

Nachrichten aus Roseburg

2013/2014



Haus der Stille

Buddhistisches Meditationszentrum



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

Telefon/Fax: 04158 / 214
E-Mail: info@hausderstille.org
Internet: www.hausderstille.org

Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg
BLZ 230 52750 · Konto 1000 138 629

Inhalt

Seite 4.	Liebe Freunde
Seite 10.	Abschied und Willkommen
Seite 14.	Vesakh 2013 im Haus der Stille
Seite 16.	Leidensfortsetzung oder Leidensauflösung
Seite 18.	Die Kraft der Suppe
Seite 24.	Mit neuen Augen sehen

Liebe Freunde

Bevor ich in diesem Jahr zum Seminar mit Bhante Rahula fuhr, fragte mich eine Freundin: „Darf man da eigentlich wirklich mit NIEMANDEM reden die ganzen Tage??“ Neun Tage sitzen, atmen, gehen, atmen, essen, atmen, sitzen, atmen, sitzen, gehen, sitzen, atmen, gehen... und mit niemandem reden – das kann sie sich kaum vorstellen. Was versteckt sich in ihrer Frage? Ich will da gar nicht viel vermuten, es hat wohl jede und jeder eine ganz eigene Antwort. Ich hätte sie fragen können, aber dazu war keine Zeit mehr, ich musste losfahren. So habe ich erst einmal nur geantwortet: „Naja, man ‚darf‘ natürlich alles, wenn man will... aber es ist eine Vereinbarung, keinen Kontakt aufzunehmen, wirklich mit niemandem zu sprechen! Und Du kannst Dir kaum vorstellen, wie erholsam es ist.“

Erst dann merkt man, wie viel ‚unnützes Zeug‘ man so den lieben langen Tag schwätzt! Besonders wenn man nur aus Höflichkeit ein Gespräch führt. Ich jedenfalls freue mich jedes Mal auf „den Mund halten“ und einfach nur „DA SEIN“! Es gibt so viel zu tun: Erst einmal sitzen, meditieren. Und noch mehr meditieren. Und Yoga üben. Und gehen. Wieder sitzen. Und stehen. Wieder sitzen... Aber es gibt auch Pausen.

Dann kann man dem Zwitschern der Vögel lauschen, einen hopsenden Fisch erblicken, vom Gequake der Frösche ‚genervt‘ sein (vor allem des Nachts), dem Wind in den Bäumen zuhören, das Regentropfenlied lernen... und gucken: Die verschiedenen Grüns unterscheiden. Den Mond im Teich gespiegelt entdecken. Die Sonnenstrahlen, die im Wasser lauter Diamanten entstehen lassen, bewundern; die Empfindungen im Körper spüren, dem Rhythmus des Atems folgen, Müdigkeit wahrnehmen, Wachsein erleben, die alltägliche Geschwindigkeit ‚herunterfahren‘, Gefühle spüren... Es gibt so viel zu tun, da bleibt kaum Zeit für ein Gespräch.

Seit so vielen Jahren kommen die Menschen nach Roseburg in unser Haus der Stille und genießen die Ruhe, erfahren wie es ist, wenn keiner etwas von einem will, wenn das Telefon schweigt, die E-Mails ungelesen bleiben, die Nachrichten in Zeitungen und Fernsehen nicht beunruhigen. Hier kann alles, was bedrängt und bedrückt, losgelassen werden. Hier kann man ‚Ferien von den Sorgen‘ machen. Das Haus der Stille als Refugium, um neue Kräfte zu sammeln, zu Einsichten gelangen, die Unwissenheit ein wenig kleiner werden lassen. Ein Ort an dem man auch die Unbeständigkeit

und Vergänglichkeit betrachten kann. Haus und Gelände sind in einem beständigen Wechsel – manche Veränderung ist so fein, dass man ganz genau hinschauen muss, manche Veränderung ist ganz offensichtlich.

So zum Beispiel der neue **Fußboden im Essraum** des Haupthauses. Teppiche gaukeln Wärme und Behaglichkeit vor, aber wenn sie von so vielen Füßen „getreten“ werden, ist ihre Lebenszeit begrenzt; zumal in einem Speiseraum, wo auch manchmal etwas zu Boden fällt, das unauslöschliche Flecke hinterlässt. So haben wir uns für einen PVC-Parkettboden entschieden. Hell und freundlich sollte es wieder sein. Gleichzeitig wurde der gesamte Untergrund neu ausgelegt und isoliert. Nun vibriert der Boden nicht mehr bei jedem Schritt und die Teller und Tassen klappern nicht mehr im Schrank, die Unebenheiten sind ausgeglichen. Damit hatten wir gerechnet. Eine große Überraschung jedoch war, dass wir auch Heizkosten sparen! Durch die gründliche Sanierung und Isolierung des Untergrunds hat der Raum ein neues „Klima“ bekommen. Und drauf zu laufen ist ebenfalls ein wunderbares Gefühl für die Füße: weich, warm, angenehm! So haben sich der Aufwand und die Investition vielfach gelohnt. Allen, die mit ihren Spenden diesen neuen Fußboden ermöglicht haben, hier noch einmal ein ganz herzliches Dankeschön.

Liebe Freunde, kennt ihr das: Die Wände brauchen einen frischen Anstrich – und zwar nur die Wände.





„Gefleckte“ Stühle

Kaum sind sie weiß getüncht, schon fallen die „grauen“ Türen und Heizkörper auf. Mit dem neuen Fußboden fällt plötzlich auf, wie abgegriffen die dunkelblauen Bezüge der **Stühle** sind und wie viele Flecken auf den hellblauen sich inzwischen verewigt haben. Wäre es schön alle Stühle mit einem einheitlichen Stoff zu versehen, vielleicht mit einem nicht gar so empfindlichen? Ja, schön wäre es. Aber eigentlich ist es purer Luxus. Die alten tun genauso noch ihren Dienst. Gut, nicht ganz: Von den „hellblauen Stühlen“ wackeln einige bereits und sie sind nicht so leicht zu reparieren, wie die älteren, die dunkelblauen. Vielleicht steht doch bald ein richtiger Austausch der Stühle an? Dann mit einem weiteren „Modell“? Aber: Luxus im Haus der Stille? Eine Gefälligkeit für den Seh-Sinn? Muss



Ein „neuer“ Löwenzahn

das sein? Entscheidet ihr! Wir werden diese Aktion (neu/und/oder mit neuem Stoff versehen) durchführen, wenn dafür gespendet wird. 40 Stühle brauchen ein neues „Kleid“ – wer möchte, kann auf diese Weise einen „eigenen“ Stuhl „bekommen“, oder sich einen mit jemandem anderen teilen. Die Kosten? Vorsichtig hochgerechnet können wir von rund 2000 Euro ausgehen. Wir sind gespannt, wie unsere Freunde und Förderer entscheiden werden.

Ebenfalls auf den „Grund gegangen“ sind wir beim dem Raum **Löwenzahn** – gelegen am Ende des Gästehauses. Auch wenn Dusche und Toilette dort fehlen, ist der Raum bei vielen beliebt, weil er ein wenig „abseits“ von allem ist. Leider war dort das Raumklima nicht sehr angenehm, nämlich feucht und muffig. Nun ist



Der neue „Buffettisch“

dort ebenfalls der Grund erneuert und es sind weiße Bodenfliesen verlegt worden. Wie durch einen Zauber bekam der Raum die nötige Helligkeit und es riecht plötzlich frisch und angenehm.

