

Buddhistische Gruppe Marburg



Gemeinsam unterwegs auf dem Mittleren Weg

Infobrief Nr. 3 – Dezember 2022

Marburg, den 29. Dezember 2022

Lass diese frische, gewahre Dimension sein, einfach so sein, wie sie ist, frei. – Wie ist das, wenn jetzt der Buddha in mir meditiert? – Wenn nicht mehr Ich meditiere? – Könnt ihr den Buddha in euch spüren? Versucht es einmal!
(Lama Tilmann Lhündrup)

Liebe Freundinnen und Freunde der buddhistischen Lehre und Praxis und der Buddhistischen Gruppe Marburg,

ein interessantes und aufregendes Jahr liegt hinter uns. Deshalb sei ein kleiner Rück- und Ausblick erlaubt.

Nach Anfängen im recht kühlen Raum in der Heilpraktikerschule am Schwanhof und einigem Hin und Her hatten wir im September letzten Jahres den Meditationsraum in der Schückingstraße angemietet. Recht bald stellte sich heraus, dass die kleine Gruppe doch stabiler ist als manche erwartet hatten. Es zeigte sich, dass in Marburg durchaus Interesse an einer traditionsübergreifenden Praxisgemeinschaft mit allerdings klarer buddhistischer Ausrichtung besteht. So stellte sich schnell heraus, dass der erste kleine Raum zu eng wurde. In Marburg bezahlbare Räumlichkeiten zu finden, ist nicht gerade einfach, aber es gelang doch, etwas zu finden.

Seit August sind wir nun donnerstags in der Biegenstraße heimisch und aktiv. Die „Offenen Abende“ sind gut besucht. Eine kleinere Gruppe trifft sich bereits schon um 17:30 Uhr, vor dem offiziellen Beginn um 18:45 Uhr, zum stillen Sitzen.

Der Raum steht uns zwar nur am Donnerstag zur Verfügung, mit dem Vermieter haben wir allerdings ausmachen können, dass auch Wochenendkurse stattfinden können.

Im Februar 2023 werden wir wohl mit einem Praxistag/-wochenende starten.

Am ersten Donnerstag eines jeden Monats gibt es jetzt eine Einführung mit einer geleiteten Meditation.

*Die Zeit, in der wir präsent sein können,
ist immer jetzt
und immer nur jetzt,
wo immer wir sind.
(Fred von Allmen)*

Der Offene Abend

Für unsere Abende haben wir u. a. Texte des frühen Buddhismus, des Vipassana und aus der Nyingma Tradition (*Ways of Enlightenment*) übersetzt und besprochen. Darüber kamen Kontakte mit Doug Smith, einem Lehrer des säkularen Buddhismus und mit dem Nyingma Institute in Berkeley, USA, zustande, die uns freundlich unterstützten. Die deutsche Dependence Dharma Publishing Deutschland hat unseren Ausbau der Gruppenbibliothek mit einer großzügigen Spende von 20 Büchern von Tarthang Tulku Rinpoche unterstützt. Bücher aus privaten Beständen werden die Leihbibliothek weiter ergänzen. Eine Auflistung liegt bald vor. Über weitere Spenden würden wir uns natürlich sehr freuen. Hin und wieder stellen wir auch Skripte unserer Kurzvorträge auf die Homepage. Das Papier zum Thema „Achtsamkeit in der buddhistischen Praxis“ liegt inzwischen auch vor. Nicht nur nach der Lektüre des Buches von Ronald E. Purser (siehe Tipps und Empfehlungen) scheint es von Bedeutung, hervorzuheben, wie wichtig für uns die buddhistische Ausrichtung dieser Praxis ist, denn die „Betonung der, nicht wertenden Aufmerksamkeit“ kann genauso zur Ausschaltung der eigenen moralischen Intelligenz führen. Es ist unwahrscheinlich, dass das US-Militär in Achtsamkeit investieren würde, wenn achtsame Soldat:innen sich massenhaft weigerten, in den Krieg zu ziehen.“ (Purser, S. 16) Über diesen Aspekt werden wir sicherlich an einem der nächsten Donnerstage sprechen.

Zum leider sehr aktuellen Thema *kriegerische Auseinandersetzungen zwischen Staaten und Dharma* und der Frage, ob es aus buddhistischer Sicht einen „gerechten Krieg“ geben könnte, haben wir ein [Statement von Thanissaro Bikkhu](#) übersetzt und verlinkt, das sehr bedenkenswert ist. Unter unserer Rubrik „Buddha hier und da“ finden sich weitere Links zu dieser Thematik.



