

# Nachrichten aus Roseburg

2011/2012



## 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](mailto:info@hausderstille.org)**  
**Internet: [www.hausderstille.org](http://www.hausderstille.org)**

**Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg**  
**BLZ 230 52750 · Konto 1000 138 629**

# Inhalt

Seite 4. . . . . Liebe Freunde

Seite 11 . . . . . Wo ist der Wind, wenn er nicht weht?  
Ein Nachruf auf Karin Stegemann

Seite 16. . . . . Selbstbeherrschung

Seite 19. . . . . Jeder Tag ein guter Tag

# Liebe Freunde

Was gibt es Schöneres, als die Roseburger Nachrichten in Roseburg zu verfassen? Begleitet vom Abendlied der Vögel lasse ich mich vom Flair des Hauses der Stille inspirieren. In diesem Jahr habe ich das Glück, bereits einen Tag vor Seminarbeginn hier sein zu können. Eine Art „Zwischentag“ habe ich so entdeckt: eine Zeit zwischen der Hektik des Alltags und der Ruhe des Rückzugs. Es fühlt sich ein bisschen so an wie die kleine Pause zwischen den Atemzügen. Und in dieser Pause – so sagt man – soll alles möglich sein!

Auch die diesjährige **Vesakhfeier** war ein Fest von wunderbaren Begegnungen! Es hat wieder Menschen das erste Mal nach Roseburg gelockt: Eine Großmutter brachte ihren kleinen Enkel mit, ein Vater seine Tochter, Roseburg-Fans luden ihre Freunde ein, sich „ihr“ Haus der Stille einmal anzugucken. Es ist ermutigend, zu erleben, wie alle dafür sorgen, dass immer mehr Menschen das Haus der Stille in Roseburg kennen lernen! Es ist immer wieder schön, auch Nachbarn vom Mühlenweg begrüßen zu können. Ebenso die Menschen, die vor Jahren einmal mit dem Haus zu tun hatten, und nun wieder kommen. Gleich ist eine Vertrautheit da, als gäbe es keine Zeit dazwischen.

**Bhante Sujiva** hat uns einen anregenden und heiteren Vortrag zu Vesakh gehalten – mit ganz besonderem Feingefühl hat er genau die richtige Mischung gefunden: So war für jede und jeden etwas dabei, für die langjährigen Freunde und diejenigen, die das erste Mal hier waren.

Erstaunlich ist, dass seit Jahrzehnten die **Mitgliederzahl** im Verein Haus der Stille ungefähr konstant bleibt: Die Zahl schwankt immer so um die 220. Mal mehr, mal weniger. Das ist eine gute Basis für die Arbeit des Hauses der Stille. Der Vorstand fühlt sich legitimiert und getragen von den Mitgliedern. Nahezu die Hälfte der Mitglieder beteiligt sich alle zwei Jahre an den **Vorstandswahlen**. Dankeschön! Alle fünf Mitglieder des Vorstands wurden wiedergewählt. Ein Bereich im Rahmen unserer Aufgabenverteilung wurde weitergegeben: Helmut Bien hat sein Amt als Schatzmeister an Ronny Westphal abgegeben, aber er bleibt uns noch mit seinem Rat und seinen Erfahrungen als Beisitzer im Vorstand treu. Helmut Niedermeier kümmert sich weiterhin um alle handwerklichen Belange, Margret Holzberger schreibt auch in Zukunft die Protokolle unserer Sitzungen, und Marion Schulz behält den Vorsitz. Wir sind ein gutes Team und freuen uns



*Zweibeiner ...*

jedes Mal, wenn wir zur Vorstandssitzung nach Roseburg kommen und dort wieder miteinander arbeiten können.

Die **TeilnehmerInnenzahlen** in den Seminaren schwanken naturgemäß. Es gab auch Jahre, in denen die Seminare nicht so gut besucht waren. Seit 2007 sind die jährlichen Besucherzahlen recht stabil geblieben. In Zeiten, in denen auch in den ganz persönlichen Budgets Lücken entstehen, etwa wegen Arbeitslosigkeit oder steigender Lebenshaltungskosten, wissen die Menschen um die Wichtigkeit, sich einmal zurückziehen und fern ab vom umtriebigen Leben nach innen zu schauen. Das ist auch für das Haus der Stille gut so – ebenfalls aus rein ökonomischen Gründen. Schließ-



*Vierbeiner ...*

lich decken die Seminareinnahmen nicht die Kosten für den Unterhalt des Hauses und die Löhne. Dank der kontinuierlichen **Spenden** und Mitgliedsbeiträge ist der Betrieb im Haus jedoch immer sicher gestellt. Viele möchten jedoch nicht einfach nur eine Spende geben, sondern auch wissen, was damit geschieht. Im vergangenen Jahr haben wir dank einer kleinen Erbschaft unsere 50-Jahrfeier ausrichten können. Über 200 Gäste haben diese miterlebt. Danach hatte uns der Alltag dann rasch wieder im Griff: Die **Jalousien** in der Halle und der dortige Dachbereich mussten erneuert werden. Der **PC im Büro** gab seine „Mitarbeit“ auf. Inzwischen ist ein neuer installiert. Und schon war es November und das **Arbeitswochenende** im Gelände

*Die eine hat das Geld gegeben, die andere ihre Arbeitskraft – allen Zwei- und Vierbeinern zur Freude*



*Peter im Bagger*



*Ronny mit Laubkarre*



*Zwei im Teich*



*Wohlverdiente Stärkung*

stand an. Zehn helfende Händepaare packten fleißig an und wurden von Peter auf einem kleinen Bagger tüchtig unterstützt. Es wurde reichlich geschafft! Viel Freude hat es wohl auch gemacht, anschließend die Ergebnisse zu begutachten. Das Erlebnis der gemeinsamen Anstrengungen wird wohl bei allen noch nachgewirkt haben – und sei es in Form von Muskelkater! Einen ganz herzlichen Dank an alle!

Die **Stühle**, die seit Jahren während Vesakh in der Halle stehen und zunehmend von Meditierenden genutzt werden, waren wackelig geworden – sie sind inzwischen durch neue ersetzt worden. Die **Dachverkleidung** am Haupthaus war morsch – da musste der Zimmermann ran. In einigen Zimmern löste sich die **Tapete** – da wurde der Maler aktiv. Die alte Klausen hatte ein **marodes Dach**, was sich deutlich sichtbar an der Decke zeigte – da musste der Dachdecker seine Kunst beweisen. Im Damenwaschraum im Haupthaus fiel das **Fenster** beinahe aus dem Rahmen. Es wurde noch gerade rechtzeitig bemerkt, inzwischen ist es durch ein neues ersetzt worden. Immer wieder fallen Transporte an und es hat sich herausgestellt, dass es sehr praktisch wäre, diese ohne Probleme durchführen zu können. Seit Juni steht ein **Anhänger** für den Transport von so Allerlei zur Verfügung: Als erstes wurden die **40 neuen Stühle** damit abgeholt. Schließlich erleichtert seit einigen Monaten ein **elektrischer Gemüseschneider** den Küchenfeen ihre Arbeit.



