Buddhas wichtigstem Gönner, dem Hausvater Anāthapiṇḍika. Er schenkte dem Buddha das, was später dessen Lieblingskloster wurde, und stellte in vieler Hinsicht den idealen buddhistischen Laien dar. Abgeschlossen wird unsere Übersicht mit vier kürzeren biografischen Skizzen.

Eine davon handelt vom Hausvater Citta, dessen Kenntnis des *Dhamma* und dessen meditative Fähigkeiten von vielen Mönchen bewundert wurden.

...



Nyanaponika Thera / Hellmuth Hecker

Die Jünger Buddhas

*Leben, Werk und Vermächtnis der 24 Schüler
und Schülerinnen des Erwachten*

Herausgegeben und eingeleitet von Bhikkhu Bodhi

Hardcover, ca. 384 Seiten, ca. 22,50 €

Jhana Verlag im Buddha-Haus

voraussichtlicher Erscheinungstermin Ende 2019
(vorläufiges Cover)



Aus dem Waldkloster Metta Vihara

Hinter den sieben Schneebergen ...

**Erfahrungs-
bericht von
Christof Welz**

Da ist doch tatsächlich schon wieder ein halbes Jahr vergangen und so ist es wieder Zeit, einen Text für das Mitteilungsblatt zu schreiben! Normalerweise ist von der Winterzeit ja nicht so viel Spektakuläres zu berichten bei uns, aber dieses Mal gab es doch zwei eindruckliche Erlebnisse.

Das erste war schon im November – zum Ende dieses trockenen Jahres 2018 versiegte unsere hauseigene Quelle und wir standen plötzlich ohne Wasser da! Lange vorher hatten wir schon immer wieder besorgte Blicke in die Quelfassung geworfen, um den Wasserstand zu überprüfen, uns immer wieder gegenseitig an Sparsamkeit erinnert und waren doch dauernd erstaunt, dass das Wasser trotz all der trockenen Sommermonate so unermüdlich lief. Aber dann im November, als keiner mehr damit gerechnet hatte, war eines morgens Ebbe. Aus dem Hahn kam nur noch ein Tröpfeln! Erfreulicherweise war dieses Rinnsal noch ergiebig genug, um uns bei sparsamem Umgang wenigstens mit Trinkwasser zu versorgen. Für alle anderen Zwecke musste Wasser aus dem Bach geschöpft werden, der noch nicht ganz ausgetrocknet war: So gab es

Brauchwassertonnen in der Küche zum Gemüse waschen und Geschirr spülen und auch welche in der Toilette zur Versorgung der Klospülung. Das hatte dann was von einem improvisierten Campingaufenthalt. Bezüglich der Körperpflege gab es einen Schnellkurs in wassersparender „Katzenwäsche“, angeleitet durch Klosterkater Piti. Längerfristige Studien, wie lange ein wohlwollendes Miteinander mit diesen Katzentechniken aufrecht zu erhalten wäre, waren dann doch nicht nötig, weil nach drei Tagen kräftiger Regen einsetzte, der die Quelle direkt wieder zum Sprudeln brachte. Seither wissen wir das so selbstverständlich gewordene Luxusgut „sauberes Allgäuer Trinkwasser“, mit dem uns die Natur so reich beschenkt, wieder deutlich mehr zu schätzen.

Und dennoch werden wir diesen Sommer Maßnahmen ergreifen müssen, um die Wasserversorgung sicherer zu machen. Denn man muss ja leider davon ausgehen, dass trockene und heiße Sommer zunehmend normal werden. So wird wahrscheinlich eine größere Quelfassung oder etwas Vergleichbares entstehen müssen.



Ende Dezember ging dann die Gästezeit zu Ende und unser Klosterretreat begann. Zuerst die Weihnachtstage – sie werden den Beteiligten auf Grund einer spektakulären Sushi-Aktion in guter Erinnerung bleiben. Es war sehr lecker und sehr witzig!