Wir kümmern uns aber nicht nur um den „Untergrund“ – es werden auch neue „Sitten“ eingeführt. Die Küchenfeen füllen nicht mehr viele Schüsseln zu den Mahlzeiten und verteilen diese auf die Tische, sondern stellen die Töpfe auf nur einen Tisch, daneben die Teller und alle Hungrigen stellen sich in die Schlange vor dem **Buffet**, um zu nehmen, was ihre Sinne begehren. Für die „alten Roseburger“ mag es im ersten Moment ungewohnt erscheinen. Nun, es hat sich bewährt. Wesentlich weniger Abwasch fällt an (was der Küchendienst während der Seminare begrüßt), die Speisen in

den Töpfen bleiben länger heiß, man muss jetzt keinen Kontakt mehr aufnehmen, wenn eine Schüssel nicht mehr in Reichweite ist. Was besonders günstig ist: Es bleibt nicht an einem Tisch viel übrig, während an einem anderen Tisch bereits alles „verputzt“ ist. Alles in allem: Die Küchenfeen und die Gäste sind sehr zufrieden mit dem Ergebnis.

Hinsichtlich des leiblichen Wohls gibt es auch eine **Veränderung im Küchenteam**. Frank Wesendahl, den viele in früheren Jahren im Büro angetroffen haben, stellt sich nun an den Herd. Sowieso ist ihm diese Arbeit wie auf den Leib geschrieben: Schließlich ist er gelernter Koch und man schmeckt die Freude, die er beim Zubereiten der Speisen empfindet, heraus. Mit so manch neuer Geschmacksrichtung ergänzt er jetzt die lieb gewordenen Speisefolgen. Damit ist Frank Wesendahl auch offiziell wieder in das Haus der Stille zurückgekehrt und zwar nicht nur als zeitweilige Entlastung für Angelika und Peter, sondern fest angestellt. Peter Post hat sein wohlverdientes Rentenalter erreicht und wird nun im Rahmen eines Minijobs noch Büro und Gelände betreuen – damit der Übergang zum „Nichtstun“ nicht so schwer fällt.

Das Jahr 2013 war ein Jahr von einschneidenden **Abschieden im Vorstand: Helmut Bien**, unser langjähriger Schatzmeister, und **Helmut Niedermeier**, unser langjähriger Verantwortlicher für alle Renovierungs- und Reparaturmaßnahmen im Haus und Gelände, ha-



Der abgebrochene Ast der Buche

ben aus Altersgründen und gesundheitlichen Gründen ihre Ämter niedergelegt. Das Schöne ist: Sie bleiben uns weiterhin mit ihrer Erfahrung und ihrem Rat gewogen. Zwei ganz **neue Gesichter** gestalten seit diesem Jahr im Vorstand mit: **Annette Rehder** und **Johannes Dieppen**. Weiter hinten in diesem Heft gibt es mehr zu den Abschieds- und Willkommensgrüßen. Und noch ein „Abschied“: Von der starken, alten Buche am Weg, der zum Haupthaus führt, ist während eines sommerlichen Gewittersturms ein Ast abgebrochen. Nun betrachten wir die Wunde mit Wehmut. Vor vielen Jahren, genau 2001, begannen wir mit der **Roseburger Schriftenreihe**, in der in unregelmäßigen Abständen, Texte zur Lehre erscheinen. Der

letzte Band war „**Jeder Tag ein guter Tag — Fünfzig Jahre Haus der Stille in Roseburg**“; unser Jubiläumsband, in dem ehemalige und derzeitige Tätige im Haus von ihren alltäglichen Aufgaben berichten, regelmäßige TeilnehmerInnen und LehrerInnen ihre Erfahrungen mit den Seminaren, der Meditation, der Stille beschreiben. Ein großer Abschnitt widmet sich der Geschichte des Hauses und würdigt die Menschen, die es ermöglicht haben. Wahrscheinlich haben bereits alle einen solchen Band und blättern immer mal wieder darin oder geben ihn weiter an Freunde, die mehr wissen möchten. Für alle, die diesen Band noch nicht entdeckt haben: Es gibt noch Exemplare.

In diesem Jahr ergänzt ein weiterer Band die Schriftenreihe. „**Mit neuen Augen sehen**“ von Toni Packer. Bereits 1991 erschien dieser Band im Aurum Verlag und inzwischen war er nicht mehr zu haben. Die **Arbeitsgemeinschaft für Meditation** (AG MED) hat in 2003, nachdem Toni Packer nicht mehr nach Roseburg kommen konnte, die Schweigeretreats „*ohne anwesende Lehrerin*“ in eigener Regie fortgesetzt. In dem Vorwort zum Buch sagt Ronny Westphal noch mehr zu den Seminaren und mit dem Abdruck des Vorworts in dieser Ausgabe der Roseburger Nachrichten möchten wir auch all jene ermuntern, die weder Toni Packer kennen noch zu den Seminaren der AG MED kommen, dieses Buch zur Hand zu nehmen. Wir finden, es lohnt sich.

Wir wollen auch auf „**Eine besondere Kraft**“ von **Anagarika Kassapa** hinweisen. Erstmals 2003 in unserer Schriftenreihe erschienen, war das Buch bald vergriffen. Nun hat der Kristkeitz Verlag unsere Ausgabe mit weiteren Texten von Kassapa ergänzt und diesen Band als eine 2. Auflage herausgebracht. Wir freuen uns sehr, das Kassapa in seinen Äußerungen und in den persönlichen Erinnerungen an ihn weiter lebt und möchten eine Lektüre seiner Schriften wärmsten empfehlen.

Das Seminarprogramm für 2014 ist in diesem Jahr sehr frühzeitig fertig geworden und auch da gibt es Veränderungen. Ein hochgeschätzter und ein – besonders in den Entstehungsjahren des Hauses der Stille – mit dem Haus eng verbundener Lehrer, **Vimalo Kulbarz**, hat inzwischen die 80 überschritten und verabschiedet sich von den Seminarverpflichtungen. So manch einem und einer hat er den Weg zum Dharma gewiesen. Treue Schüler sind über Jahre gerne zu seinen „Weihnachtsseminaren“ gekommen und durch seine Vorträge und Meditationen gestärkt ins neue Jahr gegangen. Wir sind dankbar für sein Wirken für und im Haus der Stille. Wir wünschen Vimalo alles Gute! Ein neuer, jedoch bekannter Name, taucht in dem Programm für 2014 auf: Frank Wesendahl. Wie das kommt, ist ein schönes Beispiel für bedingtes Entstehen: Frank hat an Vesakh im Mai 2013 den Vortrag gehalten, von dem etliche Anwesende sich sehr ange-

sprochen gefühlt haben. Anschließend ist viel passiert: Die Zuhörer haben Beifall geklatscht, Christiane Sohr (s. ihren Beitrag) hat sich den Vortrag schicken lassen, Annette Rehder schlägt vor, dass er vervielfältigt und im Haus ausgelegt wird und schließlich haben eine Reihe von Vesakhgästen an Angelika und Frank den Wunsch nach einem kleinen Seminar herangetragen. Wie man sieht: Eines folgt aus dem anderen. Nun sind wir gespannt, ob diejenigen, die sich ein Seminar gewünscht haben, am Wochenende 29.-31. August 2014 dabei sein werden.

Es gab Jahre, in denen wir für das Haus und den Betrieb dachten, wenn ein Lehrer geht, entsteht eine Lücke. Aber wir sehen immer wieder: Alles bleibt im Fluss. Es gibt stets dem Pfad Folgende und Lehrende. Es gab Jahre, in denen wir bemerkten, es kommen immer weniger Gäste. Und auch hier gilt es, sich keine Sorgen zu machen, denn inzwischen ist die Tendenz wieder steigend und für viele Seminare müssen inzwischen sogar Wartelisten geführt werden. Was wieder einmal beweist, es ist gut, im Vertrauen und in Gelassenheit die Dinge und Entwicklungen zu betrachten.

Zu guter Letzt laden wir noch herzlich zum diesjährigen Arbeitswochenende am 23.-24. November ein. Kräftige Hände, die gerne zupacken, sind herzlich Willkommen. In diesem Sinne wünschen wir viel Freude bei der Lektüre der diesjährigen Roseburger Nachrichten.

Marion Schulz

Abschied und Willkommen

Die Abschiede...