*So sieht es aus, wenn Neues sich in Altes einfügt – die Patina der Jahre wird schon noch kommen*

Der **Teppich** im Speiseraum hat sichtbar ausgedient. Er wurde fast 25 Jahre lang „mit Füßen getreten“ und hat sich dabei gut gehalten, aber jetzt muss etwas geschehen. Nun überlegen wir – wollen wir einfach nur einen neuen Teppich legen oder eventuell gleich den Boden sanieren? Das Parkett unter dem Teppich ist nicht mehr sehr belastbar: die Dielen knarren und an manchen Stellen „schwingt“ der Boden. Wie es wirklich darunter aussieht, können wir erst sagen, wenn der Teppich entfernt sein wird. Vor großen Veränderungen halten wir zumeist inne und überlegen, welche Lösungen denkbar sind. Nachdem sich die Grundsanierung in der Küche und dem Eingangsbereich im



*Anhänger mit 40 Stühlen*

Haupthaus so sehr bewährt hat, ist vielleicht eine Grundsanierung des Bodens im Speiseraum ebenfalls sinnvoll. Natürlich: eine neue Auslegeware ist teuer, aber eine Bodensanierung erfordert noch mehr Mittel. Denkbar wäre ein neuer Boden z.B. aus Bambus – härter und haltbarer als Eiche und ökologisch sinnvoll, weil ein gut nachwachsendes Material. Denkbar wäre eventuell auch eine Auslage mit Linoleum. Beides für einen Raum, in dem gegessen wird, durchaus vernünftige und hygienisch einwandfreie Varianten: schnell und einfach zu reinigen, Flecken bei Malheurs rasch zu entfernen, eine warme Ausstrahlung. Beide Varianten erfordern jedoch einen neuen Unterbau, diese Kosten kämen also hinzu. Wir würden diese Sanierung ger-

ne in der nächsten seminarfreien Zeit im Januar und Februar 2012 durchführen. Bis dahin können wir noch ein wenig ansparen, schließlich sagt uns eine erste Einschätzung, dass eine Grundsanierung wohl um die 11.000 Euro kosten wird. Ein Teppich wäre natürlich preiswerter. Gut, wir schlafen noch einmal drüber. Wer sich an dieser Aktion mit einer Spende beteiligen will, ist herzlich dazu eingeladen.

Eine weitere große Ausgabe und vor allem eine Baumaßnahme stehen bevor. Der **Abwasserkanal** vom Haupthaus-Kellerbad zum öffentlichen Kanal ist mit den Jahren von Baumwurzeln „umschlungen“ und immer wieder kommt es vor, dass sich – insbesondere bei großen Seminaren mit 30 oder mehr TeilnehmerInnen – das Wasser rückstaut. Dann muss der Klempner kommen und mit einer Spirale für den freien Abfluss sorgen. Nun steht es an, diesem Hindernis tüchtig auf den Grund zu gehen und ihm den Garaus zu machen. Das hört sich leichter an als getan. Mit einfach einen Graben schaufeln, ein neues Rohr legen und alles ist in Ordnung – damit ist es nicht getan. Zu tief müsste man gehen, sogar bis unter die Begrenzungsmauer des Geländes, zu viele Bäume stehen dort, deren Wurzeln nachhaltig beschädigt werden könnten. So werden wir wohl im Bad im Keller den Abfluss erweitern und mit einer Pumpe versehen. Eine gute Lösung, die allerdings bedingt, dass der Boden im Bad an der entsprechenden Stelle aufgestemmt und hinterher alles

saniert werden muss. Auch diese Kosten fallen ins Gewicht mit ca. 6000 Euro. Auch an diesen Ausgaben kann man sich beteiligen.

Ein großes altes Haus, das über die Jahre so viele Menschen beherbergt hat, gibt niemals Ruhe. Es bedarf der steten Aufmerksamkeit, damit es weiterhin viele Jahre stabil bleibt und allen MitarbeiterInnen und Gästen immer ein freundliches Willkommen entgegenbringt. Soweit zu den Neuigkeiten aus Haus und Hof.

Für die **Seminare** gibt es ebenfalls neue Ideen. Schon seit längerem besuchen immer mehr sehr junge Leute Seminare und ihr Interesse daran wächst. Um dem entgegenzukommen, bietet **Marie Mannschatz** im nächsten Jahr im Oktober ein verlängertes Wochenende speziell für diese Gruppe an. Wir wünschen uns und allen, die daran beteiligt sein werden, viel Erfolg damit. Und einige weitere Seminare sind erwähnenswert. Wir freuen uns sehr, dass **Bhante Dhammadipa** im Juli 2012 wieder dabei ist. Auch **Michael Kewley** kommt nach einjähriger Pause im Oktober erneut zu uns. **Renate Seifarth**, die sich seit ein paar Jahren sehr gut im Haus etabliert hat, bietet im August erstmalig einen einwöchigen Kurs an. **Yeshe Udo Regel** gibt erstmalig zusammen mit seiner Frau **Angelika Wild-Regel** ein Seminar im Dezember. Neu dabei ist eine Gruppe namens **Shambala** im September. Man hört schon am Namen, dass sie die tibetische Richtung vertritt.



*Dhiravamsa – ein gern gesehener Lehrer im Haus der Stille*

Aber es heißt auch **Abschied** nehmen: Seit 1972 kommt **Dhiravamsa** in das Haus der Stille und genau 40 Jahre später wird er hier sein letztes Seminar leiten. Seine Schüler lieben ihn für seine offene, verständnisvolle und zugewandte Art, für seinen Humor und sein Einfühlungsvermögen, manche „fürchten“ ihn wegen der oft sehr langen Sitzperioden, die schon einmal weit über eine Stunde hinaus reichen können. Wir im Haus der Stille kennen ihn nicht mehr als Mönch, denn er gab bereits 1971 nach 23 Jahren Mönchsdasein seine Robe zurück. In den folgenden Jahren lebte „Dhira“, wie er von seinen Freunden und Schülern liebevoll genannt wird, ein einfaches, meditatives Leben geführt und seine Arbeit als Meditationslehrer weiter



*Ein Ausflug in das Haus der Stille – offensichtlich mit viel Freude*

entwickelt. Inzwischen ist er 78 Jahre alt und möchte sich etwas aus dem aktiven Lehrerdasein zurückziehen. Wir werden uns am 2. Juni 2012 am Ende seines Seminars mit einer Feier von ihm verabschieden.