Und dann kam, Anfang Januar, der ganze Schnee auf einmal! Der Verfasser hat genau diese Woche wegen eines Familienbesuches verpasst: So verließ er das Allgäu, als es gerade anfang zu schneien und kam zehn Tage später wieder, als dann gerade die Sonne wieder herauskam, und die Dächer fast alle bereits freigeschaufelt waren. Angesichts der Schneemassen, die da um die Häuser herum lagen, wurde ihm klar, dass hier

Heldentaten stattgefunden hatten. Ohne ihn. Irgendwie schade. Die ganzen MettaViharis waren fast durchgängig damit beschäftigt gewesen, die Gebäude, die unter den Massen zusammenzubrechen drohten, freizuschaufeln. Gut, dass noch kräftige Helferhände zusätzlich im Haus waren (besonders Ralf und Stefan seien hier erwähnt), ohne die das nicht möglich gewesen wäre. Denn ab einem bestimmten Punkt musste schneller geschaufelt werden, als der Nachschub vom Himmel kam. Und das war viel!!!!

Und als ob das noch nicht genug gewesen wäre, gab es täglich noch ein zusätzliches „Bonbon“ obendrauf: An einen Tag waren zum Beispiel drei Bäume über die Straße gestürzt und blockierten sie, sodass man – hüfhtief im Schnee versinkend – noch die Kettensäge zum Einsatz bringen und





Drei „Schneebuddhas“ auf dem Klosterdach ☺

Holz beiseite schaffen musste. Am nächsten Tag lag dann (an anderer Stelle) das Telefonkabel quer über dem, was von der Straße noch erkennbar war. Es musste mühsam wieder nach oben gehängt werden, um mit dem Motorschlitten durchzukommen. Der wiederum an einem der nächsten Tage dann auch nicht mehr durch die Schneemassen kam und auf freiem Feld in dem lockeren Neuschnee einfach „versunken“ ist. Bei



Meterhohe Schneewände am Hintereingang

dem Versuch, ihn wieder freizubekommen, grub er sich nur immer tiefer ein. Zwei glaubwürdige Zeugen berichten, dass sie nach mehreren Stunden Arbeit gerade aufgeben und zu Fuß nach Hause gehen wollten, als sie auf den Gedanken kamen, doch die Devas um Hilfe zu bitten, um es dann ein letztes Mal zu versuchen. Und siehe da, sie schwebten (eben wie von Geisterhand geführt) durch die Schneeberge nach Hause ...



Am nächsten Tag streikte die Heizungsanlage, wieder an einem anderen Tag fiel der Strom aus! Nur „kurz“, zwei Stunden lang, aber diese zwei Stunden haben doch ausgereicht, um bewusst gemacht zu bekommen, wie abhängig wir von dieser Sache sind. Außer dem Gasherd und dem Kachelofen funktioniert halt einfach nichts mehr!

So gab es eine große Lektion in Demut und die Erfahrung, dass es nicht unser Wille ist, der geschieht. Dass jeden Tag neu improvisiert werden musste und das getan wurde, was getan werden musste. Dass die anwesenden Helden und Heldinnen versucht haben, ihre innere Ruhe zu bewahren und weiter zu entwickeln, soll nicht unerwähnt bleiben und ist sogar dokumentiert.

Ab Ende Januar folgte dann eine ruhige Phase ohne äußere Turbulenzen, sodass die Klostersgemeinschaft doch auch noch zu dem kam, was der eigentliche Zweck dieses „Winterretreats“ ist: sich zurückzuziehen, und (jeder auf seine Weise und an seinem Ort) mal eine längere Zeit ungestört in die Meditation einzutauchen und die Praxis in winterlicher Abgeschiedenheit zu vertiefen und zu stabilisieren.

Seit Ende März ist diese Phase dann auch wieder zu Ende gegangen. Der Winter hat seinen Griff gelockert und wir konnten die meisten Winterschäden inzwischen schon beseitigen. Es waren doch einige Bäume umgebrochen, viele Sträucher





zerknickt und einige Dachrinnen sind verbogen. Und dennoch sind wir im Vergleich zu den umliegenden Waldstücken mit wirklich geringen Schäden davon gekommen. Dort sieht es zum Teil wirklich schlimm aus vor lauter umgeknickten Bäumen! So denken wir, dass vielleicht die schützenden Hände(?) der Devas über der Metta Vihara gewacht haben und Schlimmeres verhindert haben. Jedenfalls wollen wir das gerne glauben.

Bei diesen Aufräum- und Frühjahrsarbeiten helfen uns wieder viele fleißige Retreatgäste. Zusammen mit ihnen freuen wir uns, dass der Winter dem Frühling gewichen ist, die Sonne kräftiger und länger scheint, die Blumen blühen, die ersten Kuhglocken bimmeln und die Vögel ihre Konzerte geben. Der reguläre Klosterbetrieb hat wieder begonnen und all die Gäste, die hier zum Meditationsretreat und zum Mithelfen kommen – seid willkommen! Es ist schön, dass ihr wieder da seid!



