

# ZEN-GEIST

Buddhistisches Meditationszentrum Haus Tao CH-9427 Wolfhalden Schweiz

Praxis- und Studienzentrum der Sati-Zen-Sangha

Informationsblatt für Vereinsmitglieder

Tel. Haus Tao: 071- 88 41 83

Email: info@haustao.ch -- Internet: http://www.haustao.ch

## Die Buddhas der Zukunft

### Liebe Freundinnen und Freunde vom Haus Tao,

vor ziemlich genau zwei Jahren hat Marcel mit Kraft Wetzel das 14-stündige Interview geführt, auf dessen Grundlage dann sein Buch entstanden ist.

Am 22. Juli 03 wird es nun erscheinen. Ende August - also nach unserem Sommer-Retreat - will er sich auf eine Lese- und Vortragstour begeben. Am **17. September** ist die **Vernissage** (Buchtaufe) in St.Gallen, organisiert von der Buchhandlung Rösslitor. Genauere Angaben findet ihr auf unserer Internetseite. Wenn ihr in eurer Sangha oder in einer Buchhandlung eurer Stadt gerne eine Lesung mit Diskussion organisieren möchtet, meldet euch bitte frühzeitig.

**Fred von Allmen** hat ein sehr schönes Begleitwort geschrieben:

„Marcel Geisser, mit dem ich seit den 70er Jahren, anlässlich eines ausgedehnten Indienaufenthaltes, befreundet bin, ist es in diesem Buch auf vortreffliche Weise gelungen, den westlichen Menschen des 21. Jahrhunderts die alt-ehrwürdigen und doch hochaktuellen buddhistischen Lehren nahe zu bringen. Dank seiner grossen Er-

fahrung mit der vietnamesischen Tradition Thich Nhât Hanhs, des japanischen Zen und der Vipassana-Meditation des Theravada kann er auf einfache aber über-

rum unseres Lebens gestellt. Das Buch wird für viele Suchende eine tiefe Quelle der Inspiration und eine reiche Sammlung hilfreicher praktischer Anleitungen sein“.



zeugende Art die Essenz dieser Traditionen vermitteln. Während er den Weg der Moment-zu-Moment Achtsamkeit aufzeigt, verliert er nie die Sicht der immer gegenwärtigen Möglichkeit des unmittelbaren Erwachens zur befreienden, letztendlichen Wirklichkeit. Mitgefühl und Weisheit werden so mitten ins Zent-

Das Vorwort schrieb Fumon Roshi aus dem Zen-Zentrum Eisenbuch. Mit ihm zusammen leitet Marcel das Sesshin vom:

**18.—22. Juni 03 in Eisenbuch!**

Das Buch kostet ca. Fr. 34.- bzw. € 20.- Innerhalb der Schweiz werden wir es auch vom Haus Tao aus verschicken. Es kann ab sofort mit der beiliegenden Antwortkarte bestellt werden.

Auch in diesem Zen-Geist veröffentlichen wir wieder einen Beitrag zu den 9 Pfeilern, diesmal von Elke Ehrler-Berg.

Viel Freude beim Lesen und ich würde mich freuen, dich am Sommer-Retreat mit dabei zu haben!

Herzlich Grüsse  
Susanne

---

**7. Pfeiler: Mitgefühl**

*Bleibe in Berührung mit dem Leiden in der Welt. Lass es nicht zu, dass dein Bewusstsein für die Existenz des Leidens abstumpft. Erkenne die Verbundenheit mit allen Wesen und suche nach Mitteln und Wegen, dich für das Wohl anderer und zur Verminderung von Leiden zu engagieren.*

Mitgefühl hat im Buddhismus eine zentrale Bedeutung. Es ist ein Element der vier Brahmaviharas, den sogenannten göttlichen Verweilungen. Außerdem berichtet die Legende, dass Mitgefühl mit den leidenden Wesen der Grund war, warum der historische Buddha, gedrängt von Gott Brahma, nach seiner Erleuchtung überhaupt zu lehren begann. Mitgefühl ist neben den anderen 3 Brahmaviharas wie Gleichmut, Mitfreude und liebende Güte ein Aspekt der Liebe.