**Schulklassen** aus den umliegenden Ortschaften interessieren sich immer mal wieder für das Haus der Stille. In diesem Sommer kam eine 9. Klasse, die der Sohn von Birgit (eine unserer Küchenfeen) besucht. Angelika hat sich der SchülerInnenschar angenommen, das Haus der Stille gezeigt und ein wenig vom Buddha erzählt. Vielleicht geht ja eines Tages ein Samenkorn auf, das auf diese Weise gelegt wurde.

Nun heißt das natürlich nicht, dass wir uns nur um junge Leute bemühen, aber es wäre doch schön, wenn

sich die Jahrgänge ein wenig mehr vermischen würden und jung und alt sich auch in Roseburg im Haus der Stille begegnen; vielleicht sogar in einen Austausch von Gedanken und Erfahrungen eintreten könnten. Denn lernen können wir doch stets und voneinander. Wenn wir voneinander wissen wollen, dann entsteht Verständnis, Einfühlungsvermögen und Mitgefühl. Mögen wir hier im Haus der Stille immer wieder neu damit beginnen. Mögen die Menschen sich in gegenseitigem Interesse füreinander begegnen.

Für diese Roseburger Nachrichten hat Frank Wesendahl einen Nachruf auf Frau Stegemann verfasst, eine der Pionierinnen im Haus der Stille. Helmut Bien überarbeitet immer wieder einmal seine Vorträge, die er im Kreis der Freunde gehalten hat – und davon profitieren auch wir. Die Rede von Alfred Weil, die er im letzten Jahr zu unserem 50-jährigen Jubiläum gehalten hat, ist in diesem Heft festgehalten. Einen Dank an die Autoren.

Mögen diese Roseburger Nachrichten wieder einmal schöne Erinnerungen und Freude wecken.

*Marion Schulz*

# Wo ist der Wind, wenn er nicht weht?

Ein Nachruf auf Karin Stegemann

Am 17. Mai dieses Jahres ist Karin Stegemann, eine Mitbegründerin unseres Hauses der Stille, im Alter von 92 Jahren in die Verwandlung eingegangen.

Ich hatte mich auf ein unbesonnenes Abenteuer eingelassen, als ich mir vornahm, die in ihr verkörperten Werte hochzuhalten, indem ich diesen Nachruf schreibe. Damals spürte ich unmittelbar, dass ich damit an etwas Tiefes und Bedeutungsvolles rühren würde, etwas, das ich nicht wieder loslassen durfte. Nun ist es erfahrungsgemäß tausendmal leichter, die Fakten eines Lebens zu rekonstruieren, als seine seelische Atmosphäre. Und wie sollte ich über jemanden schreiben, dem ich nur ein-, zweimal begegnet war, und wie schreibt man übers religiöse Ergriffensein? Ich war begierig darauf, mehr über Karin Stegemann zu erfahren und begann mit Hilfe ihrer persönlichen Aufzeichnungen und einigen von ihr verfassten Artikeln meine Nachforschungen. Bei der Dürftigkeit an Informationen über ihr bürgerliches Leben, hatte ich mich zwangsläufig auf das zu beschränken, was ihr am meisten am Herzen lag.

Ein herausragendes Phänomen, das das geistige Profil, das Lebensthema von Karin Stegemann ausmachte, war zweifellos ihre spirituelle Innigkeit, die sie wie

eine zweite Haut umgab. Betrachtet man Biografien von westlichen Buddhisten, fällt auf, dass es eine Korrelation gibt zwischen der Kompliziertheit, manchmal Tragik von Lebensläufen und der Authentizität und Hingabe an ihre Praxis. Das Leben ist auch mit Karin Stegemann nicht sanft umgegangen, wie es niemals sanft ist zu den Starken oder jenen, die ihre Schwächen zu verbergen suchen, um nicht andere damit zu belasten und um ihnen stattdessen Trost und Kraft zu geben.

Als in den frühen sechziger Jahren sich etwas Neues vorbereitete, etwas, das umfassender war, als das, was unsere Eltern und Umwelt befriedigt hatte, tauchten wie Herolde aus einer fernen und doch vertrauten Welt buddhistische Mönche und Meditationsmeister in Hamburg auf. Es ist bemerkenswert, dass diese damals exotisch anmutenden Persönlichkeiten ausnahmslos bei Familie Stegemann in Hamburg-Wellingsbüttel Quartier fanden und freundschaftlich begleitet wurden. Ihre Hausgäste, die fast alle große Namen anführen, die damals in der buddhistischen Welt eine Rolle gespielt haben, lehrten auch in unserem Haus der Stille. Für diesen Zusammenhang hier am bedeutsamsten ist, dass der Bestand und die Po-

pularität des Hauses der Stille sich keineswegs von selbst ergeben haben, sondern mit einem ganz und gar altmodischen Begriff zu tun haben: mit dem der Stegemannschen Gastfreundschaft.

In den Tagen, als der Buddhismus hierzulande noch eine Art Familienbetrieb war, organisierte Karin Stegemann Seminare für das Haus der Stille, unterhielt bei sich daheim eine Meditationsgruppe, um für spirituelle Kontinuität zu sorgen und zur Pflege des inneren Lebens anzuregen. Was die Teilnehmer aus der Begegnung und Meditationskultur mit Karin Stegemann mitgenommen haben, war nicht auf Eloquenz und Belehrung gegründet, sondern auf Lebenserfahrung. Sie betrachtete diese Gemeinschaft als ihre Freunde, hielt enge persönliche Verbindungen aufrecht, gab berufliche und private Ratschläge, ohne ihr eigentliches Anliegen ins Weltlich-Bekömmliche hinein zu verdünnen. Wollten wir Metaphern suchen, die die Bedeutung ihrer Person für die Anschauung deutlich machen, so könnten wir sagen, dass sie ein Mensch war, der für die Dharma-Praxis brannte und es ihr unaussprechliche Freude war, die Mittlerin, sozusagen der Kurier des Wesentlichen zu sein. Das können wir von Karin Stegemann lernen.

Lebensgeschichtlich gesehen sind die späten sechziger Jahre für Karin Stegemann von Begegnungen und Meditationszeiten mit Enomiya Lassalle geprägt, einem in Japan ausgebildeten Zen-Lehrer und Jesuiten-Pater.

Lassalle war gut zwei Jahrzehnte älter als Karin Stegemann, eine auratische Erscheinung, die in Europa gleichermaßen wie in Asien einen legendären Ruf als Meister genoss. Er wurde Karin Stegemanns Mentor und väterlicher Freund, dem sie sich anvertraute und auf dessen Rat sie vertraute. Eine weitere exemplarische Figur ist für sie Professor Kiichi Nagaya Roshi, den sie in großer Nähe zu Lassalle sieht. Nagaya Roshi, der bei Heidegger in Marburg studierte und dessen Weggefährtin Karin Stegemann für viele Jahre war, hatte sie wiederholt nach Japan eingeladen, um sich dort in der Zen-Schulung zu vervollkommen.

