



Infobrief Nr. 4 – April 2023

Marburg, den 26. April 2023

*Im Frühling Kirschblüten
Im Sommer der Ruf des Kuckucks
Im Herbst der Vollmond
Im Winter kalter Glanz des Schnees:
Erquickende Reinheit*

(Dogen)

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

das Frühjahr kommt langsam in Fahrt, auch wenn sich der Frühling in Marburg noch etwas zurückhält.

Seit dem letzten Infobrief im Dezember hat sich wieder ein wenig getan, über das wir euch gerne informieren. Schließlich ist es doch recht spannend, Entwicklung und Wachstum einer kleinen unabhängigen Meditationsgruppe zu verfolgen.

Die Stabilisierung der Gruppe macht weiter Fortschritte. Trotz mancher innerer Spannungen, die, wie üblich, immer wieder mal vorkommen, geht es gut voran. Nachdem wir als Gruppe mit recht ordentlichem Altersdurchschnitt an wechselnden Orten begonnen haben, hat er sich inzwischen gesenkt. Unser Spektrum reicht nun von jungen Studenten bis zu Philosophen im fortgeschritteneren Alter. Eine gewisse Jugendlichkeit kann man unserer Vereinigung und ihren Mitgliedern nicht absprechen, lassen wir uns doch immer wieder auf neue Erfahrungen ein.

Unsere Offenheit bezüglich der buddhistischen Traditionen zeigt sich weiterhin als fruchtbar. Wir hatten beispielsweise einen wunderbaren Abend zum Bi-Yān-Lu, der „Niederschrift von der smaragdnen Felswand“, bei der uns Matheo mit seiner langen Zen-Erfahrung die Welt der Koans näherbrachte.

Auch tibetische Texte und einige aus dem frühen Buddhismus zeigen uns immer wieder, wie richtig Lama Tilmann Lhündrub mit seiner Idee des *Ekayana* (Ein Weg) liegt. Er selber ist der Kagyü Tradition und seinem Lehrer Gendün Rinpoche verbunden, lehrt in diesem Sinne, hat aber keinerlei Vorbehalte gegen andere Traditionen. Im Sommer wird er wieder auf dem Beatenberg ein *Mahamudra* und *Vipassana Retreat* gemeinsam mit Rainer Künzi leiten.

Besonders war auch ein Abend, an dem wir einen Vortrag von *Ayya Tisarani* vom *Nonnenkloster Sirisampanno* hörten, der sehr nahe ging. Ihre weisen und warmherzigen Unterweisungen sind ein großer Gewinn.

Erster Praxistag



Damit sind wir auch schon bei einem der Höhepunkte unseres bisherigen Gruppenseins. Am 25. März fand unser erster gemeinsamer Praxistag mit 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmern statt. Wir verbrachten einen Tag des Schweigens und der intensiven Praxis zusammen. Außerordentlich war, dass Ayya Tisarani sich zuvor bereiterklärte, uns einen Live-Dhammavortrag via Zoom zu geben (durch Vermittlung einer ihrer Schülerinnen aus unserer Runde). Ayya bot großzügig an, uns weiterhin zu begleiten und zu unterstützen, worüber wir uns sehr freuen.

Wir kamen am Ende überein, dass der Tag sehr ertragreich war und unbedingt Fortsetzungen haben sollte. Wir werden sehen, in welchem Rhythmus wir das schaffen.

*Unsere Wahrnehmungswelt ist das, womit wir uns in Bezug setzen. Unsere Annahmen und Fixierungen bestimmen unsere Sicht der Dinge. Wenn wir offen und unvoreingenommen leben wollen, müssen wir unser Wissen über die zwei Wirklichkeitsebenen aktivieren und lernen, von unseren gewohnheitsmäßigen, künstlich erzeugten Fixierungen loszulassen. Ein Geist, der loslassen kann, ist ein freier Geist.
(Aus: Tsoknyi Rinpoche und Ayshen Delemen: Heiter und gelassen – in einer ruhelosen Welt, Manjusha Edition, 2018, S. 228)*

Aktuelles

Am kommenden Donnerstag, 27. April 2023, werden wir gemeinsam an einem Dharma-Abend des **Zentrums Kalanya Mitta** (Elyer) aus Basel via Zoom teilnehmen. **Fred von Allmen** wird dort im Rahmen des Abends einen Vortrag geben: „*Von der Meditation zur Lebenspraxis: Die Paramitas – Das Leben in die Dharmapraxis integrieren*“. Ein Thema, das auch für uns von großer Relevanz ist.