Nach jahrzehntelanger Arbeit für und im Haus der Stille haben die beiden Vorstandsmitglieder Helmut Bien und Helmut Niedermeier ihr Amt niedergelegt. Diese Trennung ist uns allen schwer gefallen. Wie sehr wir die beiden schätzen, haben wir versucht in Worte zu fassen – und mit dem Abdruck der kleinen Abschiedsrede während der diesjährigen Mitglieder-versammlung wollen wir alle daran teilhaben lassen.

Lieber Helmut und Lieber Helmut, in euch haben wir zwei wahre Meister kennen gelernt: einen Schatzmeister und einen Meister der Gewerke! Ihr tragt nicht nur denselben Vornamen, auch sonst gibt es einiges Gemeinsames an euch zu entdecken. Es sei noch einmal betont: Wahre Meister seid ihr in der Tat. Und das ist ganz wörtlich zu nehmen. Ihr seid beide eher Menschen der Tat denn des Wortes. Ihr wisst, was notwendig ist, wo angepackt werden muss, was zu tun ist. Und: Ihr setzt dieses auch um! Wo Rat gebraucht wird, seid ihr zur Stelle und wo die Tat gefragt ist, krepelt ihr die Ärmel auf und packt an. Und ihr habt gut zusammen gearbeitet, Euch abgestimmt. Wie etwas sein sollte und was es kosten sollte – darüber gab es dann immer Konsens. Euch beiden ist gemein euer Wunsch:

Wenn ihr euer Amt weiterreicht, dann sollen das Haus und die Finanzen in einem geordneten Zustand übergeben werden. Das ist euch wahrlich gelungen!

Einen kleinen Unterschied können wir dennoch benennen: Der eine, der Schatzmeister, war für das „Immaterielle“ und der andere, der Meister der Gewerke, war für das „Materielle“ zuständig. Das eine ist offensichtlich eng mit dem anderen verbunden.

Allerdings, bei dem einen, dem Schatzmeister, sieht man eigentlich „nichts“. Denn was ist Geld? Es ist eher eine Vorstellung, denn etwas Handfestes. Es liegt eher bei der Bank auf dem Konto (hoffentlich – denn wie schnell es dort auch verschwinden kann, lernen wir gerade von der „großen Politik“) und ist eher virtuell: Nur Zahlen auf dem Kontoauszug! Nur wenig davon ist in der Kasse, sozusagen „zum Angucken, Anfassen“ vorhanden. Und dennoch: Es ist so wichtig!

Da geht es dem Meister der Gewerke schon anders: Seine Spuren werden noch viele Jahre sichtbar sein: die praktische Küche, die sanierten Badezimmer, das Teehaus, das Dach der Klausur. Noch „Generationen“ nach uns werden sich an den Regalen, dem Podest für die Buddhasstatue und dem wunderschönen Fußboden im Essraum erfreuen.

Lieber Helmut Bien, Du kennst das Haus schon seit vielen Jahren und bist ein treues Mitglied im „Freundeskreis“. Seit 1991 bist Du Mitglied im Vorstand des Vereins und trägst dort Verantwortung als Schatzmeister. Dieses Amt ist Dir wie auf den Leib geschnitten, bringst Du doch als Kaufmann viel Erfahrung in Gelddingen und einschlägiges Wissen mit. Du warst stets ein strenger Verwalter der Finanzen, hast genau gefragt, geprüft, gerechnet. Dabei hast Du nie Notwendigkeit und Sinn der anstehenden Ausgaben aus dem Blick verloren. Deine Prognosen waren sorgfältig abgewogen und haben sich nicht selten als wahr herausgestellt. Wichtig war Dir auch, dass immer ein kleines „Notgroschenpolster“ im Hintergrund bleibt und möglichst nicht angetastet wird: Schließlich verwalten wir ein großes Haus – da kann schnell etwas Unerwartetes passieren – und wir haben hohe Personalkosten, die jeden Monat ausgezahlt werden müssen. Da ist es beruhigend, für den Notfall gerüstet zu sein. Deine Stringenz hat geholfen, einen guten Überblick zu behalten und hat viele gute Dinge bewirkt. Bei Dir wussten wir immer: Auf Dich und Deinen Einsatz ist Verlass. Finanziell sind wir gesichert und bei Dir in guten Händen!

Nun hast Du in diesem Jahr Dein Amt niedergelegt. Seit Jahren hattest Du diesen Wunsch nach Entlastung und endlich wird diese Dir gewährt. Du kennst bereits Deinen Nachfolger im Amt und konntest viel von Deiner

Strategie, Einschätzung und Erfahrung weiter geben. Was jedoch noch schöner ist, Du bleibst uns als Kassensprüfer erhalten. Und natürlich stehst Du uns mit Deinen Kenntnissen und Deinem Rat zur Verfügung. Das tut gut und ist beruhigend.

Und nicht nur das: Mit Deiner tiefen Verankerung in der Lehre hast Du bei all den weltlichen Erfordernissen immer wieder die Lehre ins Gespräch gebracht. Der Dharma ist Dir Wegweiser und Basis in Deinem Denken und Handeln – und was das bedeutet, hast Du für uns alle sichtbar werden lassen. Dankeschön für alles!

Lieber Helmut Niedermeier, eine kleine Notiz zum Haus der Stille in der BILD hat Dir den Weg nach Roseburg gezeigt. Welch ein Glück für uns! Und wie wunderbar, dass Du damals auf die Frage, ob Du im Vorstand mitarbeiten möchtest „Ja“ gesagt hast! Seit gut 16 Jahren kennst Du also das Haus und genau seit 1999 bist Du Mitglied im Vorstand des Vereins und trägst dort Verantwortung als Meister der Gewerke. Dieses Amt ist Dir wie auf den Leib geschnitten, bringst Du doch als Werkzeugmacher viel Erfahrung und einschlägiges Wissen mit.

Du hast genau geprüft und gerechnet – und hast „un-nachgiebig“ mit den Handwerkern verhandelt. Nie konnten sie Dir etwas „vormachen“, Du kennst einfach „zu genau“ ihre Arbeit, weil Du (fast) alles selbst kannst und schon einmal ausgeführt hast. Weil Du einen unfehlbaren Blick für Maße, Material, Machba-

res hast. Manch einem Handwerker hast Du sicher zu „grauen Haaren“ verholfen. Aber: Keiner ist Dir gram. Jeder hat großen Respekt und Achtung für Dich. Denn: Du sprichst mit den Menschen auf Augenhöhe. Du behandelst sie mit Respekt und Achtung, gibst ihnen das Gefühl gehört und gesehen zu werden. Mit sicherem Gefühl für Form, Farbe und Material hast Du die Dinge gestaltet. Ja, gar das Teehaus in Deinem Garten selbst gebaut und wieder auseinander genommen, dann Söhne und Nachbarn dazu gebracht, diese Teile nach Roseburg zu transportieren und mit Dir zusammen aufzubauen. Welch ein Einsatz!

Auf Jahre hinaus braucht kein Vorstand sich grundsätzliche Gedanken über Sanierungen zu machen. Das war Dein Wunsch: Wenn Du einmal gehen wirst, das Haus der Stille in gutem Zustand zu „übergeben“. Dieser Wunsch ist Dir erfüllt worden. Erst als alle Baumaßnahmen, Reparaturen und Sanierungen abgeschlossen waren, konntest Du Dein Amt weiter reichen. Und Du bleibst uns dennoch erhalten: Jederzeit dürfen wir Deinen Rat einholen, Dir Angebote und Kostenvorschläge zur Prüfung senden. Auch weiterhin wirst Du bei dem einen oder anderen Vorhaben mit den Handwerkern sprechen. Das ist für uns sehr beruhigend.

Und nicht nur das: Mit Deiner tiefen Mitmenschlichkeit, mit Deiner einfühlsamen Beobachtungsgabe hast Du oft ohne große Worte das Richtige getan und gesagt. Was Roseburg für Dich bedeutet, hast Du in

jedem Vorhaben sichtbar werden lassen: Jeder, der diese „Botschaft“ lesen kann, wird verstehen. Danke schön für alles!