Durch die Begegnung mit den „Gesprächen mit Sri Ramana Maharshi“ bekommt ab 1966 ihre spirituelle Ausrichtung eine weitere Dimension – hier der rationale, nüchterne Befreiungsweg der Zen-Buddhisten, dort die bunte Welt der Hindus mit ihrem Einschmelzen in den Urgrund – die sich daraus ergebende Lebensentscheidung ist bereits Bestandteil ihres spirituellen Entwicklungsprozesses. Denn, wer lebenslang auf die Worte seines Meisters oder Meisterin schwören wollte, der hat den Wegweiser mit dem jeweils individuell zu verantwortenden Weg verwechselt.

Karin Stegemann wusste in ihrer uralten Frömmigkeit nur zu gut, dass man, um zur Liebe und zur Wahrheit zu gelangen, sich entwurzeln, weggehen, sich weit von zu Hause entfernen, sich jeder unmittelbaren Bindung und jeder ursprünglichen Religion entledigen müsse.

Losgelöst von allen Verpflichtungen und Funktionen, Obliegenheiten und den Nachlass geordnet, unbeschwert, befreit von der Schule des Lebens, bricht sie in ein geheimnisvolles Land auf. Wo es nichts Fassbares gibt, nur den Horizont, an dem die Dinge erscheinen, ein Ort, an dem man dem Sein lauscht, und wohin man den Fuß nur dann setzt, wenn man eine Bühne verlassen hat, ganz gleich welche.

Pater Lassalle war, auch wenn sich Karin Stegemann dessen nicht bewusst war, eine Brücke zwischen ihrem ersten und ihrem zweiten Leben. Das Faszinierende an Karin Stegemanns spiritueller Biografie besteht gerade in dieser Aufeinanderfolge zweier Lebensteile, die scheinbar unverbunden nebeneinander stehen und durch die erste Indienreise markiert werden. Ein Neuanfang in einem erweiterten Sinn, wobei sich die Erkenntnisgebiete größtenteils überdecken und berühren, denn immer geht es darum Kosmos, Erde und Mensch aus einer meditativen Ganzheitsschau zu deuten und umgestaltend zu erfassen.

Was nun die Wegweiser anlangt, so stehen auf ihnen magische Namen: Nisargadatta Maharaj, der erleuchtete Zigarettverkäufer aus Bombay und Sri Ramana Maharshi, der Heilige von Tiruvannamalai. Und was zunächst nur Vision und Idee, wird durch des Paters Ratgebung zur Wundergeschichte, in der Karin vorlebt, dass aus Möglichkeiten des Lebens Wirklichkeiten werden können.

Lasst uns einen Blick zurückwerfen. Wir befinden uns im Jahr 1976, als Karin Stegemann sich ohne ausreichende Sprachkenntnisse und im Alter von 57 Jahren auf den Weg in einen Ashram macht, der wie ein Mosaik aus Mythen und Legenden, hypnotisch und intensiv an einem heiligen Berg in Südindien liegt. Jahrelang und wieder und wieder kehrte sie an diesen magnetischen Kraftort zurück, wo der Starkstrom des Lebens fließt und Ewigkeit spürbar ist. Karin Stegemann ist glücklich, sich auf eine Tradition einzulassen, in der die gesamte wahrnehmbare Realität zu einem Symbol der hindurch scheinenden göttlichen Totalität wird. Eine Art zu schauen, die mehr als dreißig Jahrhunderte alt und in der alle uralte Weisheit zusammengefasst ist, die alles Vereinzelte und Individuelle transzendiert und in einer großen Umarmung das Allgemeine, die Menschheit umfasst.

Das braucht – wie jede Weisheit – Übung und Training und so veröffentlicht Karin Stegemann ein Handbuch\* für die Daheimgebliebenen, das – in einem erweiterten Sinn – auch als Zusammenfassung ihrer eigenen Entwicklung angesehen werden kann. Alte Hermeneutiker und Weisheiten jeglicher Provenienz sind hier versammelt, deren überzeugende Antworten auf nichts Geringeres hinauslaufen, als auf die Anatomie des inneren Milieus, des Genius, der den befreiten Mensch ausmacht.

Karins Stegemanns Talente waren vielfältig: als Schauspielerin, als Mutter und Begleiterin auf dem Weg. Sie war an der Gründung und am Aufbau der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg ebenso beteiligt, wie an der Gründung und Entwicklung des Hauses der Stille. Sie schrieb, inspirierte und zeigte auf makellose Art und Weise, wie schön ein in Würde gelebtes Menschenleben allen Widrigkeiten zum Trotz sein kann. Ihre letzten Lebensjahre hat sie vollkommen zurückgezogen an einem Ort verbracht, den nur ein paar alte Laubbäume und ein kleiner Park von dem Haus trennen, in dem ich gerade diese Zeilen verfasse. Davon wussten wir aber nichts. Und als ich nach ihrem Tod davon erfuhr, dachte ich sofort daran, dass dies zu ihrem Leben passte, diese stille Nähe, denn gerade diese Unauffälligkeit war das tiefste Geheimnis ihres Lebens.

Wer dieses Leben von seinem Ende her überblickt sieht den gewaltigen Zeitenwandel, den es überspannt hat. Es begann vor dem Aufbruch der buddhistischen Welt in Hamburg und es erlosch nach einer beachtlichen Zielstrebigkeit und Respekt gebietenden Dharma-Praxis, deren Ausstrahlung weiter wirkt. Eine Art Glut arbeitete in ihr, und die überträgt sich. Sinn macht diese Würdigung also nur, wenn sie mit dem Bekenntnis verbunden ist, alles zu dem Zwecke zu tun, dem Besten in uns nachzuleben. Lebe wohl, liebe Wolke.

*Frank Wesendahl*

\* Warum aber werden wir nicht weise. Erleuchtungsspuren aus Ost und West. Verlag Beyerlein und Stein-schulte 1984 (3. Nachdruck 2001).



*Karin Stegemann*

# Selbstbeherrschung

Vom Wort her *Selbstbeherrschung* klingt es zunächst sehr trocken. Es bedeutet ja, sich selbst beherrschen. Im stillen Beobachten stellt man dann fest, dass es aber ganz schön turbulent sein kann – vor allem im Alltag. Hier sind wir am meisten gefordert und konfrontiert durch Denken, Reden und Handeln mit unserem Umfeld. Der Platz reicht hier nicht aus, um das Thema erschöpfend zu behandeln. Deshalb soll auch der Alltag im Vordergrund stehen, ohne zu vergessen, dass die ganze Lehre des Erwachten von Selbstbeherrschung durchzogen ist.