Im Anguttara Nikaya sagt der Buddha zur Liebe: „Wenn ein Mönch auch nur für die Zeitdauer eines Fingerschnippens den Geist der Liebe in sich entstehen lässt, dann ist er es wert ein Mönch zu sein. Dieser Mönch wird die meditative Sammlung nicht verfehlen, er ist fähig die Lehre zu verwirklichen“. Und das dieser „Geist der Liebe“ sich helfend anderen zuwendet, betont der oben zitierte Pfeiler deutlich. Unsere Aufgabe ist es nun, diesen Geist im Alltag in uns zu kultivieren.

Wenn ich manchmal nach einem 8-Stunden-Arbeitstag nach Hause komme und dann den Tag Revue passieren lasse, kommt es vor, dass ich mich frage: „Bin ich heute überhaupt *einmal* achtsam gegangen?“ Um mir dann weiter einzugestehen, dass das Gespräch mit Müller heute Nachmittag ja wohl auch nicht sehr achtsam und liebevoll war. Und überhaupt, warum musste ich heute sofort nach einmaligem Läuten ans Telefon stürzen anstatt es mehrmals läuten zu lassen um mich auf den Atem zu konzentrieren?

In solch selbstkritischen Momenten

frage ich mich dann doch, ob ich überhaupt eine Zen-Schülerin bin. Und dann erinnere ich mich daran, heute Morgen eine herrenlose Katze gefüttert und eine Schnecke vom Weg gepflückt zu haben, so dass sie nicht zertreten wird. Mögen solche Taten wirklich nur die Zeit eines Fingerschnippens benötigen, so sind sie doch Ausdruck des Geistes der Liebe und dies versöhnt mich dann wieder mit meiner unzulänglichen Achtsamkeitspraxis.

Ein mich schon sehr früh inspirierendes Bild ist der Ausschnitt aus einem tibetischen Thangka, auf dem ein Mensch zu sehen ist, der



freilebende Hasen füttert. (s. Abbildung). Dieser Thangka wurde benutzt, um bei Kindern das Mitgefühl für andere Wesen, besonders für Tiere, zu fördern. Und heute noch finde ich, drückt dieses Bild wunderschön die Verbundenheit mit **allen** Wesen aus, die aus der Erkenntnis heraus wächst, dass alle Wesen Leiden vermeiden wollen – so wie ich – und dass es allen Wesen gut gehen möge – so wie mir auch-. Wenn wir das erkannt haben, fällt das Hergeben von Zeit, Energie oder Geld nicht mehr so schwer.

Die Einschübe, die ich gemacht habe, also die Rückbeziehung auf sich selbst, auf seine eigenen Fähigkeiten und seine eigenen physischen und psychischen Grenzen sind nicht egoistisch, sondern sehr wichtig, gerade wenn man sich einsetzen möchte, um das Leiden an-

derer zu vermindern. Der historische Buddha verlangt nirgends sein persönliches Leiden unter das der anderen zu stellen. Im Gegenteil, gemahnt er uns doch, sich selbst ebenfalls zu lieben „selbst wenn du alle Winkel des Universums aufsuchst, wirst du keinem einzigen Wesen begegnen, das mehr Herzengüte verdient hätte, als du selbst.“

Aber dieses Zitat Buddhas bedeutet nun auch nicht, sich nur und ausschließlich mit seinem eigenen persönlichen Leiden zu beschäftigen. Gerade dem sogenannten „Engagierten Buddhismus“ in dessen Tradition die SZS steht, ist die Zuwendung zu anderen Wesen wichtig.