... und der Neubeginn

Mit einem herzlichen Willkommen im Vorstand wollen wir hier die beiden „Neuen“, Annette Rehder und Johannes Diepgen, begrüßen und vorstellen. Beide sind seit vielen Jahren mit dem Haus der Stille verbunden und wir freuen uns sehr, dass sie nun ihre Kompetenz und Zeit für das Haus einsetzen wollen.

Annette Rehder, 1961 in Hamburg geboren, ist privat und beruflich viel „herumgekommen“, d.h. sie hat in Berlin, in Nordfriesland, in Italien und im Schwarzwald gelebt und gearbeitet. Seit 1990 ist sie Ergotherapeutin (mit Schwerpunkt Neurologie) und arbeitet seit 2008 im Berufsgenossenschaftlichen Unfallkrankenhaus Hamburg. Das Haus der Stille hat sie im Silvesterkurs 2003/2004 bei Wolfgang Seifert kennen gelernt und ist seitdem zu vielen verschiedenen Kursen immer wieder gerne hergekommen. Sie fühlt, dass ihre Meditationspraxis im Laufe der Jahre intensiver geworden ist und die regelmäßige Praxis (auch zuhause) ihr Leben sehr bereichert. Seit sie vor zwei Jahren bei Franz Möckel QiGong entdeckt hat, praktiziert sie auch dies regelmäßig in einer Gruppe in Hamburg-Bergedorf. Sie war schon seit langem gerne Helferin bei den Arbeitswochenenden im Haus der Stille und nun freut sie sich,

dass sie ihre Verbundenheit mit dem Haus auch in der Vorstandsarbeit einbringen kann.

Johannes Diepgen, 1956 in Wuppertal geboren, ist Zimmerer und Tischlermeister und seit 2000 Berufsschullehrer und Mediator. Er hat eine Tochter. Seine erste Begegnung mit Meditation war vor 25 Jahren (1988) in einem christlichen Predigerseminar in Oldenburg. Seitdem sammelte er weitere Meditationserfahrungen bei tibetischen Buddhisten, Sufisten, in Selbsterfahrungsgruppen und psychotherapeutischer Arbeit. Im Haus der Stille nimmt er seit 2003 an verschiedenen Retreats teil. Zum Theravada kam er über SchülerInnen von Aya Khema. Wichtig waren ihm Auseinandersetzung mit den Schriften von Krishnamurti und Toni Packer, in deren freier und unkonfessioneller Haltung er sich getragen fühlt. Präsenz und Achtsamkeit fordernden und fördernden Tänze beschäftigen ihn seit langem in seiner Freizeit. So tanzt er seit 15 Jahren Tango Argentino und setzt sich seit einigen Jahren auch aktiv mit Tanztheater und Contactimprovisation auseinander. Das Haus der Stille hat er als einen offenen, annehmenden Ort schätzen gelernt. Ihm bietet das Haus der Stille, frei von engen Konzepten und Ritualen, den immer wieder notwendigen Freiraum zur Besinnung und Neuausrichtung. Gerne möchte er sich beteiligen, diese Qualität zu erhalten.



Vesakh 2013 im Haus der Stille

Die letzte Vesakh-Feier im Haus der Stille unterschied sich von den früheren miterlebten durch Frank Wesendahls Vortrag, der aus meiner Sicht so etwas wie „frischen Wind“ in das Ritual brachte und besonders gut zu den (unerwartet) vielen neuen Gästen passte – eine erfreuliche Resonanz auf die Hinweise der lokalen Presse. Unter den etwa 50 Teilnehmern waren dieses Mal nur etwa 15 bekannte Gesichter zu entdecken. Kurz zuvor hatte ich das letzte Heft von „Buddhismus aktuell“ gelesen mit dem Schwerpunkt „Säkularer Buddhismus“ und Stephen Bachelors „Bekanntnisse eines ungläubigen Buddhisten“ gelesen und war begeistert über die vielen „entstaubten“ Sichtweisen. Es war wie eine Antwort auf meine immer wieder gestellte Frage, wo sich (In-)Doktrin(ation), gesunder Menschenverstand, spontanes Handeln und Zurückhaltung gegenseitig behindern. Und natürlich weckte jede Antwort erneute Fragen.

Nun hatte Frank Wesendahl das Amt übernommen, anlässlich des Vesakh-Festes einen Vortrag zu halten, der seine eigenen Fragen, Gedanken und Anregungen beinhaltete und in dem ich vieles wieder fand, was mich in den oben genannten Veröffentlichungen so beeindruckt hatte. Und dennoch war es nicht ein

Potpourri von Zitaten, sondern ein sehr persönlicher, berührender Vortrag. Mir schien er obendrein prädestiniert gerade für die neuen Interessenten, die noch nicht vom „buddhistischen Fieber“ bzw. „Roseburger Stallgeruch“ betört waren. Offensichtlich ist es Frank mit seinem Vortrag gelungen, einige der eher skeptisch-abwartenden Zuhörer zu überzeugen. Der Beifall sprach für sich und die Kommentare und Nachfragen, vor allem von den „Unbekannten“, waren ermutigend und bestärkend, solchen Beiträgen mehr Raum zu geben.

Der Vortrag ist zu lang, um ihn hier wieder zu geben. Deshalb möchte ich hier nur einige wenige Textstellen, die mich zum Nachdenken angeregt haben, daraus zitieren:

Gautama Buddha – der Erwachte – betrat die Bühne der Geistesgeschichte als Arzt und Therapeut, dem es, seiner heilenden Mission gemäß, nicht so sehr um die Übermittlung einer religiösen Doktrin, einer esoterischen Weltanschauung, oder einer mystischen Visionskunst zu tun war. Was er im Sinn hatte, ist allein die Aufhebung der Bedingungen des Leidens.

Heute haben mehrere der modernen Therapie- und Heilmethoden ihre Wurzeln im Buddhismus. Dort wird der innere Beobachter als ein zentrales Element auf dem spirituellen Weg betrachtet. Meditation und Achtsamkeitsschulung sind heute Methoden, die in Klöstern, Meditationszentren und Kliniken gleichermaßen eingesetzt werden. Spirituelle Schulen der Gegenwart und achtsamkeitsorientierte Psychotherapeuten unterscheiden sich in ihrer Botschaft kaum noch: Nur wenn wir uns von der Mechanik unseres Denkens und Fühlens nicht länger regieren lassen und endlich Herr im eigenen Haus werden, können wir zu geistiger Gesundheit finden.

Bei aller Freude über die nutzbringenden Entdeckungen wird manchmal gar nicht wahrgenommen, dass Meditation im Sinne eines Weges zur Befreiung, wie ihn der Buddha gelehrt hat, weit über die Zielsetzung der körperlichen und psychischen Gesundheit hinausgeht. Es ist eine radikale Trainingsmethode, die zur inneren Befreiung von allen täuschenden und quälenden Gedanken und Geisteszuständen führt und uns zeigen kann, was es bedeutet, Mensch zu sein, was ein gutes Leben ausmacht und wie die Natur der Realität beschaffen ist.

Bewusstsein bedeutet, dass man nicht von anderen lernen muss, was richtig und was falsch ist. Es gibt keine Notwendigkeit, das von anderen zu lernen. Die Meisterschaft über sich selbst entsteht, wenn man erkennt: „Ich bin vollkommen verantwortlich für alles, was in mir geschieht. Was immer auftaucht, ohne jede Ausnahme – ich bin vollkommen verantwortlich dafür“.