*Der Rosenstock.* Im März ist das Rosenbeet nichts als ein Mistbeet. Im Juli ist es ein Rosenstock mit duftenden Rosen – ohne einen Hauch von Erde und Mist. Das Unangenehme im Leben ist oft der beste Stoff, um die edlen Kräfte daraus zu gewinnen: Die Verwandlungskraft. Selbstbeherrschung ist so eine Verwandlungskraft – hier vom Schlechten zum Guten.

*Die größte Kraft.* Ist es die Elektrizität? Ist es das Denken? Es gibt eine Kraft hinter dem Denken – die Geduld. Wir verlieren sie meistens schon bei den wichtigsten Anlässen. Es fängt schon morgens beim Schuhe anziehen an. Der Schnürsenkel reißt, und wir sind in Eile. Die Bahn ist nicht pünktlich. Der Kranke will ganz

schnell wieder gesund werden. Beim Einholen ist eine lange Schlange an der Kasse. Wir alle kennen tausend solcher Begebenheiten und sehen daran, dass die Geduld eine zentrale Rolle spielt – und wir sie meistens nicht beherrschen.

*Die Wirkung des Geistes auf den Körper.* Der Grieche Danostheus stotterte. Als Knabe wurde er gefragt, was er später werden wollte. Antwort: Volksredner. Allgemeines Gelächter. Er ging jeden Tag ans Meer und übte. Er wurde einer der größten Volksredner Griechenlands. Starke Aufgaben und Ziele machen auch starke Menschen. Man muss nicht bei jedem kleinen Kopfweh eine Schmerztablette nehmen, man muss nicht fades Essen beiseiteschieben. Nicht der Körper entscheidet, sondern der Geist. Selbstbeherrschung dient der Selbsterhaltung – hier rein im Körperlichen.

*Selbstbeherrschung in der Redeweise.* Das ist der Kampf mit der Zunge. Im alten Griechenland gab es einen Orden frommer und heiliger Männer (Pythagoräer). Wer in diesen Orden eintreten wollte, musste erst einmal drei Jahre schweigen. Wer das bringt, der ist stark im Geiste und in der Selbstbeherrschung. Der ist auch fähig für höhere Dinge. Da bei uns so etwas nicht geht, müssen wir anders vorgehen. Wenn Cäsar in

Zorn geriet, hat er erst einmal bis zwanzig gezählt. D.h. sich selbst zurücknehmen und an den anderen denken. Und das können wir auch. Aber es gibt auch die Tugendregeln der Redeweise: nicht lügen, nicht ausrichten, nicht plappern und plaudern, keine barschen Worte sprechen. Die Gewohnheit unserer Redeweise ist es meistens, die uns von der Selbstbeherrschung abhält. Und da hilft uns wiederum die Achtsamkeit.

*Selbstbeherrschung im Handeln.* Auch hier gelten die Tugendregeln des Handelns: nicht töten, nicht stehlen, nicht ehebrechen. Nehmen wir als Beispiel eine Ohrfeige. Wir fangen eine ein. Halten wir die andere Wange auch hin? Nein, wir reagieren wie ein Automat. Ist es aber schön ein Automat zu sein? Wer hat den größeren Schaden – der andere oder ich? Saat oder Ernte? Es gibt Länder, in denen es noch Blutrache gibt. Aber die Gastfreundschaft steht noch höher. Da beherbergt einer einen Gast. Als dieser schläft, erkennt er in ihm den Mörder seines Vaters. Was meinen wir, wie sich dieser beherrschen muss, um die Gastfreundschaft auch jetzt noch höher zu stellen, als die Rache. Und gelingt einem einmal die Beherrschung über sich selbst, dann läuft es beim nächsten Mal schon besser, und die Freude, sich beherrschen zu können, nimmt zu.

*Selbstbeherrschung des Gemüts.* Schlechte Laune – ich glaube, die kennen wir alle. Sie scheint eine kleine, unscheinbare Gewohnheit zu sein, ist aber der Vorgänger

zu Ärger und Zorn. Man sagt, er ist mürrisch oder mit dem linken Fuß aufgestanden. Man weiß nicht, woher es kommt; manchmal ist es nur ein nichtiger Anlass. Man weiß sogar, dass man dem anderen auf den Wecker geht. Ich habe etwas vor, und es kommt etwas dazwischen. Ich begegne einem groben und gereizten Menschen. Und nun soll ich nett und freundlich sein? Das ist nicht immer leicht, aber auch nicht unmöglich. Aber wenn ich versuche, mich in den anderen hinein zu versetzen, dann gewinne ich Zeit, habe die Belange des anderen im Auge und mein Unmut wandelt sich in Mitleid, vielleicht sogar in Freude.

*Wie gewinne und stärke ich Selbstbeherrschung und welche Hilfsmittel habe ich zur Verfügung?* Ich gewinne und stärke meine Selbstbeherrschung durch rechte Anschauung, durch Selbstbeobachtung, durch Metta, durch Kraft, Anstrengung, durch Geduld, durch Zurücknahme meines ICH und durch Wiederholung des Erfolgserlebnisses und der Freude, sich beherrscht zu haben.

*Als Hilfsmittel* gelten alle vorher genannten und die bei mir selbst erfahrenen Mängel (nicht die bei anderen!). So z.B. Hass durch Milde und Güte ersetzen – Zorn in Geduld verwandeln – bei Feinden sich deren gute Eigenschaften vorstellen – den Hunger als Fastenangebot am Upasathatag wahrnehmen – Die Keksdose in der Speisekammer meiden; ein Sieg nicht nur über den Magen, sondern auch über die Heimlichkeit.

*Ausklang:* Der Mensch hat seit eh versucht, die Naturgewalten in den Griff zu bekommen, was ihm auch teilweise gelungen ist. Was aber viel, viel schwerer ist, die Elemente im Inneren, im Herzen zu bändigen. Nehmen wir zum Schluss noch einmal als Beispiel den Zorn und vergleichen ihn mit einem schäumenden und tosenden Hochgebirgswasser. Es gibt Völker, die schauen zu, wenn so ein Wasser kommt, in Geduld und Erwartung einer höheren Macht. Es gibt aber auch Völker, die haben oder holen sich Ingenieure, um Dämme zu bauen und das Wasser zu bändigen. Wie sieht es mit unseren Leidenschaften aus. Lassen wir nicht auch öfter Zorn, Ärger, Unmut freien Lauf? Holen wir doch den Ingenieur der Selbstbeherrschung. Denken wir doch an den anderen.  
Tat wam asi – Das bist Du.

*Helmut Bien*



# Jeder Tag ein guter Tag

„Jeder Tag ein guter Tag“ – das ist ein Motto, das bei Buddhistinnen und Buddhisten häufiger zu hören ist und dem man spontan gerne zustimmen möchte. Aber worauf spielt es eigentlich an? Will es das beschreiben, was ist? Oder eher das, was sein könnte oder sein sollte? Die Schilderung unserer Lebenswirklichkeit liest sich nämlich oft ganz anders. Sie kennt doch auch einiges an „schlechten Tagen“ und unschönen Erfahrungen.