Die Klostersgemeinschaft lädt ein ...

VASSA FEIER

Fest zum Eintritt in die
Regenzeit-Klausur
Sonntag, 21. Juli, ab 10.00 Uhr

KATHINA FEIER

Fest zum Abschluss der
Regenzeit-Klausur
Sonntag, 20. Okt., ab 10.00 Uhr





Und noch ein paar aktuelle Bilder aus der MettaVihara ...



Vesakhfeier mit Bhante Sanghasena und Bhante Dhammananda aus Ladakh



Treffen der „Neuen Lehrerguppe“



Interessiert lauscht der Türkenfelder Frauenbund Bhante Nyanabodhis Erklärungen



Jugendretreat mit Gesine und Romy



„Making-of“ Buddha-Haus

Ein investigativer Blick hinter die Kulissen ...

**Bericht von
Oliver Koch**

Für die letzte Phase meines Berufslebens suchte ich nach einer Beschäftigung, für die mich die Weisen sicher nicht tadeln könnten. Als Hilfskraft im Buddhahaus sollte ich sie gefunden haben.

Gerne lasse ich die Leser einmal am Hintergrund der Organisation der Kurse teilhaben, soweit ich daran beteiligt bin. Mit der Verwaltungsarbeit habe ich nicht viel zu tun, sehe aber aus den Augenwinkeln wie den Büroschaffenden manchmal der Kopf raucht. Das kenne ich von früher und entsprechend froh bin ich, wenn ich mich dann wieder der praktischen Arbeit zuwenden kann. Die findet traditionell zu Anfang der Kurse auf dem Parkplatz statt. Ich freue mich, wenn sich die anreisenden Automobilisten unter den Teilnehmern meiner Parkplatzeinweisung fügen. Die ist notwendig, sonst haben nicht alle Wagen Platz. Mein persönlicher Rekord sind 16 geparkte Autos auf dem kleinen Rechteck vor dem Buddha-Haus. Das soll mir mal einer nachmachen! Allerdings hoffe ich, dass weiterhin auch aus ökologischen Gründen die Menschen in Fahrgemeinschaften und mit „Öffis“ kommen.

Hauptsächlich arbeite ich in der Küche. Ich finde ja, dass dies

nach der Meditationshalle der wichtigste Platz im Haus ist. Und ähnlich wie in der Halle geht es hier um zuverlässiges, pünktliches und gründliches Handeln. Ganz nebenbei darf das Ergebnis dann auch schmecken. Ich schätze die Atmosphäre im Buddha-Haus und das Schweigen der Teilnehmer. Dies lässt mich sehr fokussiert arbeiten. Es geht dabei „nur“ um Allerweltdinge: Kaffeekochen und Brotaufbacken, Käseplatten herrichten und Abspülen zum Beispiel. Ich habe mir die Frage gestellt, ob dies minderwertige Aufgaben sind, schließlich habe ich noch ganz andere Talente, eine andere Ausbildung und Erfahrung im Beruf. Nein, denn ich unterstütze damit Menschen, die auf ganz individuelle Weise auf dem Weg sind! Wobei, zugegeben: Ein ganzes Leben möchte ich damit auch nicht zubringen.

Ich bewundere ja die Kolleginnen, die neben der ganzen Arbeit rund ums Essen noch den Überblick behalten über die einzukaufenden Lebensmittel. Immer müssen unterschiedlichen Mengen bedacht werden, je nach Kursgröße. Abwechslung, Frische und Bio-Wertigkeit sollen natürlich auch geboten werden. Ich glaube, sie freuen sich sehr über Lob am Ende

des Kurses (weil während des Kurses soll ja geschwiegen werden!). Dazu ist Improvisationsgabe gefordert, denn irgendwann kommt dann doch eine Bestellung nicht pünktlich an, eine Gerätschaft geht kaputt oder, oder, oder. Ein Thema, das wichtiger zu werden scheint, sind die zu berücksichtigenden Unverträglichkeiten von Teilnehmern. Auch hier wird geholfen, soweit es möglich ist. Es gibt auch Kursteilnehmer, die für sie wichtige Nahrungsmittel mitbringen. Dafür steht jetzt ein gesonderter Kühlschrank zur Verfügung.