Retreats

Mitglieder und Freunde der Gruppe haben im Laufe des Jahres an verschiedenen Retreats teilgenommen, von denen alle profitieren werden. Einige waren zum Beispiel in Norddeutschland bei einem Metta-Vipassana Retreat mit Ursula Flückiger, bei Isis Bianzano im Engl oder im Nonnenkloster Sirisampanno der Theravada-Tradition, andere bei Fred von Allmen auf dem Beatenberg und bei Lama Tilmann in Freiburg. Auch an Online-Kursen des Body College mit u. a. Yuka Nakamura und Aikincano haben einige teilgenommen, wie auch an Unterweisungen von Gangteng Tulku Rinpoche (Yeshe Khorlo) oder Chökyi Nyima Rinpoche. Der Bogen spannt sich von Theravada und Vipassana über Mahamudra bis zur Dzogchenpraxis.

Diese Vielfalt der Bezüge einzelner Mitglieder wirkt sich unserer Erfahrung nach bereichernd auf die individuelle Praxis und die der Gruppe aus. Die von manchen früher geäußerte Befürchtung, dies sei ein „buddhistischer Gemischwarenladen“ und führe zu Verwirrung, hat sich definitiv nicht bestätigt. Die bereits existierenden Beziehungen zu einzelnen Lehrer:innen oder Traditionen, wenn vorhanden, haben (selbstverständlich) nicht gelitten. Lama Tilmann beispielsweise ermutigt seine Schüler:innen, auch Unterweisungen jenseits seiner Traditionslinie zu besuchen und freut sich, wenn Vipassanapraktizierende zu seinen Mahamudra Kursen oder Gewahrsinswochenenden in den Schwarzwald kommen. So wollen wir es auch weiterhin halten.

Die ersten Retreatplanungen für 2023 stehen bereits. Wir werden jeweils entsprechende Mitfahrtgelegenheiten anbieten (s. u.), um die Teilnahme erschwinglicher zu machen.

Insgesamt hat sich das zarte Pfänzlein Buddhismus in Marburg gut entwickelt und konsolidiert. Manchmal erscheint uns der neue Raum schon wieder fast zu eng. Es mussten bereits einmal alle Stühle aus dem Flur mobilisiert werden. Für eine gute Weile wird es aber sicherlich noch reichen. Kreativität wird gefragt sein. Wir sind gespannt und zuversichtlich, wie es weiter gehen wird.

Es gelingt uns weiterhin, die Abende kostenlos bzw. auf Spendenbasis, Dana, anzubieten.

Hinsichtlich unserer Organisationsform haben wir diskutiert, inwiefern es sinnvoll sein könnte, einen Verein zu gründen oder zu übernehmen (es gab das Angebot einen bereits bestehenden gemeinnützigen Verein, der aufgelöst werden soll, zu übernehmen). Wir haben uns erstmals dagegen entschieden, weil u. a. der Kern der Gruppe noch wachsen soll und nicht klar war, welche Pflichten daraus erwachsen und worin mögliche Vorteile bestehen könnten. Wir werden die Erfahrungen anderer Gruppen erfragen und gegebenenfalls neu entscheiden. Für gute Tipps und Hinweise sind wir sehr dankbar.



Tipps und Empfehlungen

- Endlich in Neuauflage auf Deutsch wieder erhältlich:
Khenpo Tsütrim Gyamtso Rinpoche: [Stufenweise Meditationsfolge über Leerheit](#)

Aus dem Klappentext: In leicht verständlicher Form werden hier die unterschiedlichen buddhistischen Sichtweisen über die letztendliche Natur allen Seins vorgestellt. Diese Sichtweisen bauen aufeinander auf und werden in ihrer Erklärung der letztendlichen Wirklichkeit zunehmend subtiler.

- **Abhidhamma** – Die Buddhistische Philosophie, Psychologie und Erfahrungslehre. Übersetzung der Ehrwürdigen Agganyani. Eine Einführung in Abhidhamma und Patthāna.

Das Kapitel aus „Ways of Enlightenment“ von Ju Mipham, mit dem wir uns jüngst beschäftigt haben und dessen Besprechung wir im Januar fortsetzen werden, sprach öfters vom Abhidhamma. Wer sich näher damit befassen möchte, wird hier vielleicht fündig.

- **McMindfulness** – Wie Achtsamkeit die neue Spiritualität des Kapitalismus wurde – Von Ronald E. Purser. Der Autor, Professor für Marketing in San Francisco und ordiniert Dharmalehrer in einer Zen-Tradition, setzt sich kritisch und wortgünstig mit dem Achtsamkeitshypnos und der sog. Achtsamkeitsrevolution auseinander. Er kritisiert u. a. die „dekontextualisierte“ Formen der Achtsamkeit, wie sie beispielsweise als MBSR von Jon Kabat-Zinn verkauft würden. Sie seien Wegbegleiter des Neoliberalismus. „Einflussreiche Personen in der Achtsamkeitsbewegung glauben, dass Kapitalismus und Spiritualität in Einklang gebracht werden können. Sie wollen den Stress von Individuen reduzieren, ohne sich tiefergehend mit dessen sozialen, politischen und ökonomischen Ursachen auseinanderzusetzen.“ (S. 17)

Eine Rezension findet sich auf unserer [Homepage](#).