Bei den Unzulänglichkeiten auf der persönlichen Ebene geht es los: Die Gesundheit lässt zu wünschen übrig. Irgendwo zwickt es oder sogar eine gefährliche Krankheit hat uns erwischt. Zwischenmenschliche Turbulenzen treten auf, sei es in der Partnerschaft oder der Ehe, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz. Finanzielle Engpässe und Sorgen bedrücken uns vielleicht. Wir stehen vor gescheiterten Vorhaben und geplatzen Träumen. Immer wieder gilt es, bittere Verluste zu ertragen. Auch schmerzliche Entbehrungen und Mangel sind nicht auszuschließen, nicht einmal in Zeiten allgemeinen Wohlstandes. Manchmal ist einfach nur das Wetter unerfreulich oder wir haben schlecht geschlafen, und dann und wann überfällt uns eine miese Laune ohne jeden erkennbaren Grund.

Nicht wenige dunkle Wolken verdüstern den Blick auf die Gesellschaft und die globalen Entwicklungen. Finanzielle und wirtschaftliche Krisen bewegen die Gemüter und verunsichern viele Menschen weltweit. Arbeitslosigkeit, Armut und Unterernährung sind nach wie vor Massenphänomene, vor allem in der Dritten Welt. Die Verschmutzung der Umwelt erreicht nahezu jeden Winkel des Globus und garantiert immer neue bedrohliche Nachrichten. Bewaffnete Konflikte und kriegerische Auseinandersetzungen in vielen Teilen der Welt kommen nicht zur Ruhe. Gewaltige Naturkatastrophen sorgen für Verwüstungen und Not – Tendenz steigend. Epidemien flammen nach nicht erkennbaren Rhythmen auf und bringen Krankheit und Tod. Und last not least: Der Klimawandel als akute wie als Langzeitbedrohung steht für eine Besorgnis erregende Zukunft. Berechtigt uns all das, von guten Tagen zu sprechen? Sind das überzeugende Gründe für die Behauptung: „Jeder Tag ein guter Tag?“

Eine Tatsache scheint mir in diesem Zusammenhang besonders bemerkenswert: Was um uns herum und mit uns geschieht, das ist eine Sache – wie wir damit umgehen dagegen eine ganz andere. Machen wir nicht immer wieder die erstaunliche Beobachtung,

wie verschieden Menschen in „derselben“ Situation reagieren? Ich kenne Frauen und Männer mit schweren körperlichen Behinderungen, die ich nie anders als fröhlich und lebensbejahend erlebt habe. Daneben Zeitgenossen, die beim ersten grauen Haar der Depression nahe waren. Vor allem in Asien sind mir immer wieder bitterarme Menschen mit einem unglaublich freudigen Strahlen in den Augen begegnet, während materiell wohl situierte Zeitgenossen hierzulande sich nicht selten voller Frust und Unzufriedenheit durch den Tag quälen. Ein herber Verlust mag die Ursache für geistige Zerrüttung bei dem einen sein oder ein willkommen geheißener Lehrer für die allgegenwärtige Unbeständigkeit und Wandelbarkeit bei dem anderen.

Die Dinge sind also nicht „an sich“ gut oder schlecht. Wir sind es, die ihnen jeweils Wert oder Unwert zuschreiben. Wir sind es, die ihnen einen sehr unterschiedlichen Einfluss auf uns gestatten. Wie also lässt sich mit belastenden Situationen umgehen? Damit aus einem vermeintlich schlechten Tag ein guter wird! Damit im Idealfall aus jedem Tag ein guter Tag wird! Meine erste Empfehlung lautet: die Blickrichtung zu ändern und nicht länger mit der beliebten Grauschleier-Brille in die Welt zu schauen! Und der zweite Rat: gewohnte Reaktionsmuster aufzugeben und bei sich abzeichnenden Eintrübungen nicht automatisch auf Abwehr zu schalten!

So hilft es schon, wenn wir uns klar machen, dass Klagen und Räsonnieren die Situation nicht verbessern. Das genaue Gegenteil ist der Fall, wenn unser Geist immer weiter die einmal ins Visier genommenen Negativitäten umkreist und sie dadurch nur noch vermehrt. Wir haben eine Wunde und bohren mit dem Finger genüsslich darin herum. Warum eigentlich?

Wie wäre es weiter, sich eine ebenso universelle wie unumstößliche Tatsache vor Augen zu führen: „Auch das wird vorübergehen.“ Alle Dinge sind wandelbar, nicht nur das Angenehme hört irgendwann einmal auf, ganz sicher verabschiedet sich auch das Schmerzhafte. Es ist die unterschwellig rumorende Befürchtung „Das bleibt jetzt so“, die uns zusätzlich irritiert und die Schatten eines Unglücks noch länger aussehen lässt. Geduld ist gefragt: Alle Gewitterwolken verziehen sich früher oder später, und der Himmel strahlt wieder tief blau.

„Es könnte alles noch viel schlimmer sein!“ Auch dieser Stoßseufzer hat eine erleichternde Wirkung. Tatsächlich sind wir oft von den eigenen – und meist gar nicht so dramatischen – Missgeschicken geblendet. Darüber übersehen wir gerne, welche großen menschlichen Tragödien sich um uns herum abspielen. Ein versalzenes Essen verdirbt uns die Laune, den ständig bohrenden Hunger anderswo sehen wir nicht. Wer die Nöte des anderen sieht, verkleinert die eigenen Sorgen wie von selbst.

Meine nächste Überlegung: Warum ergreifen wir ein Missgeschick nicht als Chance, um an ihm zu wachsen? Schmerzliche Lebenssituationen sind in gewisser Hinsicht nichts anderes als Aufträge. Sie sind Erinnerungen an unerledigte Aufgaben. Und was wir jetzt nicht annehmen, kommt mit Sicherheit bei der nächsten Gelegenheit wieder. So wie eine unbezahlte Rechnung erneut im Briefkasten landet.

Ein zweifellos lohnender Versuch ist es auch, unsere Aufmerksamkeit bewusst auf die guten Seiten des Lebens zu richten. Wir müssen nicht das Unangenehme und Mangelhafte einer Situation mit allen Einzelheiten in Augenschein nehmen. Sicher können wir bejammern, dass uns etwas Bestimmtes fehlt, doch wir können uns genauso über das freuen, was wir besitzen. Den misslichen braunen Fleck auf dem Apfel mit der Lupe zu betrachten ist eine Möglichkeit, die süße Frucht zu genießen eine andere und viel gedeichlichere. Bezüglich unserer Mitmenschen gilt im Übrigen das gleiche. Es zahlt sich aus, generell ihren positiven Seiten Beachtung zu schenken und nicht dem, was uns bei ihnen im Moment gegen den Strich geht. Außerdem: Habe ich denn von Frau X oder Herrn Y nicht auch schon Gutes und Liebes erfahren? Und womit sie mir vielleicht heute zugesetzt haben, bin ich ihnen damit bei anderer Gelegenheit nicht auch schon auf die Nerven gegangen? Oder werde es unter Umständen morgen tun?