Und auch in diesem Jahr darf beim Rückblick auf das gelungene Vesakh-Fest nicht versäumt werden, den Künstlerinnen in der Küche für die Gaumenfreuden zu danken, mit denen sie immer wieder für viel Lob sorgen... und es scheint, als ob sie sich von Jahr zu Jahr noch steigern: Danke, Birgit, Danke, Petra, Danke, Angelika, Danke, Peter, Danke, Frank... und allen anderen, die „hinter den Kulissen“ mitgewirkt haben!
Christiane Kimmler-Sohr

Leidensfortsetzung oder Leidensauflösung

Beide Seiten im Auge behalten

Um die vom Erwachten entdeckte Wirklichkeit zu verstehen und den von ihm gewiesenen Weg zum Nibbana – der Auflösung allen Leidens – zu gehen, muss man Vertrauen gewinnen (saddha), Tatkraft entwickeln (viriya), Achtsamkeit aufmachen (sati), Vertiefung üben (samadhi), Weisheit stärken (panna). Der Weg zum Ziel und zur Auflösung heißt: Der achtfältige Weg. Will der moderne Mensch das alles noch auf sich nehmen? Will er sich auf das nächste und jenseitige Leben vorbereiten, innerlich wachsen, oder beschränken sich seine Bemühungen nur auf das hiesige Leben?

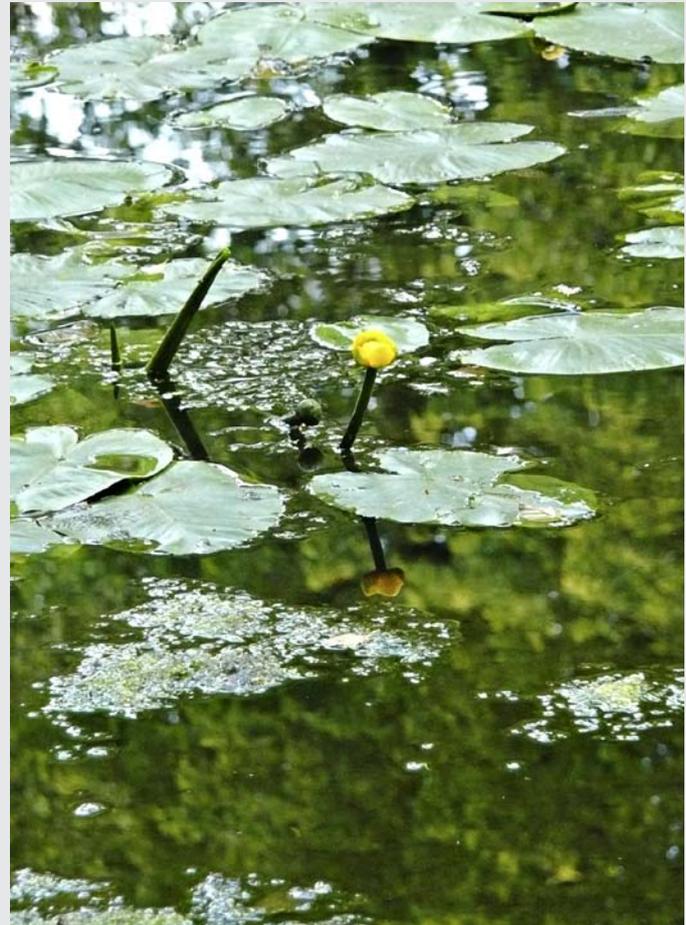
Zunächst möchte ich anschauen, wie sich der Buddha uns in der heutigen Zeit in unserer Gesellschaft darstellt. Dabei ist wichtig, festzustellen, dass wir unterschiedlich mit unseren Tendenzen und Erlebniswelten angelegt sind und ob wir noch Suchende oder schon auf dem Weg Befindliche sind. Das moderne Konsumverhalten und die Sehnsucht und Suche nach Geborgenheit entwickeln eine Eigendynamik auch im Lehren und Hören der buddhistischen Lehre. Dabei steht heute die Meditation im Vordergrund. Aber oft fehlen dabei die Grundkenntnisse der Lehre, und mancher meint, die Verderbtheit der Welt hinter sich zu lassen und fällt im Alltag zurück ins Dilemma. Aber man fühlt

sich zeitweilig geborgen in der meditierenden Gemeinschaft, Was ja auch für den Einzelnen gut sein mag. Mit wenig Geld und wenig Aufwand möchte man möglichst viel erhalten, d.h. als Konsument suche ich den bekanntesten Lehrer, die beste Gruppe, die höchste Praxis. So strebt man manchmal mit Gewalt Dinge in fortgeschrittenen Bereichen an, die das Grundlegende vernachlässigen. Der Erwachte sprach zuerst vom Geben, von Tugend, vom Jenseits, von innerer Stille – dann erst von den vier Wahrheiten. Aber der heutige Mensch ist so von Eile getrieben und sieht dabei nicht, dass es ein Stufenweg ist, der aus dem Leiden führt. So schafft man sich zeitweise ein wohliges Gefühl, hat seine eigenen Probleme aber nicht tatsächlich aufgehoben. Und mancher sucht wiederum nach neuen Wegen. Das setzt sich unendlich fort, ein ewiger Kreislauf. Bei all dem bisher Gesagten fehlen die richtige Anschauung und die Ausdauer.

Ein Erfolg liegt nur in der stetigen Wiederholung die Lehre zu hören und nachzuvollziehen oder Wissen und Wandel. Hinzu kommt, dass die ursprünglichen Aussagen des Erwachten nicht mehr verstanden werden. So werden Texte verkürzt, falsch übersetzt, modernisiert oder sogar subjektiv bewertet weitergegeben.

Das kommt zwar gut an, führt aber objektiv gesehen zu Fehlleistungen auf dem buddhistischen Weg. In unserer Konsumgesellschaft wird das „Ego“ dadurch nicht abgebaut, sondern eher gefördert. Und die gelbe Robe eines Mönches oder einer Nonne löst sogleich tiefe Ehrfurcht aus, ohne dass deren Lehrinhalte geprüft werden. So ist es leider unumgänglich, dass die Lehre immer mehr verwässert, weil grundlegende Elemente fehlen. Damit beschränkt sich das so genannte Glück oder Wohl nur auf dieses Leben. Und Leiden und Leidensentwicklung setzen sich fort und halten im Weltlichen fest. Der ernsthaft Suchende und Strebende wird sich aber auf die anfangs beschriebenen fünf Fähigkeiten besinnen. Er wird sich entschließen, den achtfältigen Weg zu gehen, um den endlosen Kreislauf zu durchbrechen. Wilhelm Raabe sagte: „Guck auf nach den Sternen, aber habe acht auf die Gassen.“ Das heißt, bewältige Deinen Alltag mit all seinen negativen und positiven Ereignissen – aber verliere Dein Ziel nie aus den Augen.

Helmut Bien



Die Kraft der Suppe

Ich stamme aus der Tradition der Kochkunst und sammelte frühe Erfahrungen am heimischen Herd. In meiner Kindheit war es, schon aus wirtschaftlichen Gründen, üblich, dass täglich immer frisch gekocht wurde – mit Gemüse, Obst und Kräutern aus dem eigenen Garten und mit einfachen und natürlichen Zutaten. In der Küche, die der Mittelpunkt unseres Familienlebens war, duftete es unvergleichlich und wunderbar nach Grießsuppe, ausgelassenem Speck und Birnenkompott. Diese geschmackliche und kulturelle Prägung zeichnet mein Kochen aus, auch wenn sie heute alles andere als selbstverständlich ist.

Als ich Anfang der siebziger Jahre zum ersten Mal in einer Profi-Küche stand, ahnte ich nicht, dass Kochen einmal zu meinem Lebensinhalt werden würde. Es war ein Job wie jeder andere auch. Eine Möglichkeit, ein anderes Leben zu führen. Mitten im Sommer, ich war damals sechzehn Jahre alt, kam es zu einem entscheidenden Ereignis, das meinem Leben eine neue Richtung gab. Damals begegnete ich Meister Paul Leman und komme heute nicht umhin, ihm hier ein paar Extralorbeeren in die Suppe zu legen. Die Besonderheit unserer Begegnung lag dabei nicht nur in seinen überragenden Fähigkeiten als Küchenmeister, sondern in

der Tatsache, dass er zugleich als Erziehungsberechtigter und als Ersatzvater fungierte, da wir zusammen in einem Haushalt lebten und meine Ausbildung so eine Angelegenheit direkter zwischenmenschlicher Beziehung wurde. Ein Großteil seiner Autorität rührte daher, dass er Dinge sah, die ich nicht sah, und Dinge wusste, die ich nicht kannte. Und diese Autorität zeigte sich in seinem Schweigen, gepaart mit einem leichten Lächeln oder aber einem nachdrücklichen Hochziehen seiner dichten Augenbrauen. Unauffällig, beiläufig sind die Attribute, mit denen ich seine Didaktik bezeichnen möchte und in dieser Schulung lag die Verheißung, etwas Außergewöhnliches zu werden, etwas Besseres zu tun, als bloß Pommes frites heiß zu machen oder in irgendeiner Trivialküche den Umsatz zu steigern.