Wie kann ich nun in Berührung mit dem Leiden bleiben? Und wie kann ich meinen Geist der Liebe im Alltag kultivieren? Um diese Fragen zu beantworten, habe ich mir meinen Alltag mal genauer angesehen und festgestellt, dass meine Mitgefühlspraxis in mehreren Phasen verläuft, die da sind: Achtsamkeit > Ergriffen sein > Empathie > Tat.

Ich denke zuallererst ist die Energie der Achtsamkeit nötig, die es mir erlaubt, im gegenwärtigen Augenblick zu verweilen, um das Leiden auch wahrzunehmen. Wenn ich z. B. an einem Regentag von der Arbeit nach Hause fahre, den Kopf voller Gedanken, eventuell noch erregt bin, weil mir Unangenehmes eingefallen ist, nehme ich vielleicht die am Straßenrand stehende mit Taschen beladene Frau gar nicht wahr. Und weil ich sie nicht wahrnehme, komme ich natürlich nicht auf die Idee ihr eine Mitfahrgelegenheit anzubieten.

Bin ich aber achtsam, sehe ich die Frau am Straßenrand und habe nun eine Chance, mich an eine ähnliche Situation zu erinnern, wo ich froh und dankbar war, als ich mitgenommen wurde. Spontan entsteht dann Mitleid, weil ich weiß, wie es sich anfühlt nass, müde und

vollbeladen mit Taschen zu sein. Aber nicht immer führen die Phasen Achtsamkeit – Ergriffen sein – Empathie zu einem wie auch immer gearteten Engagement. Welche Gründe halten mich davon ab? Um bei dem Beispiel mit der trampelnden Frau zu bleiben, ein Grund ist oft mein Verstand, der mir dann vorhält, dass es gefährlich ist eine mir unbekannte Person im Auto mitzunehmen. Oder ein anderes Beispiel: Ich möchte einem Bettler Geld geben und sofort wirft mir meine Vernunft vor, wie unüberlegt ich da handele, da er doch sowieso das Geld nur in Alkohol umsetzen wird und ich durch mein Handeln nur seine Krankheit verstärken würde. Was ich damit sagen will ist, dass oft unser Verstand mit sogenannten Vernunftgründen eine mitfühlende Tat unseres Herzens unterbindet.

Ein anderer Grund, warum ich anderen in Not nicht helfen kann, obwohl ich eigentlich möchte, ist Angst um das eigene Wohl. Gestern las ich in der Zeitung, dass in der Stuttgarter U-Bahn ein 61-jähriger Mann von einem Skin-Head verprügelt wurde und kein Fahrgast ihm geholfen hatte. Was hätte ich gemacht, wäre ich in besagter U-Bahn gesessen? Ich weiß es nicht!

Es gibt noch eine Vielzahl von Gründen, die verhindern sich „für das Wohl anderer zu engagieren“. Ich möchte sie auch nicht alle aufzählen, da es mir lediglich darum geht uns auf das Erkennen solcher Geistesfaktoren aufmerksam zu machen. Sie zu erkennen bringt uns nämlich in Kontakt mit unseren ungeliebten, verdrängten Eigenschaften. (Es ist nicht angenehm und sehr ernüchternd zu erleben, dass man in einer bestimmten Situation feige war.)

Zum Schluss möchte ich noch kurz auf einen Fallstrick von engagiertem Handeln aufmerksam machen und zwar auf die Mutierung des Engagements in ein Projekt der Ego-Aufblähung. Es können nämlich, wenn wir Gutes tun, uns in gemeinnützigen Organisationen

engagieren, Geld spenden, kranke Eltern pflegen u.v.m. Geistesfaktoren entstehen, die der heilsamen Entwicklung unseres Geistes nicht förderlich sind; d. h. wenn man sie erkennt, sind sie wieder förderlich – aber oft erkennen wir sie relativ spät oder überhaupt nicht!. Stolz und Überheblichkeit sind solche Geistesfaktoren: So nebenbei kann ich bei Freunden und Freundinnen erwähnen wie viel ich gespendet habe oder wem ich gerade geholfen habe. „Gerechter Zorn“ denen gegenüber, die vermeintlich nicht so engagiert sind wie ich, ist mir auch nicht unbekannt. Überhaupt entsteht sehr leicht das Gefühl Sich-Zu-wichtig-Nehmen und das überaus angenehme Gefühl, gebraucht zu werden.