All das reicht noch nicht? Nun, der Buddha hat weitere Weisheitspfeile in seinem Köcher, mit denen sich unsere gut gepanzerte Ignoranz vielleicht doch noch treffen lässt. So rät er beispielsweise, sich zu erinnern, wo denn unsere erfreulichen und unerfreulichen Erlebnisse letztlich ihren Ausgang nehmen. Sie sind nämlich kein Zufallsprodukt, nicht das Ergebnis eines blinden Schicksals oder Ausdruck der Fügung Gottes. Es ist das eigene einstige Tun und Lassen, das in ihnen wiederkehrt. Wir fahren heute die Ernte dessen ein, was wir mit Kopf, Hand und Zunge früher gesät haben. Wen wollen wir da verantwortlich machen, wenn die Früchte in unserem Mund heute bitter schmecken? Wem böse sein und wen verurteilen, wenn die Dinge gerade schief laufen?

Ich will eine letzte Betrachtung nennen, die aus der nutzlosen Aversionsfalle herausführen kann. Sie berührt die tiefsten buddhistischen Einsichten, die um das „Nicht-Ich“ aller Erscheinungen. Wahrscheinlich steht sie uns deshalb nur ganz selten zur Verfügung, aber ihre Wirkung ist weitreichend: Wer ist es denn im letzten und eigentlichen Sinn, dem etwas geschieht? Wo ist das „Ich“, dem etwas passiert? Wem ist denn tatsächlich etwas Schlimmes zugestoßen? Wo keine Ich-Vorstellung und keine Ich-Verhaftung mehr bestehen, da ist jede Verletzbarkeit aufgehoben. Es sind unpersönliche Anliegen, die nicht erfüllt werden, sonst nichts.

Natürlich kann es nicht allein um einen geschickteren Umgang mit potenziell betrüblichen Erfahrungen gehen. Das ist bloß die eine Seite der Medaille. Das gleicht der Möglichkeit, sich Schuhe anzuziehen, um einigermäßen schmerzfrei auf einem vor uns liegenden dornigen Weg zu gehen. Doch kann man weitaus mehr tun: nämlich jetzt Samen des Guten zu säen, damit wir uns künftig mehr auf schönen Blumenwiesen statt auf staubigen Schotterstraßen bewegen. Wir haben es in der Hand, dass uns mehr erfreuliche Stunden und gute Tage bevorstehen. In dem Maße nämlich, in dem wir uns wandeln, so der Buddha, ändert sich auch unser Erleben. Wenn unser Inneres heller wird, wird am Ende auch die Welt sonniger, die Tage angenehmer. Gute Gründe also, den buddhistischen Übungsweg mit seinen drei Etappen zu beschreiten. Zu ihm gehören ethische Kompetenz, meditative Praxis und ein klarer Blick für die Realität. Und jeder Tag ist ein guter Tag, an dem wir uns darin vervollkommen.

Ich möchte das Stichwort der ‚moralischen Integrität‘ einbringen, denn sie ist die Basis jeder heilsamen Entwicklung. Doch scheint gerade das moralische Empfinden in unserer Gesellschaft immer mehr aus der Mode zu kommen. Man hat den Eindruck, dass Egozentriertheit und Rücksichtslosigkeit immer weiter auf dem Vormarsch und dass Blindheit dem anderen gegenüber und soziale Kälte vielerorts schon sehr verbreitet sind.

Ein guter Tag wäre für mich, würde sich mein persönliches Verhalten noch konsequenter an ethischen Werten orientieren. Konkret: würde ich in meinem Alltag andere Wesen weniger verletzen und sie stattdessen mehr fördern und unterstützen; wäre ich großmütiger und freigebiger meinen Mitmenschen gegenüber; könnte ich in meiner Ehe rücksichtsvoller und zuvorkommender sein; könnte ich beim Reden noch genauer auf die Wahrheit achten, immer öfter den richtigen Ton treffen und manches Überflüssige und Belanglose einfach für mich behalten.

Unsere Gesellschaft ist vorrangig darauf aus, die äußere Welt zu gestalten und die materiellen Lebensumstände zu verbessern. Das Interesse und die Fähigkeit, die eigenen seelisch-geistigen Qualitäten zu heben, sind demgegenüber vergleichsweise gering. In einer Welt des Konsums und des Konsumismus ist innerer Reichtum kaum mehr gefragt. Das zeigt die Wichtigkeit der meditativen Praxis. Ihre Aufgabe ist es, den Geist in Harmonie zu bringen, seine verborgenen Potenziale zu entfalten und die inneren Quellen des Glücks zu entdecken.

Ein guter Tag wäre für mich, könnte ich in dieser Welt des Lärms und der Hast wieder zu innerer Stille finden; könnte ich in dieser Welt der Vielfalt und der Komplexität mein Leben einfacher und schlichter gestalten; könnte ich in dieser Welt der Zerstreuung und der Ablenkung mehr als sonst zu Ruhe und Sammlung

kommen; könnte ich in dieser Welt der Konflikte und der Gewalt zunehmend Ausgeglichenheit und innerem Frieden den gebührenden Raum geben; könnte ich in einer Welt der Oberflächlichkeit das genaue Hinschauen und tiefere Erkennen erfahren.

Das dritte Übungsfeld der Buddhistinnen und Buddhisten heißt Erkenntnis oder Weisheit. Gemeint ist die Fähigkeit zu einer unverzerrten Sicht der Lebenswirklichkeit. Zu oft leben wir von ungeprüften Theorien, persönlichen Meinungen und zweifelhaften Lieblingsideen, zu selten von fundierten Kenntnissen und tiefen Einsichten. Unsere Zeit legt Wert auf die Schulung des Intellekts und die Anhäufung von profanem Faktenwissen. Die Gesetze der Physik und die des Marktes werden analysiert und alltagstauglich verwertet, die existenziellen Gesetze, die unsere Geschichte viel stärker regieren, scheinen einer näheren Untersuchung nicht wert. Alte Lebensweisheiten und religiöse Erfahrungen gelten als überkommener Aberglaube oder als wohlklingende, aber unnütze Ammenmärchen.