Auch wenn die Teilnehmer sich selber täglich in der Hausorganisation engagieren, gehört doch während der Kurse und vor allem in den Zwischenzeiten alles gründlich gereinigt, gewaschen und instand gesetzt. Das sind wiederkehrende, vielleicht auch mitunter etwas ermüdende Aufgaben. Sie zeitigen jedoch – neben karmischen Verdiensten – das Resultat eines immer wieder unsere Gäste einladenden Hauses. Mein Eindruck ist, dass sich die Kursanden manchmal über das Tempo wundern, mit dem ich im Buddha-Haus (gelegentlich sogar auf der Überholspur) unterwegs bin. Das ist dann ein anderes als das der Gäste, die – völlig berechtigt – gemessen und langsam agieren. Ich habe gelernt, dass sich Geschwindigkeit und Achtsamkeit nicht ausschließen müssen.

Wenn dann pünktlich der Gong zum Essen geschlagen werden kann, merke ich, dass sich eine gewisse Spannung

löst. Überhaupt: Im Buddha-Haus spüre ich eine besondere „Einladung“ zur Geistesgegenwart. Diese „passiert“ insbesondere in Momenten, die so nicht vorgesehen waren. Küchenmissgeschicke zum Beispiel, die sonst gleichsam automatisch unreflektierten Ärger auslösen, können ebenso gut belächelt werden.

Manchmal gilt dies auch für Konflikte zwischen Mitarbeitenden. Konflikte im Buddha-Haus, ja ist es möglich? Und ob! Wo Menschen sind, da menscht es. Die fünf täglichen Be-



*Buddha-Haus-Dienstauto: „Die letzte Fahrt war eine Müllfahrt“
Auch wenn wir gewöhnlich unser Herz nicht sehr an Dinge hängen, hat uns die letzte Fahrt, unseres Buddha-Haus-Dienstautos doch etwas wehmütig gemacht.*



trachtungen können da zur Relativierung sehr hilfreich sein. Ich hatte nicht immer das Glück mit Menschen zu arbeiten, die sich ganz und gar freiwillig in den Kontakt zu mir begaben. Deshalb schätze ich den Umgang mit den Kursteilnehmern sehr. Die Anleitung zur selbstlosen Hilfe hat durchaus einen gewissen pädagogischen Anteil. Tische abräumen, Spülen, Putzen; Das sind Tätigkeiten, zu denen manche getragen werden müssen. Wie wohltuend, dass fast alle Gäste hier im Haus dies als Gelegenheit zur Arbeitsmeditation begreifen. Das Klima ist nicht bei allen Kursen gleich, auch das ist interessant. Es gibt sehr gleichförmige, ruhige Kurse und auch das Gegenteil davon. Über die Gründe lohnt es sich im Grunde nicht groß nachzudenken. Ich registriere es und bewerte es nicht. Für die MitarbeiterInnen im Buddha-Haus gibt es das Angebot, sich in der arbeitsfreien Zeit auch einmal ins Kursgeschehen zu integrieren. Ich selbst nutze diese Möglichkeit gelegentlich und habe auf diesem Weg die unterschiedlichen Stile der Lehrenden kennengelernt. Bei manchen habe ich den Eindruck, dass sie sich sehr an der Art und Weise orientieren, wie Ayya Khema gelehrt hat. Andere nehmen Anleihen aus anderen Traditionen auf, nutzen beispielsweise Mantras, um Herzen zu erreichen. Dies alles halte ich für legitim und sogar sinnvoll, weil unterschiedliche Stile auch unterschiedliche Bedürfnisse bei den Teilnehmern ansprechen.

Ich kann jedoch auch gut verstehen, wenn Mitarbeitende dieses Angebot nicht annehmen. Das Buddha-Haus ist eben auch ein Arbeitsplatz. Da kann der freizeitliche Abstand wichtig sein. Und dennoch wird auch für diese das Buddha-Haus hoffentlich kein Arbeitsplatz wie jeder andere sein.

Wer sich übrigens fragt, was denn neuerdings der kleine Wohnwagen da am Buddha-Haus zu suchen hat: Das ist mein freizeitlicher Abstand, meine bescheidene Bleibe während der Kurszeiten.

Mögen alle Wesen glücklich sein und Frieden finden!