Meister Leman arbeitete mit einem kulinarischen Gedächtnis, denn Rezepte widersprachen seiner Kreativität fundamental. Er schärfte mein Verständnis am direkten Beispiel in Form von vier Komponenten: Schärfe, Süße, Säure und herbale Aromen, die als die eigentliche Kunst des Kochens anzusehen sind. Die Würzung richtig kennenzulernen ist genauso wichtig wie mit den eigenen Gefühlen vertraut zu werden.

Bei beidem liegt die Wichtigkeit darin, hervortreten zu lassen, was wichtig ist, was zählt. Ich wurde von Meister Leman in die Geheimnisse, wie man etwas tut, eingeweiht. Es war wie eine Initiation.

Ich erlernte bei ihm die Entwicklung von Fertigkeiten: wie man Messer benutzen, körperliche Bewegungen organisieren und über Materialien nachdenken kann. Da wir unmittelbar vor Gästen auftraten, lag dem Meister viel an Anmut und minimalem Kraftaufwand bei allen Verrichtungen; das Prinzip der Mühelosigkeit, das man erst nach vielen Jahren und sehr langem Üben erreicht. Der Gedanke des minimalen Krafteinsatzes als Grundlinie der Selbstbeherrschung findet sich auch in dem Rat der alten chinesischen Kochkunst, wonach der Koch erst einmal lernen müsse, ein gekochtes Reiskorn mit dem Hackmesser zu zerlegen.

Was dem Musiker sein Instrument und dem Maler seine Pinsel, ist dem Koch sein Messer. Jedes Messer hat seine Aufgabe. Von diesen Werkzeugen geht eine Botschaft der Klarheit aus, des Wissens, was womit zu tun ist. Wegen seiner potenziellen Gefährlichkeit wird das Messer und dessen Gebrauch seit langem schon symbolisch mit Selbstdisziplin assoziiert.

Kochen – einst ein abgeschiedener Beruf an verrußten Herden – hat sich in ein Phänomen von öffentlichem Interesse verwandelt. Das Image des Kochens hat nichts mehr mit Häuslichkeit zu tun, sondern ist ein Zeichen für den bewussten Umgang mit sich selbst.

Sich und die eigene Arbeitsweise beim Kochen einmal genauer wahrzunehmen, mit einem nicht wertenden, nicht urteilenden Blick, ist ein hoch interessantes Achtsamkeitsobjekt, bei dem man sehr viel über sich selbst erfahren kann, zumal das Kochen ein Bereich ist, in dem man seiner archaischen wie seiner kultivierten Natur gleichermaßen begegnet.

Es gibt zwei Methoden, Essen zu kochen: es gibt den Koch, der nur kocht, um etwas auf den Tisch zu bringen, das den Magen füllt, und es gibt denjenigen, der Freude daran hat, einen Salatkopf Blatt für Blatt zu entfalten oder an einer frisch aufgeschnittenen Avocado zu riechen. Wenn wir die Zutaten ehren, können wir das Beste im Essen und in uns selbst zum Vorschein bringen. Gemüse schneiden, Suppen umrühren, würzen und abschmecken – alles wird zu befriedigenden Vorgängen statt zu Aufgaben, die erledigt werden müssen. Ein Teil des Kochens sind die Ideen, die Vorstellungskraft und der schöpferische Umgang mit den Materialien; der eigentliche Umgang mit dem Stoff, aus dem das Essen wird. Der andere besteht aus Arbeit, Sorgfalt und erworbenen Fertigkeiten. Man gart überlegt und genau, achtet auf Zartheit und Saftigkeit von Gemüsen, sorgt für leichte Soßen, zaubert aus den Dingen Nuancen an Farbe, Duft, Aroma und Beschaffenheit.

Ich bin ein behutsamer Koch, einer, der daran glaubt, dass die Freude am Kochen weit über das hinausgeht,

was gerade im Topf ist. Ich betreibe gerne ein bisschen Aufwand mit dem Schneiden von Gemüse. Der Unterschied zwischen einem durch die Maschine gejagten Gemüse und einem, das mit Liebe und Sorgfalt geschnitten wird, ist erstaunlich. Ich möchte riechen, sehen und mit meinen Händen spüren, was ich zubereite. Erst dann fühle ich mich als Koch glücklich und fähig, ein gutes und nahrhaftes Mahl zu servieren. Zu verschiedenen Zeiten in der westlichen Geschichte hat man praktische Tätigkeiten für minderwertig erklärt und gegenüber angeblich höheren Bestrebungen abgegrenzt. Gerade die scheinbar selbstverständliche und alltägliche Küchenarbeit genießt bei uns kein besonderes Ansehen, wird als niedrigere Arbeit eingestuft und das wird auch auf die Personen, die sie verrichten, übertragen.

Ich will keinen Besinnungsaufsatz über die Verschränkung von Körper und Geist schreiben, es dürfte aber evident sein, dass unsere Körper geschaffen sind Dinge zu tun und dass unsere Hände über eine erstaunliche Intelligenz verfügen. Hände kneten und formen gerne und tun liebend gerne das, was sie tun können. Im Gegensatz zum Kopf lenken die Hände unsere Aufmerksamkeit aufs Konkrete und Normale, das anscheinend so schwer zu beschreiben ist. Eines der anthropologischen Betriebsgeheimnisse ist in der Tatsache zu finden, dass, wenn Hand und Kopf voneinander getrennt werden, der Kopf leidet. Anders

in einem alten taoistischen Text, der davon handelt, wie der Koch Ting dem Fürsten Wen Hui von seinem Handwerk erzählt und der Fürst ausrief: „Vortrefflich! Ich habe die Worte eines Kochs gehört und habe die Pflege des Lebens gelernt.“ Scheinbar sehr naiv, bietet der Text in Wahrheit komplexe Einsichten in unsere menschlichen Lebensverhältnisse. Mit dieser Auskunft kann man weiterarbeiten.

Der wohl bedeutendste Zen-Meister Japans, Dogen Zenji, schrieb „Anweisungen für den Koch“ – bei denen es wiederum um nichts anderes geht als um rechte Lebenspflege. In den Zen-Buddhistischen Klöstern ist der Tenzo – der Koch – die wichtigste Person nach dem Abt, denn dieser Aufgabe kann nur gerecht werden, wer wirklich dienen kann. Für mich ist es der inspirierendste Text überhaupt, da er nicht allein vom Kochen handelt, sondern auch von der Behandlung aller Umstände und Menschen, denen wir im Leben begegnen. Die Küche als Heimstätte der Lebenskunst; wie wir unsere Leben auskochen. Dahinter steckt die Vorstellung, dass der Mensch um den hohen Preis der Mühe sein eigenes Leben knetet und scheuert, um sich in Form zu halten für alles was kommt. „Was immer mir begegnet, ist mein Leben“.

Draußen, an der zum Mühlenteich gelegenen Seite des Hauses der Stille, hängt ein alter, burmesischer Gong. Viele Wetter sind über ihn hinweggegangen und haben ihn mit einer mattgrünen Patina überzogen. Des Gongs

freundlicher Klang wird sehr geschätzt, denn mit seinem traditionellen Läuten wird angezeigt, dass eine Mahlzeit fertig ist und auf dem Tisch steht.