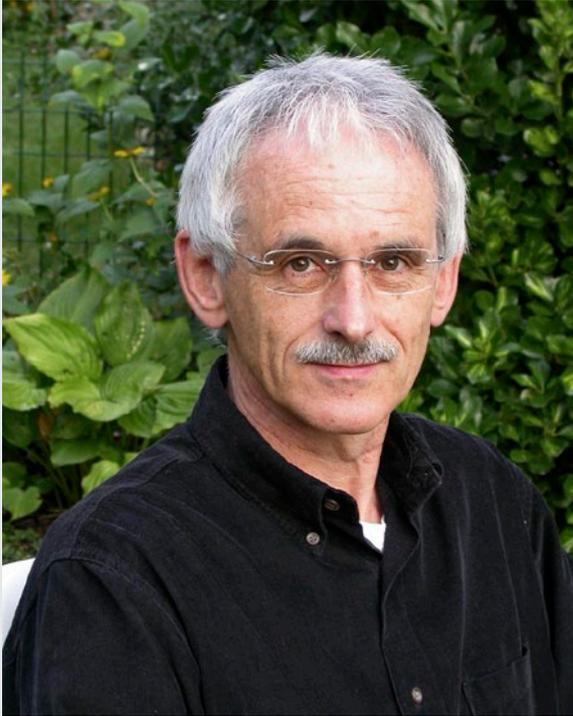
Ein guter Tag wäre für mich ein Tag, an dem ich Schritte gehe, um die Dinge so zu sehen, wie sie sind, und nicht verfärbt durch meine vielen Vorlieben und Abneigungen; Schritte, um mehr das Ganze zu begreifen statt nur zahllose Detailinformationen aufzuhäufen; Schritte, um mehr verborgene Zusammenhänge zu durchschauen als nur ungezählte separierte Einzelas-

pekte zu betrachten; Schritte, die das Wichtige vom Unwichtigen, das Tiefgründige vom Oberflächlichen und das Heilsame vom Unheilsamen sondern.

Aufgaben und Übungsmöglichkeiten gibt es also zur Genüge. Nur, wir müssen sie ernst nehmen und mit Geduld und Beharrlichkeit verfolgen. Am aussichtsreichsten ist das, wenn es kompetente Lehrerinnen und Lehrer gibt, die uns das Nötige Wissen vermitteln, uns immer wieder inspirieren und ein lebendiges Vorbild sind. Umso besser, wenn wir nicht alleine lernen und üben, sondern in einer Gemeinschaft, und wenn es Orte gibt, an denen das unter bestmöglichen Voraussetzungen geschehen kann. Ein solcher Ort ist das Haus der Stille, das im Jahr 2010 sein 50-jähriges Bestehen feiert und dem ich auf diesem Wege ganz herzlich gratulieren möchte.

Vier Gemeinschaften hat der Buddha zu seinen Lebzeiten gegründet: den Sangha der Mönche, den der Nonnen, den der Laienanhänger und den der Laienanhängerinnen. Und er formulierte sinngemäß, dass in einem Land der buddhistische Sangha nur dann wirklich präsent ist, wenn alle diese vier Gemeinschaften zuhause sind.

In einigen wenigen asiatischen Ländern ist der vierfache Sangha noch heute vorhanden, wenngleich man diese Aussage mit manchen Vorbehalten versehen muss. Die Situation im Westen war und ist dagegen völlig unbefriedigend. Der Mönchs- und insbesonde-



*Alfred Weil*

re der Nonnensangha sind bei uns eher Randerscheinungen, wie das klösterliche Leben in der modernen Gesellschaft generell nur mehr ein kärgliches Schattendasein führt. Die Bewahrung und die Weitergabe von tiefem spirituellem Wissen ist damit stark einge-

schränkt, wenn nicht langfristig ganz in Frage gestellt. Im Haus der Stille sind alle vier Teile der buddhistischen Gemeinschaft im Laufe der Jahre zu Gast gewesen und sie sind es noch immer. Viele herausragende Persönlichkeiten aus den verschiedenen buddhistischen Traditionen haben in den vergangenen Jahrzehnten ihren Weg nach Roseburg gefunden, um ihre Erfahrungen mit anderen zu teilen. Als Ort des Lehrens und Lernens ist dem Haus der Stille eine überaus wichtige Aufgabe zugefallen, die es nunmehr seit einem halben Jahrhundert auf beeindruckende Weise erfüllt.

Das diesjährige Jubiläum ist eine gute Gelegenheit, Dank zu sagen: an die, die vor Ort arbeiten, Haus und Gelände in Schuss halten, Kurse organisieren und betreuen und für die zahlreichen Gäste da sind; aber Dank genauso gegenüber denjenigen, die ehrenamtlich den Verein leiten und viel Zeit und Engagement aufbringen, um seine Geschicke in guten wie schlechten Zeiten zu lenken.

Und das ist mein herzlicher Wunsch für das Haus der Stille: dass es noch viele, viele gute Tage sehen wird; Tage, die dazu dienen, die Lehren des Buddha zu vermitteln, und die so dazu beizutragen, dass für immer mehr Menschen jeder Tag ein guter Tag ist.

*Alfred Weil*

# Jeder Tag ein guter Tag

Fünzig Jahre Haus der Stille in Roseburg



Roseburger Schriftenreihe

## **Roseburger Schriftenreihe — die bisher erschienenen Publikationen**

Christina Feldman: Meditation ist die Sprache der Stille. — Roseburg 2001

Vimalo Kulbarz: Eine Hand voll Blätter. — Roseburg 2002

Anagarika Kassapa: Eine besondere Kraft. — Roseburg 2003

Vimalo Kulbarz: Der Dharma für den Westen. — Roseburg 2005

Jeder Tag ein guter Tag: Fünzig Jahre Haus der Stille in Roseburg. Eine Hommage. — Roseburg 2010.

Alle Bücher sind ausschließlich im Haus der Stille e.V. zu bekommen.  
Sie werden gegen eine Spende abgegeben.

# Antrag auf Mitgliedschaft

## **Ich/Wir bitte(n) um die Aufnahme in den Verein Haus der Stille e.V.**

Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt 90 Euro für Einzelpersonen und 120 Euro für Paare.

Der ermäßigte Mitgliedsbeitrag, gültig für Schüler, Studenten, Erwerbslose und Senioren, beträgt 60 Euro.

---

Name(n)

Datum und Unterschrift(en)

---

Adresse

Bitte füllen Sie nachstehende Einzugsermächtigung aus oder überweisen Sie den Mitgliedsbeitrag auf unser Konto: Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg, BLZ 230 527 50, Konto 1000 138 629

## **Hiermit erteile ich dem Haus der Stille e.V. bis auf Widerruf eine Einzugsermächtigung über:**

den jährlichen Mitgliedsbeitrag in Höhe von  90 Euro  120 Euro  60 Euro

sowie (optional) einen Förderbetrag von \_\_\_\_\_ Euro  einmalig  monatlich  ¼-jährlich  jährlich

---

Name des Kontoinhabers

Adresse

---

BLZ

Kontonummer

---

Datum

Unterschrift





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