Mittlerweile interessieren sich auch Schulen für uns. Jüngst gab es die Anfrage eines Ethiklehrers aus Butzbach, ob wir seiner Klasse die Philosophie und Ethik des Buddhismus näher bringen könnten, verknüpft mit einer praktischen Einführung in die Meditation. Wir haben gerne zugesagt. Am Ende ist dies allerdings wegen Unsicherheiten bei der Raum- und Terminfrage nicht zustande gekommen, aber der Kontakt besteht und wir werden bei nächster Gelegenheit zusammenarbeiten.

Retreat

Im Mai (Himmelfahrt) werden fünf von uns gemeinsam an einem Vipassanaretreat mit **Ursula Flückiger** im **Seminarchaus Engl** in Bayern teilnehmen, das einen Aspekt der Brahmaviharas in den Mittelpunkt stellen wird, der auch der Dalai Lama angehört, ist es uns eine besondere Ehre und Freude, die *erstmalige Übertragung ins Deutsche* des ersten Bandes seiner Schrift *Lam-rim-chen-mo* (dt.: *Große Darlegung der Stufen des Pfades zur Erleuchtung*) vorlegen zu können. Dje Tsong-kha-pa hatte diese Schrift 1402 fertiggestellt.“

Online

Seit kurzer Zeit veröffentlichen wir unsere Termine und Themen auch auf [Instagram](#). Es hat sich herausgestellt, dass Reichweite und Zuspruch dort größer ist als auf unserer Facebookseite.

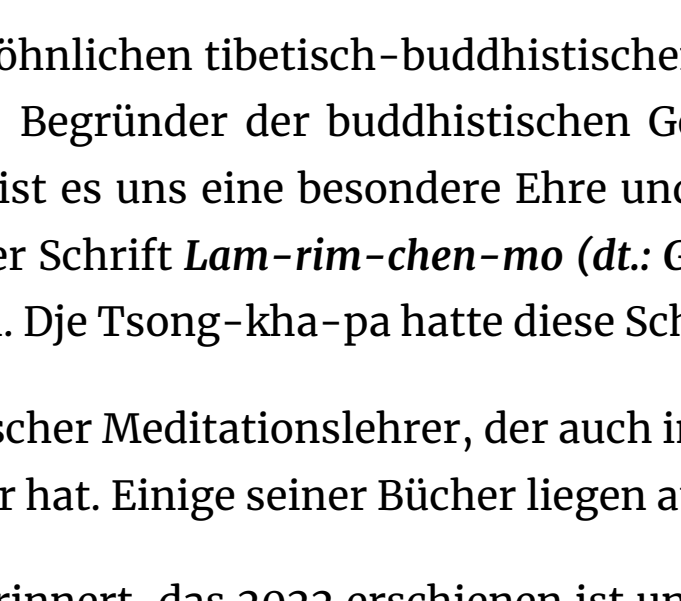
Zentral bleibt natürlich unsere [Website](#), die sich als gute digitale Anlaufstelle erwiesen hat, mit erstaunlichen Zugriffszahlen. Auch in den Suchmaschinen sind wir inzwischen einfach zu finden.



Tipps und Empfehlungen

- Vorbestellung möglich:

Lam rim chen mo - Die große Darlegung des Stufenweges auf dem Pfad zur Erleuchtung von Dje Tsong-kha-pa (1357 - 1419)

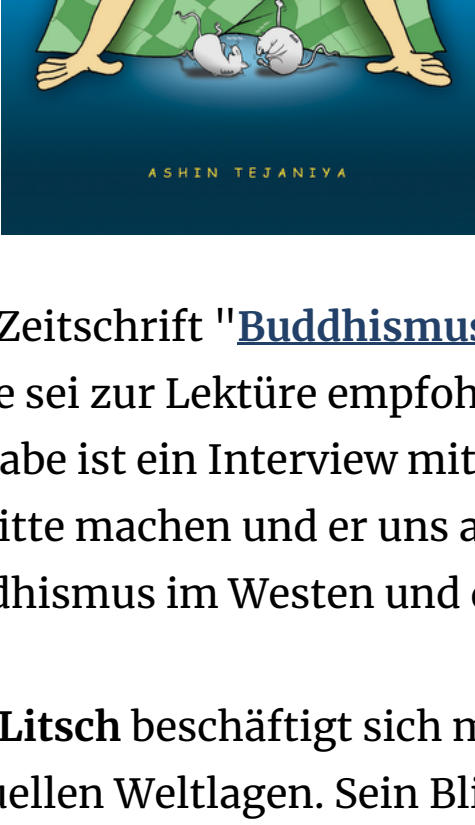


Die Darlegungen Tsongkhapas sind bereits als erster Band erschienen. Nun kann der **zweite Band vorbestellt** werden. Dies hilft den Herausgebern, die Druckkosten zu kalkulieren. Es ist eine schöne Ausgabe in tibetischer Form als Loseblattsammlung mit Holzdeckeln. Bei Interesse kann nach vorheriger Absprache der erste Band an einem Donnerstagabend in Augenschein genommen werden. Die 2. Auflage des ersten Bandes ist jetzt – auch als E-Book – beim **Tibetischen Zentrum Hamburg** erhältlich.