Im Schweigen, im Nach-Innen-Horchen, lassen wir uns vom Leben berühren.

Die Stille macht uns von einem Handelnden zu einem Empfängenden.

Stille hat auch etwas Entlarvendes, Verdrängungsmechanismen haben weniger Chancen. In der Stille ist es schwieriger, Kränkung nicht zu spüren, Ungeduld nicht wahrzunehmen, eine innere Rührung nicht zuzulassen

oder einen Gedanken des Neides nicht mitzubekommen.

Stille macht uns sensibler für die leidhaften, schmerzhaften Erfahrungen, aber sie macht uns auch empfänglicher für die beglückenden. (Ursula Flückiger)

Meditation auf wärts

- Zum „Samarabhadra Dzogchen“ Gebet statt, einem zentralen Text der Dzogchen Tradition (vor Ort und online). Kurzentschlossene Interessenten aus der Region Marburg können sich wegen einer Mitfahrt gern bei uns melden.

Der Arzt Dr. Karl Brunnhölzl erhielt seine traditionelle Ausbildung als buddhistischer Lehrer und Übersetzer am Marpa Institute für Translators in Kathmandu. Darüber hinaus studierte er Tibetologie und Sanskrit in Hamburg und veröffentlichte zahlreiche Bücher über Buddhismus. Derzeit arbeitet er in Seattle, USA, für die Nalandabodhi Sangha von Dzogchen Ponlop Rinpoche, dem spirituellen Leiter des Kamalashila Instituts.

- Wie immer sei wärstens das Programm 2023 des [Meditationszentrums Beatenberg](#) empfohlen. Für noch.

noch das Seminarhaus Engl in Niederbayern hat das Programm für 2023 veröffentlicht. Auch hier lohnt sich ein Blick in den Kursverzeichnis für das Retreat Vipassana an Himmelfahrt mit Ursula Flückiger

haben wir bereits ein Auto mit TeilnehmerInnen komplett.

- Wie immer sei wärstens das Programm 2023 des [Meditationszentrums Beatenberg](#) empfohlen. Für noch.

noch das Seminarhaus Engl in Niederbayern hat das Programm für 2023 veröffentlicht. Auch hier lohnt sich ein Blick in den Kursverzeichnis für das Retreat Vipassana an Himmelfahrt mit Ursula Flückiger

haben wir bereits ein Auto mit TeilnehmerInnen komplett.

- Wie immer sei wärstens das Programm 2023 des [Meditationszentrums Beatenberg](#) empfohlen. Für noch.

noch das Seminarhaus Engl in Niederbayern hat das Programm für 2023 veröffentlicht. Auch hier lohnt sich ein Blick in den Kursverzeichnis für das Retreat Vipassana an Himmelfahrt mit Ursula Flückiger

haben wir bereits ein Auto mit TeilnehmerInnen komplett.

- Wie immer sei wärstens das Programm 2023 des [Meditationszentrums Beatenberg](#) empfohlen. Für noch.

noch das Seminarhaus Engl in Niederbayern hat das Programm für 2023 veröffentlicht. Auch hier lohnt sich ein Blick in den Kursverzeichnis für das Retreat Vipassana an Himmelfahrt mit Ursula Flückiger

haben wir bereits ein Auto mit TeilnehmerInnen komplett.

- Wie immer sei wärstens das Programm 2023 des [Meditationszentrums Beatenberg](#) empfohlen. Für noch.

noch das Seminarhaus Engl in Niederbayern hat das Programm für 2023 veröffentlicht. Auch hier lohnt sich ein Blick in den Kursverzeichnis für das Retreat Vipassana an Himmelfahrt mit Ursula Flückiger

haben wir bereits ein Auto mit TeilnehmerInnen komplett.

- Wie immer sei wärstens das Programm 2023 des [Meditationszentrums Beatenberg](#) empfohlen. Für noch.

noch das Seminarhaus Engl in Niederbayern hat das Programm für 2023 veröffentlicht. Auch hier lohnt sich ein Blick in den Kursverzeichnis für das Retreat Vipassana an Himmelfahrt mit Ursula Flückiger

haben wir bereits ein Auto mit TeilnehmerInnen komplett.