Wenn ich also erkenne, dass ich mal wieder in solch einen Fallstrick geraten bin, hilft mir ein Ausschnitt aus dem Diamant-Sutra, der mir, etwas abgewandelt, als Gegenmittel dient:

„Einerlei, wie viele Arten von Lebewesen ihr geholfen habt, ob aus einem Ei oder einem mütterlichen Schoß geboren, aus Feuchtigkeit entstanden oder aus sich selbst heraus... denken wir nicht, dass auch nur einem einzigen Lebewesen geholfen wurde“.

Dieser Satz wirkt heilend auf meinen Stolz über meine Leistungen, weil er sie relativiert und wieder ins rechte Lot rückt.

Elke Ehrler-Berg wohnt in Vaihingen/Enz, arbeitet in einer kleinstädtischen Bibliothek als Bibliothekarin, Präsidentin des Vereins Haus Tao und Mitglied der SZS.




---

## Freigebigkeit -

## Grosszügigkeit

Ein Artikel erschienen in der neusten Ausgabe der InterSein Nr. 22

von Dharmacarya Marcel Geisser

Wenn ich in den Garten hinaus schaue, fühle ich mich selbst bei seinem winterlichen Anblick so unermesslich privilegiert und beschenkt, dass mir Gedanken kommen wie zum Beispiel wie kommt es wohl, dass ich hier leben kann, während Millionen anderer Menschen ihres Wohnorts beraubt wurden, nur weil ihre Hütte oder ihr Haus unglücklicherweise gerade dort stand, wo Regierungen und Großkonzerne einen gigantischen Staudamm, eine Autobahn oder ein Atomversuchsgelände errichten wollen? Wie unendlich privilegiert bin ich, hier in der Schweiz leben zu können, wo solches Vorgehen kaum möglich wäre und zumindest entschädigt werden müsste.

Es hilft niemandem, wenn wir auf unsere privilegierte Situation mit Schuldgefühlen reagieren. Aber wir wollen auch nicht der Versuchung anheim fallen, uns den Ängsten auszuliefern, dass wir vielleicht nicht immer auf der bevorzugten Seite des Lebens stehen könnten. Doch wir können die Zeit nutzen, uns Gedanken darüber zu machen, was das Leben lebenswert macht und wie es seine Schönheit verliert. Damit betreten wir immer wieder erneut und frisch den Pfad des Buddha, mitten in einer modernen Welt mit ihren komplexen Herausforderungen. Das Gefühl von Mangel oder Fülle ist sehr subjektiv. Meine Großmutter war eine mausarme Frau, dennoch umgab sie ein süßer Duft von Reichtum. Sie teilte das Wenige, das sie hatte, mit allen, die ihr begegneten.

Wenn unsere Wirtschaft nicht grad auf Hochtouren läuft, wenn vielleicht sogar Arbeitslosigkeit vor der Tür steht, verlieren wir schnell die Relationen, vergessen, was wir immer noch haben: Ein Dach über dem Kopf, wir können essen, unsere Wohnung heizen, haben

Freundschaften und eine Sangha und ungehinderten Zugang zur Lehre des Erwachten. Können wir dankbar das genießen, was wir haben?

Großzügig zu sein, wenn wir im Überfluss haben, ist eines. Doch Großzügigkeit ist weit mehr, ist direkt verbunden mit Einfachheit und Genügsamkeit. Wenn Menschen geneigt sind, einen Krieg anzufangen, nur weil ihnen das Erdöl nicht zur freien Verfügung steht, bleiben sie in diesem unheilvollen samsarischen Kreislauf gefangen und das bedeutet für alle Beteiligten Leiden. Oder wir setzen uns der natürlichen Unsicherheit des Lebens aus und versuchen nicht um alles in der Welt, unseren Status Quo zu erhalten.