Nebenan in der Küche wurde zuvor Gemüse geputzt und geschnibbelt, Salate angemacht und Saucen gerührt. Kochen ist eine Herausforderung und ziemlich arbeitsintensiv. Jeder der es tut, weiß das. Kochen hat sehr viel mit Logistik und Arbeitsökonomie zu tun. Der Zeitdruck und die hungrigen Menschen, die Nahrungsmittel und die Gerätschaften, die alle ihre eigenen Gesetzmäßigkeiten haben und sich manchmal nicht so verhalten, wie wir möchten. Der Kürbis, der heute partout nicht gar werden will, oder der Hafer, wenn er einmal wieder überkocht. Wenn wir dann noch dem Essen den Geschmack der Leichtigkeit und Hingabe geben wollen, damit es allen wohlbekommt, dann stellt dies eine große Herausforderung an den Koch dar.

Wenn ich koche, bevorzuge ich das Einfache, es muss nicht das Kreativste oder das ganz Besondere sein. Die Mahlzeiten, die ich zubereite, gelingen auch nicht immer so gut, wie ich es gerne hätte, und ich kann auch sehr selbstkritisch sein. Im Haus der Stille bekochen wir bis zu vierzig Personen. An Sonn- und Feiertagen bin ich bei der Zubereitung des Mittagessens meist allein in der Küche. Sobald der Gong ertönt, steht das Essen auf dem Tisch. Es gibt keine verspäteten Mahlzeiten. Das ist eine große und lohnende Aufgabe, die dazu dient, allerhand positive Fähigkeiten auszubil-

den. Zum Beispiel Zuversicht. Oder Geduld. Kochen sollte nicht für sich stehen, sondern Teil der Ethik und Lebenskunst sein. Wie koche ich das Essen, und wie kocht das Essen mich!

Das Leben ist voller kleiner Rituale, insbesondere in der Küche. Am glücklichsten bin ich in der Haus-der-Stille-Küche – mehr noch als beim Gemüseschneiden oder Dünsten, beim Abschmecken oder beim Rösten von Sesam – wenn ich die dampfenden Töpfe in den Essraum trage. Alle Anspannung und Arbeit fällt dann ab und es mag seltsam klingen, doch in diesen Momenten mache ich die Erfahrung, dass es die Trennung von einem Koch und einem dampfenden Topf mit Nahrung nicht gibt. In solchen Augenblicken zeigt sich das Leben selbst als Einheit. Bis vor kurzem war das Essen im Haus der Stille sehr spartanisch. Heute gibt es ein Buffet, wo wir neben diversen Tee- und Kaffeesorten Obst, Brot, Marmelade, Erdnussbutter und Honig als Imbiss bereitstellen. Zuvor konzentrierte sich der Hunger auf drei Mahlzeiten. Diese Gelegenheiten zu essen waren daher von großer Bedeutung.

Essen spielt eine zentrale Rolle für die Existenz aller Lebewesen. Dass es Leben gibt, heißt, dass es Essen gibt. Es scheint fast, als seien Leben und Essen Synonyme. Wenn jedoch das Bewusstsein für gute und gesunde Ernährung fehlt, dann werden Tod und Essen Synonyme. Selbsterstörerisches Essverhalten ist etwas sehr subtiles. Was also bedeutet Kochen

und Essen für die Gemeinschaft und den Einzelnen? Hier ist eine kühle Tugend notwendig, nämlich die der Analyse. Erst wenn ich die Augen aufmache, kann ich vielleicht erkennen inwieweit Kochen unsere Lebenshaltung, unsere Haltung zur Welt reflektiert. Ich schätze das Zusammenspiel zwischen spiritueller Praxis und alltäglichem Arbeiten. Für mich ist der Sinn des Lebens, jemand anderem etwas zu geben. Entscheidend ist dabei immer das Mitgefühl und der Respekt vor denen, die ich bekoche und bewirte. So ist das Kochen nicht nur zeitaufwendiges Mittel zum Zweck, Kochen bedeutet auch Heilung, Meditation und Nahrung. Essen ist kostbar und eine Form der Fürsorge, sich selbst und anderen gegenüber. Nahrung und ihre Zubereitung sind angesiedelt zwischen Natur und Kultur. In allen Kulturen und Zeiten sollte gutes Essen auch immer gesund sein. Nicht zufällig benutzen wir bis heute das Wort Rezept ebenso für Kochanleitungen wie für ärztliche Verordnungen.

Es liegt vermutlich an meinem Beruf, eine enge Verbindung zu unserem täglichem Essen zu knüpfen, das Bedürfnis die ganze Geschichte zu erfahren, nicht nur das was auf dem Etikett steht. Vor allem aber ist es ein Bedürfnis nach Einfachheit und Reinheit. Unsere Nahrungsmittelherstellung ist so kompliziert geworden, mit all ihren Pestiziden, Konservierungsstoffen, dem Marketing und der Verpackungsindustrie. Die Teufelsküche der „allgemeinen Verdummungsindustrie“ und

die Eier nach den billigsten Produkten zerstört unsere Gesundheit und unsere Erde schneller als wir denken! Um das irgendwie auszuhalten, haben wir gelernt, uns völlig abzuschneiden, wir denken nicht darüber nach, wo zum Beispiel die Tomate herkommt. Denken nicht darüber nach, wie die Dinge miteinander in Beziehung stehen; dass man sich bewusst machen kann, dass die Tomaten aus Spanien direkt mit den Flüchtlingsschicksalen von Afrikanern zu tun haben, die diese Tomaten für Hungerlöhne pflücken. Und in der Tat ist es wichtig, eine Mahlzeit genau zu betrachten, bevor wir sie uns einverleiben. Woher kommt dieses Essen? Verträgt es sich mit dem, was wir für gute Nahrung halten? Und vielleicht noch wichtiger – welchen Schaden richtet dieser Teller voll Essen an? Durch meine Arbeit im Haus der Stille habe ich einen guten Überblick über das stetig wachsende Heer von Menschen mit Glutenunverträglichkeit, Laktoseintoleranz, Nuss- oder Tomatenallergien – mitunter sind es 10% der Seminar Teilnehmer, die extra bekocht werden müssen, weil sie nicht alles essen können und dürfen. Wir sehen uns neuen Lebenslagen gegenüber, in denen Überempfindlichkeiten und Spontanallergiker zum Prinzip zu werden drohen. Die Welt zeigt sich uns in unendlich vielen Herausforderungen, wie wir sie selber nie ersinnen können und oft geht das über das Maß dessen hinaus, was uns angenehm oder machbar erscheint. Wie können wir als Kochende damit Schritt halten?

Man sagt, der Weg eines Bodhisattva bleibe immer gleich und jeder weiß, wie der perfekte Koch im buddhistischen Meditationszentrum aussehen soll: gelassen, heiter, liebevoll und selbstlos. Wenn ich jedoch koche, finde ich diese antiallergischen Extrawürste oft lästig. Habe ich nicht schon genug am Hals, allen Leuten Essen zu kochen, ohne auch nur jemandem etwas extra zuzubereiten. In solchen Momenten versuche ich die Anweisungen an den Koch des Meister Dogen zu erinnern, denn es hängt in einem beträchtlichen Maße von unseren Leitbildern ab wie oder was wir tun: "Bemühe dich aufrichtig und verpass deine Chance nicht, das Leiden zu verringern".

Wenn man mich zu guter Letzt nach einem Rezept fragen würde, „dem einen Rezept“ das auch auf der einsamen Insel Verwendung finden soll, dann nehme man dazu persönliche Bescheidenheit und die Qualität des Dienens, ein Quäntchen humorvoller Selbstreflektion, ein gutes Maß an unbeirrbarer Liebe zum Leben in all seinen Erscheinungen und die Entschlusskraft, die alle Formen auflöst, verflüssigt und transzendiert. Dies lasse man im Leben – so wie es ist – ausreichend lange garen und heraus kommt ein wunderbares Rezept über den Duft, Geschmack und den Genuss des Lebens.