30 JAHRE BuddhaHaus



Einladung an alle
Freundinnen und Freunde
des Buddha-Hauses

SA 27. JULI ab 14.00 Uhr

Anmeldung und Info unter:
[www.buddha-haus.de/
verein/aktuelles](http://www.buddha-haus.de/verein/aktuelles)



Der Buddha-Haus Verein wird 30 Jahre alt – ein schöner Anlass zum Feiern und Zusammensein!

Appartement in Bregenz

zwischen Berg und See



Appartement Südlage und Bergblick mit Meditationsplatz
Bei Interesse Mail an Oliver: urlaub.in.bregenz@gmx.de

*Sternchen vom Holler
im Knüpfwerk der Spinne
feucht funkeln – Indras Netz.*

von Mex Steffes-Hartmann



Besuch auf Ayya Khemas Nonneninsel in Sri Lanka

Reisebericht
von Carmen
Gall

Am 21. November 2018 besuchte ich die Insel Parappuduwa im Ratgama See an der Südwestküste Sri Lankas. Ayya Khema hatte dort 1984 ein Nonnenkloster gegründet und dieses bis zu ihrer Abreise ins Allgäuer Buddha-Haus 1989 geleitet.

Die Idee entstand zweieinhalb Jahre zuvor bei der Mitgliederversammlung im Buddha-Haus. In einer inspirierenden und heiteren Begegnungsrunde - ich fühlte mich sehr verstanden und verbunden - kam der Wunsch auf Ayyas Nonneninsel in Sri Lanka zu besuchen.

Als ich dann Ende Oktober 2018 auf Sri Lanka landete wusste ich nur, dass ich dort hinwollte. Unbedingt. Das WIE war noch völlig unklar. Ich hatte lediglich ein paar wenige Hinweise zu Ayyas Nonnen-Insel und zur benachbarten Mönchs-Einsiedelei Polgasduwa im Internet gefunden.

Gleich am ersten Abend auf Sri Lanka löcherte ich meinen singhalesischen Reiseleiter Shana. Er erkundigte sich unter seinen ortskundigen Kollegen und auch ich recherchierte weiter. Doch mehr als die Lage der Insel und dass Mönche dort nun zurückgezogen leben, bekam ich nicht heraus. Ich beschloss nach Dodanduwa zu fahren und vor Ort zu versuchen auf Ayyas Nonneninsel zu gelangen. Das Datum

stand schon fest. Shana sollte mitkommen, auch um nicht zu riskieren, einmal auf der Insel angekommen als Frau diese nicht betreten zu können.

Und dann kam der entscheidende Hinweis. Der Zufall. Das Glück. Eine Woche vor dem Inselbesuch konnte ich endlich über Onlineausleihe einen Sri Lanka Reiseführer herunterladen. Ich fand die Kontaktdaten eines Deutschen der auf der Nachbarinsel Polgasduwa als Anagarika gelebt hatte. Nach unserem Telefonat schickte er eine Mail mit den Telefonnummern von zwei Mönchen vor Ort. Er wünschte mir viel Erfolg. Mit Metta! Da war es wieder, das Gefühl verbunden zu sein.

Bhante Assaji war am Telefon freundlich und interessiert. Ja, ich kann kommen. Sollte nur in der Frühe vor meiner Abreise nochmals anrufen. So einfach sollte es sein?

Freudig-aufgeregt bestieg ich mit Shana frühmorgens den lokalen Bus nach Dodanduwa. Dort auf dem Markt kauften wir noch frisches Obst um es mit Tee, Zucker und Milchpulver den Mönchen auf der Insel zu offerieren. Ein TukTuk-Fahrer fuhr uns in wenigen Minuten zum Eco Village direkt am Lagunenufer von Retgama. Ich staunte nicht schlecht, als wir mitten im idyllisch-verzauberten Garten der kleinen Bungalowanlage



zwei prächtigen Dackeln, Silly und Willi, begegneten. Von dem wunderschönen Gelände hatten wir einen herrlichen Blick auf den See und gegenüber auf Ayyas Nonneninsel; so nah, so real, so wahr.

Der 74-jährige Mr. Abey von Eco Village schloss sich uns an und mit dem schmalen Einbaum ruderten uns zwei kräftige Singhalesen hinüber auf Parapuduwa. Vom Wasser aus sah ich schon das markante Türmchen von Ayyas Kutidach.