Entweder überreden wir uns, freigebig zu sein, weil man freigiebig und liebevoll *sein sollte*, oder wir entdecken eine Quelle in uns, aus der heraus wir auf natürliche Weise großzügig sind. Dazu helfen uns zwei Dinge, die zutiefst mit einander verbunden sind. Das eine ist die Einsicht, dass wir – sind einmal die Grundbedürfnisse des Lebens gedeckt – uns mitten in einem unendlich reichen Universum befinden. Dass täglich tausend Schönheiten auf uns warten, wenn wir den Blick dafür erst einmal wie-

der erlernen. Dass es so etwas wie den „Gott der kleinen Dinge“ tatsächlich gibt, wie dies die indische Schriftstellerin Arundathi Roy so schön bezeichnet. Dabei entdecken wir die zweite Quelle der Großzügigkeit, nämlich die Tatsache, dass wir niemals von den unendlich vielen Dingen, die uns erfüllen können, je getrennt waren: dem zarten Neuschnee auf den Zweigen und dem Sonnenschein, der sie zum glitzern bringt.

In Sekunden können wir jedoch unser inneres Erfülltsein verlieren und den Lichtkegel unseres Gewahrseins auf all das lenken, woran es uns mangelt, was uns nicht gelingen ist oder gar, was andere mehr haben als wir selbst. Das Glück liegt oft buchstäblich vor unseren Augen: Allein sein zu können und aufzugehen in der Schönheit der Natur; mit Freunden zu sein, die uns annehmen, so wie wir sind, wo wir keine gekünstelte Frömmigkeit vorgeben müssen oder nur geliebt werden für besondere Leistungen; oder wie vor zwei Wochen an einer der verkehrs- und abgasreichsten Strassen von Bangkok, wo ich den Mut hatte, dem schwerst Leprakranken nicht einfach beim Vorbeigehen ein paar Münzen in den Plastikbecher zu werfen, sondern stehen blieb, ihn begrüßte und plötzlich sein wunderbares Strahlen in den Augen entdeckte und sein fro-

hes Lächeln, wo er doch nicht nur an den Extremitäten, sondern auch im Gesicht bis zur Unkenntlichkeit entstellte war.

Wenn wir erkennen, was uns glücklich oder unglücklich macht, brauchen wir nicht lange zu suchen, wie wir andere glücklich machen können, denn es ist genau das, was wir einander geben können:

- eine stete Ausrichtung auf Einfachheit und das teilen, was wir haben;
- gegenseitige Erwartungen abbauen und einen unkomplizierten Umgang mit einander;
- die Verschiedenartigkeit der Wesen respektieren und sie nicht alle auf einen einzigen Weg trimmen;
- Orte der Stille schaffen und wo immer wir leben, die Natur schützen und pflegen – sie wird es uns reichlich vergelten!

Voraussetzung zum Glückhsein ist ein genügsamer Geist, der diese Stille und ein unaufregendes Leben überhaupt aushält und wertschätzen kann.

### Renovations-Projekt 2003: Geräteschuppen



Wir haben für den Umbau des Geräteschuppens bei unserem Schreiner einen Kostenvoranschlag eingeholt. Auch wenn wir Maurerarbeiten und ähnliches selbst tun, beläuft uns der Umbau doch in etwa auf Fr. 6800.-

**Eingegangen sind erst Fr. 1400.- von 4 Personen!**

**Wir bitten nochmals um Mithilfe und finanzielle Unterstützung!**

Postkonten: 90-6370-9, Verein Haus Tao, Wolfhalden, Vermerk: **Geräteschuppen**  
 Postbank Deutschland (Karlsruhe), Nr. 31293754  
 BLZ 66011075, Marcel Geisser, Vermerk: **Geräteschuppen**