Als Lebenshaltung wird in „meiner Küche“ Dankbarkeit und Wertschätzung besonders gepflegt. Und so möchte ich mich hier bei den Kolleginnen vom Haus der Stille auf das herzlichste bedanken. Ohne Euch



und Eure gute Laune, wäre unsere Küche nicht, was sie ist. Und ein lauter Dankesruf an alle mir freundlich gesonnenen Esser, deren Kommentare mich nähren.

Frank Wesendahl

„Mit neuen Augen sehen“

Vorwort zur Neuausgabe

„Gewahrsein kann nicht gelehrt werden, es ist einfach da, ohne System. Alle Systeme werden durch Gedanken geschaffen und können daher durch Gedanken unterwandert werden. Gewahrsein wirft einfach Licht auf das, was ist – unmittelbar.“

„Im Still-Sitzen, im Nicht-Tun, im Nicht-Wissen ist etwas Neues tätig, das keine Verbindung zur konditionierten Vergangenheit hat und dennoch den ganzen Mechanismus der Konditionierung wahrnimmt und versteht. Da ist niemand, der etwas tut, und nichts, was zu tun wäre.“

Aus diesen Worten Toni Packers wird vielleicht verständlich, dass ihre langjährige Tätigkeit und Präsenz als „Meditationslehrerin“ von 1975 bis 2002 (jährlich zwei Wochen-Seminare) zu den wichtigsten „Einflüssen“ in der Geschichte des Hauses der Stille gehört. Diese „Farbe“ trägt weiterhin zu dem breiten Spektrum der buddhistischen Traditionen und spirituellen Sichtweisen bei, welche seit Jahrzehnten in diesem Zentrum miteinander leben und sich entfalten können. Auf ihrem Weg zur Meditation wurde Toni Packer zunächst wesentlich durch ihr jahrelanges Leben in ei-

nem zen-buddhistischen Umfeld geprägt. Ihre Mitte der 1970er Jahre beginnende intensive Beschäftigung mit dem Werk des Philosophen Jiddu Krishnamurti (1895 bis 1986) führte in ihr zu grundsätzlichen Veränderungen. Hieraus entstand u.a. die Einsicht, dass stille Meditation mit Gesprächen in einer Gruppe oder zu zweit verbunden werden kann. Zu weiteren praktischen Veränderungen führte die Einsicht, dass das Ausüben von Autorität und das Befolgen dessen, was eine „Autorität“ erwartet, die in der Meditation mögliche „Arbeit von Moment zu Moment“ behindert. „Im klaren Sehen ist weder ‚Lehrer‘ noch ‚Schüler‘; da ist keine Trennung.“ Lenore Friedman hat in ihrer Einführung zu dem vorliegenden Buch den Lebensweg Tonis anschaulich geschildert.

Der Tagesablauf eines Retreats wurde als offenes Angebot dahin so gestaltet, dass die TeilnehmerInnen im Rahmen des miteinander vereinbarten Schweigens stets selbst klären und entscheiden, ob jetzt gerade Sitzen oder ein anderes Tun bzw. Lassen stimmig erscheint. Ebenso freiwillig war die Teilnahme an einem Gespräch in der abendlichen Gruppe oder die Vereinbarung eines kurzen Zusammenseins mit Toni Packer. Nach dem Retreat im Oktober 2002 wurde klar, dass

sich Toni die Reise vom Springwater Center in den USA nach Europa gesundheitlich nicht mehr zumuten konnte. In dieser Situation beschlossen die Mitglieder der „Arbeitsgemeinschaft für Meditation“ und die TeilnehmerInnen der Seminarwoche im Mai 2003 mit großer Mehrheit, diese Retreats in Selbstorganisation und ohne inhaltliche Leitung durch eine Lehrerin fortzuführen. Seitdem veranstaltet die „AG MED“ jährlich jeweils eine Meditationswoche im Mai und im Oktober sowie ein dreitägiges Seminar Ende Februar, welches zugleich als Einführung geeignet ist. An den Vormittagen wird angeboten, einem früheren Vortrag von Toni zuzuhören. Diese Vorträge liegen zurzeit für den Zeitraum von 1995 bis 2002 in digitalisierter Form vor. Die Talks und der Inhalt ihrer Bücher erscheinen „zeitlos“, so dass sie jeweils „neu“ gehört und gelesen werden können.

Für die zwei Wochenseminare ist das Angebot einer abendlichen Gesprächsrunde fortgeführt worden. Daneben steht es jeder TeilnehmerIn frei, sich mit einer oder mehreren TeilnehmerInnen zu einem „Zwiegespräch“ zu verabreden und sich – zeitlich begrenzt – miteinander aufmerksam zuhörend auszutauschen. Bisher hat sich in allen Retreatwochen ergeben, dass eine große Mehrheit der TeilnehmerInnen um 10 Uhr in den Bibliotheksraum gekommen ist, um einen von Toni vor einigen Jahren gesprochenem Talk zu hören. Wer Toni bereits früher erlebt hat, erinnert sich dar-

an, wie sie sich es in der Mitte der dem Halleneingang gegenüber liegenden Sitzreihe auf einem bequemen Stuhl eingerichtet hatte, mit einem kleinen Stichwort-Zettel in Hand und einem Glas Wasser neben sich. Ihre Augen blieben auch geschlossen, wenn sie schließlich in die einsetzende „Atmosphäre“ stiller Aufmerksamkeit hineinsprach. Mit ihrer klaren und warmen Stimme fand sie sofort einen direkten Zugang zu dem Bewusstsein der Anwesenden und teilte in einfachen und klangvollen Worten unmittelbar das mit, was sich bei der Betrachtung bestimmter Fragen unseres menschlichen Daseins in ihrem Bewusstsein jetzt zeigte, welche Bilder, Ideen, Gefühle gerade in ihr auftauchten. Hierbei knüpfte sie inhaltlich oft an solche Gedanken und Vorstellungen an, die ihr bei Gesprächen mit TeilnehmerInnen des jeweiligen Seminars aufgefallen waren und sie dazu anregten, in fragend tastender Weise verschiedene Aspekte eines Themenbereiches offen und direkt anzuschauen. Erstaunlich viele der zahlreichen Menschen, die erst nach 2003 diese Vorträge gehört, also Toni nicht mehr persönlich kennengelernt haben, bringen zum Ausdruck, wie stark sie von Tonis Stimme und ihrer offen fragenden Herangehensweise berührt werden und sehr schnell „bei sich“ und ihrem Erleben sind. Vor diesem Hintergrund und mit großer Dankbarkeit für Toni Packer hat der Verein »Haus der Stille« beschlossen, ihr erstes Buch in deutscher Sprache in der damaligen

Toni Packer *Mit neuen
Augen sehen*



Roseburger Schriftenreihe

Fassung als neuen Band der Roseburger Schriftenreihe wieder aufzulegen. Diese 1991 erschienene Sammlung von Vorträgen, Interviews und Briefen ist seit vielen Jahren vergriffen.

Wir sind Toni Packer für ihre Zustimmung zu dieser Neuauflage sehr dankbar. Überdies danken wir dem Verlag »Shambhala Publications«, Boston, für die großzügige Erlaubnis, dieses Werk in begrenzter Anzahl und kostenfrei zu veröffentlichen. Ebenso danken wir dem Kamphausen Verlag, Bielefeld, für die kostenfreie Überlassung der damaligen deutschen Übersetzung.

Ronny Westphal

Kurz vor Redaktionsschluss haben wir erfahren, dass Toni Packer am 23. August 2013 in Frieden gestorben ist. Ihre letzten Jahre waren durch starke Schmerzen geprägt, die sie liegend ertragen musste. Am 5. Juli hat sie noch ihren 86. Geburtstag erleben können.

Im Springwater Center/New York wird am 12. Oktober 2013 eine Gedenkfeier für sie stattfinden. Auch wir im Haus der Stille haben Toni Packer während ihrer langjährigen Tätigkeit als Seminarleiterin kennen und schätzen gelernt und haben an diesem Tag in Dankbarkeit und Stille an sie gedacht.





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