Das Boot legte an und ich betrat Ayyas Nonneninsel. JA. JA. JA. Trau deinen Sinnen! Ich war da!
Zuerst sah ich ein paar junge Mönchs-Novizen, dann Bhante Assaji. Er begrüßte meine Begleiter und mich sehr herzlich und bat uns zu einem Gebäude mit umlaufender Veranda wo Küche, Speiseraum und Bibliothek untergebracht sind. Dort überreichten wir dem leitenden Mönch Bhante Bhodiwansa unser mitgebrachtes Dana. Es war Essenszeit für die Mönche und wir durften die Insel erkunden.



Vor der Ayya Khema Memorial Library.

Mein Weg führte mich als erstes an das andere Ende der Insel zu Ayya Khemas Kutti. Ich hatte schon ein paar alte Fotos davon gesehen und nun stand ich selbst davor. Leider konnte ich nicht hinein, da es jetzt dem Rückzug des leitenden Mönches diente. Doch auf der Hinterseite des Gebäudes konnte ich außen den großen Fel-



Ayya Khema damals in ihrer Kuti vor dem Felsen.

sen sehen, der innen Ayya Khema als Meditationssitz diente. Nachdem ich die Umgebung der Kuti mit Gehpfad und den herrlichen Ausblicken auf den See erkundet hatte und noch ein wenig Stille dort genießen konnte, ging es vorbei an den ehemaligen Nonnenkütis zur Meditationshalle und zurück zu Bhante Assaji. Er bot meinen Begleitern und mir Essen an. Danach führte er uns in die kleine Bibliothek, die Ayya Khema gewidmet ist und wo noch Bücher und Hefte von ihr hinter Glas aufbewahrt werden.

Später konnten wir uns mit Bhante Bho-diawansa unterhalten. Er erzählte von der Vergangenheit der Insel und überreichte mir ein paar Fotoalben mit vielen Bildern von Ayya Khema aus Ihrer Zeit in Sri Lanka. Auch wenn viele Fotos von der Feuchtigkeit stark vergilbt waren und sich bereits auflösten (*anicca*) zeigten sie das breite und engagierte Wirken von Ayya Khema im Dhamma und speziell für die Belebung des Nonnenordens. Von überall her und aus allen Nationen kamen die Frauen zu ihr auf die Insel. Und gleichzeitig führten sie ihre Meditationskurse in die ganze Welt, wie ich im Mitteilungsblatt von 1987 lesen konnte. So hatte ich Ayya noch nicht gesehen.



Ayya Khema Mitteilungsblatt 1987.



Am Ende betonte Bhante Bhodiwansa ich sei jederzeit auf der Insel willkommen um mich dort aufzuhalten und zu praktizieren. Lediglich nachts müsse ich – als Frau – die Insel verlassen. Mit den besten Wünschen an Bhante Nyanabodhi wurden wir herzlich verabschiedet.

Satt und zufrieden mit einem breiten Lächeln im Gesicht saß ich auf dem Rückweg im schwankenden Einbaum. Inzwischen war Wind aufgekommen und das Wasser war aufgewühlt. Dennoch war es herrlich ohne Motorgeräusch durchs Wasser zu gleiten, den weiten Blick über den See und die stille Heiterkeit unserer Fünfergruppe zu genießen. Ja, da spürte ich es wieder. Die tiefe Verbundenheit mit dem Leben, mit mir und mit Ayya. Ich fühle mich reich beschenkt. Danke ♥ Ayya ♥.

Ayya Khema schreibt in ihrem Buch
Sei Dir selbst eine Insel

das aus Dhamma-Vorträgen auf der
Nonneninsel entstanden ist:

*„Wir können nirgendwo zu Hause sein,
wenn wir uns nicht selbst Zuflucht und Heimat sein
können; ... wir sind zu Hause angekommen,
sobald das Herz sich öffnet.“*



Aktuelles vom Mahabodhi Hilfsprojekt

Nachfolge für die Leitung des Mahabodhi Hilfsprojekt gesucht

Liebe Freundinnen und Freunde des Buddha-Haus Projekts und Mahabodhi in Ladakh,

Ein Bereich und Aktionsfeld des Buddha-Haus e.V. ist die Unterstützung und Förderung der Schulbildung mit einer buddhistisch-orientierten Erziehung von Kindern aus den abgelegenen Regionen des Himalaya in Nordindien.

Dazu ist seit 1993 das Buddha-Haus „Hilfsprojekt Mahabodhi“ ins Leben gerufen worden. Durch Patenschaften und Spenden wird das Mahabodhi International Meditation Center in Ladakh/Nordindien regelmäßig unterstützt. Genauere Informationen können gerne unter www.buddha-haus.de/hilfsprojekt eingesehen werden.