- Wie immer sei wärstens das Programm 2023 des [Meditationszentrums Beatenberg](#) empfohlen. Für noch.

noch das Seminarhaus Engl in Niederbayern hat das Programm für 2023 veröffentlicht. Auch hier lohnt sich ein Blick in den Kursverzeichnis für das Retreat Vipassana an Himmelfahrt mit Ursula Flückiger

haben wir bereits ein Auto mit TeilnehmerInnen komplett.

- Wie immer sei wärstens das Programm 2023 des [Meditationszentrums Beatenberg](#) empfohlen. Für noch.

noch das Seminarhaus Engl in Niederbayern hat das Programm für 2023 veröffentlicht. Auch hier lohnt sich ein Blick in den Kursverzeichnis für das Retreat Vipassana an Himmelfahrt mit Ursula Flückiger

haben wir bereits ein Auto mit TeilnehmerInnen komplett.

- Wie immer sei wärstens das Programm 2023 des [Meditationszentrums Beatenberg](#) empfohlen. Für noch.

noch das Seminarhaus Engl in Niederbayern hat das Programm für 2023 veröffentlicht. Auch hier lohnt sich ein Blick in den Kursverzeichnis für das Retreat Vipassana an Himmelfahrt mit Ursula Flückiger

haben wir bereits ein Auto mit TeilnehmerInnen komplett.

- Wie immer sei wärstens das Programm 2023 des [Meditationszentrums Beatenberg](#) empfohlen. Für noch.

noch das Seminarhaus Engl in Niederbayern hat das Programm für 2023 veröffentlicht. Auch hier lohnt sich ein Blick in den Kursverzeichnis für das Retreat Vipassana an Himmelfahrt mit Ursula Flückiger

haben wir bereits ein Auto mit TeilnehmerInnen komplett.

- Wie immer sei wärstens das Programm 2023 des [Meditationszentrums Beatenberg](#) empfohlen. Für noch.

noch das Seminarhaus Engl in Niederbayern hat das Programm für 2023 veröffentlicht. Auch hier lohnt sich ein Blick in den Kursverzeichnis für das Retreat Vipassana an Himmelfahrt mit Ursula Flückiger

haben wir bereits ein Auto mit TeilnehmerInnen komplett.

- Wie immer sei wärstens das Programm 2023 des [Meditationszentrums Beatenberg](#) empfohlen. Für noch.

noch das Seminarhaus Engl in Niederbayern hat das Programm für 2023 veröffentlicht. Auch hier lohnt sich ein Blick in den Kursverzeichnis für das Retreat Vipassana an Himmelfahrt mit Ursula Flückiger

haben wir bereits ein Auto mit TeilnehmerInnen komplett.

- Wie immer sei wärstens das Programm 2023 des [Meditationszentrums Beatenberg](#) empfohlen. Für noch.

noch das Seminarhaus Engl in Niederbayern hat das Programm für 2023 veröffentlicht. Auch hier lohnt sich ein Blick in den Kursverzeichnis für das Retreat Vipassana an Himmelfahrt mit Ursula Flückiger

haben wir bereits ein Auto mit TeilnehmerInnen komplett.

- Wie immer sei wärstens das Programm 2023 des [Meditationszentrums Beatenberg](#) empfohlen. Für noch.

noch das Seminarhaus Engl in Niederbayern hat das Programm für 2023 veröffentlicht. Auch hier lohnt sich ein Blick in den Kursverzeichnis für das Retreat Vipassana an Himmelfahrt mit Ursula Flückiger

haben wir bereits ein Auto mit TeilnehmerInnen komplett.

- Wie immer sei wärstens das Programm 2023 des [Meditationszentrums Beatenberg](#) empfohlen. Für noch.

noch das Seminarhaus Engl in Niederbayern hat das Programm für 2023 veröffentlicht. Auch hier lohnt sich ein Blick in den Kursverzeichnis für das Retreat Vipassana an Himmelfahrt mit Ursula Flückiger

haben wir bereits ein Auto mit TeilnehmerInnen komplett.

- Wie immer sei wärstens das Programm 2023 des [Meditationszentrums Beatenberg](#) empfohlen. Für noch.

noch das Seminarhaus Engl in Niederbayern hat das Programm für 2023 veröffentlicht. Auch hier lohnt sich ein Blick in den Kursverzeichnis für das Retreat Vipassana an Himmelfahrt mit Ursula Flückiger

haben wir bereits ein Auto mit TeilnehmerInnen komplett.

- Wie immer sei wärstens das Programm 2023 des [Meditationszentrums Beatenberg](#) empfohlen. Für noch.

noch das Seminarhaus Engl in Niederbayern hat das Programm für 2023 veröffentlicht. Auch hier lohnt sich ein Blick in den Kursverzeichnis für das Retreat Vipassana an Himmelfahrt mit Ursula Flückiger

</div