Im Verlauf der Jahre ist das Hilfsprojekt MIMC unter der Projektleitung von Gerhard Adam und Helga Weinmann-Adam gewachsen und hat sich enorm entwickelt. Und nun, nach vielen Jahren der engagierten Arbeit und Betreuung, haben sich die beiden entschlossen, die Projektleitung in neue Hände zu übergeben.

Für Helga und Gerhard ist das Hilfsprojekt und die Menschen in Ladakh über viele Jahre ein großes Element der Hinwendung gewesen. Schon 2001 haben Helga und Gerhard als Volunteers im Mahabodhi Karuna Hospital gearbeitet und ab 2003 in der Projektsteuerung. Die alleinige Leitung des Projektes haben beide seit 2005 inne. Der Vorstand bedankt sich im Namen des Vereins und der Förderer herzlich für die intensive, erfolgreiche und ehrenamtliche Projektarbeit! Ihr habt es immer geschafft, diese Herzensarbeit mit Freude und Schaffenskraft zu gestalten und ein sehr hohes Maß an Hilfe zu erzeugen.

Doch nun werden ein oder mehrere Nachfolger für die Hilfsprojektleitung Mahabodhi gesucht: Das Mahabodhi-Projekt gilt als ein Bereich innerhalb des Buddha-Haus Meditations- und Studienzentrum e.V. und ist dem Vorstand zugeordnet. Bei der Aufgabe handelt es sich um den Kontakt zu Spendern, die Betreuung von Patenschaften, die inhaltliche Betreuung



des Bereichs Mahabodhi Hilfsprojekt auf der Buddha-Haus Webseite, das Management der finanziellen Transfers zum MIMC, die Buchhaltung sowie die Erstellung eines Jahresberichts.

Gesucht wird die Fähigkeit, mit Menschen aus anderen Kulturkreisen auch in Englisch zu kommunizieren, systematisch und gründlich zu arbeiten. Fundierter Umgang mit den üblichen PC-Bürotools ist notwendig. Der Arbeitsaufwand dürfte etwa 10 bis 12 Stunden pro Woche betragen (in Summe) und kann von zu Hause aus erfolgen. Helga und Gerhard fahren mit der Betreuung des Projekts erfreulicherweise fort, bis Nachfolger gefunden und eingearbeitet sind.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann kontaktieren Sie bitte den Vorstand des Buddha-Haus über info@buddha-haus.de.

Herzliche Grüße von

Bhante Nyanabodhi
Spirituelle Leitung

Klaus Schlichting
Vorsitzender des Vorstands

Für weitere Informationen zu Mahabodhi und den Möglichkeiten der Unterstützung wendet Euch an:

Kontaktadresse:

Helga Weinmann-Adam und Gerhard Adam
Ottacker 18, 87477 Sulzberg
Tel. 08376 / 8498 und Fax 08376 / 976431
e-mail: AdamGerhard@t-online.de

Spendenkonto:

Buddha-Haus e.V.
Hypo-Vereinsbank Kempten
IBAN: DE 48733 200 73669034 6832
BIC: HYVEDEMM428
Stichwort: Ladakh



Den Kindern ein Lächeln schenken



Nachruf für Friederike Termeer



*Liebe Friederike,
wo wirst du jetzt wohl sein?*

Du hast am 31.1.2019 deinen Körper nach langer Krankheit friedlich losgelassen. Einen Körper, der dir viel Leid bereitet hat und der aber auch gleichzeitig dein großer Lehrmeister war. Durch ihn hast du Geduld, Annehmen und Loslassen gelernt.

Manchmal hat er dich aber auch deine ganze Energie gekostet und du konntest deinen Schülerinnen und Schülern nicht so kraftvoll zur Seite stehen, wie du es gerne getan hättest.

Von deiner Schwester habe ich erfahren, dass du dir vorgenommen hast, wieder herzukommen auf diesen Planeten... dieses Mal mit einem gesunden, kraftvollen Körper, um zum Wohle der Wesen zu wirken.

Wie auch immer – es war schön, dass wir dich kennen durften und wir sind dankbar, dass wir ein Stück unseres Lebensweges miteinander gehen konnten.



*Mögest du voller Licht und Liebe sein,
wo immer du bist.*

Mit ganz viel Metta,
Nyanabodhi