"Zum 600. Todesjahr des außergewöhnlichen tibetisch-buddhistischen Gelehrten Dje Tsong-kha-pa (tib.: Blo-bzan-grags-pa) (1357 – 1419), Begründer der buddhistischen Gelug-pa Schule (tib.: dGe-lugs-pa), der auch der Dalai Lama angehört, ist es uns eine besondere Ehre und Freude, die *erstmalige Übertragung ins Deutsche* des ersten Bandes seiner Schrift *Lam-rim-chen-mo* (dt.: *Große Darlegung der Stufen des Pfades zur Erleuchtung*) vorlegen zu können. Dje Tsong-kha-pa hatte diese Schrift 1402 fertiggestellt.“

- **Sayadaw U Tejaniya** ist ein burmesischer Meditationslehrer, der auch immer wieder im Westen lehrt und hier einige Schülerinnen und Schüler hat. Einige seiner Bücher liegen auch in deutscher Übersetzung vor.

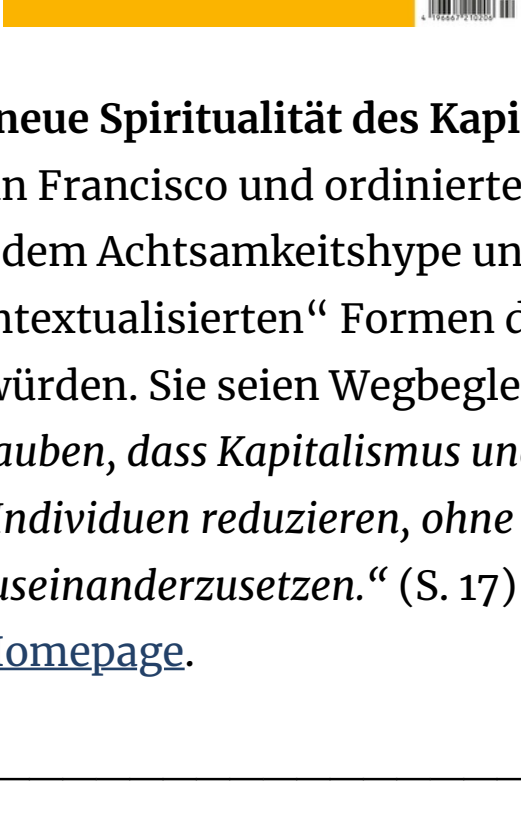
Hier sei an ein wunderbares Werk erinnert, das 2022 erschienen ist und sich wiederum sehr praktisch und humorvoll mit unserer Meditationspraxis beschäftigt: „**Schau nie auf die geistigen Verunreinigungen herunter, sie lachen dich nur aus**“. Das Buch ist ein Dhamma-Geschenk und kann deshalb kostenlos auf der [Homepage](#) des Autors heruntergeladen werden. Spenden für weitere Übersetzungen nimmt der Vipassana Verein gerne entgegen, um weitere Projekte zu finanzieren. Eine Kontonummer findet sich im Buch.



- Vor Kurzem ist die Frühjahrsausgabe der Zeitschrift "**Buddhismus Aktuell**" mit dem **Schwerpunktthema „Buddhismus im Westen“** erschienen. Sie sei zur Lektüre empfohlen.

Unter anderem interessant in dieser Ausgabe ist ein Interview mit dem englischen Dzogchen Lehrer **James Low** (möge seine Genesung gute Fortschritte machen und er uns als Lehrer noch lange erhalten bleiben!) über die Vermittlung des tibetischen Buddhismus im Westen und die mit der Guru-Frage verbundene Problematik.

Ein weiterer Artikel von **Franz-Johannes Litsch** beschäftigt sich mit der Verbindung von buddhistischer und politischer Praxis angesichts der aktuellen Weltlagen. Sein Blick auf die deutschen Buddhist:innen ist sehr kritisch. Mit beiden Texten werden wir uns im Rahmen unserer Donnerstagabende noch beschäftigen.



- **McMindfulness – Wie Achtsamkeit die neue Spiritualität des Kapitalismus wurde** – Von Ronald E. Purser.

Der Autor, Professor für Marketing in San Francisco und ordinarierter Dharmalehrer in einer Zen-Tradition, setzt sich kritisch und wortgewaltig mit dem Achtsamkeitstyp und der sog. Achtsamkeitsrevolution auseinander. Er kritisiert u. a. die „dekontextualisierten“ 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](#).

„Wir lebenden Wesen halten die Phänomene, die nicht wahrhaft vorhanden sind, für existent. Obwohl kein Selbst existiert, halten wir doch daran fest und denken, es wäre existent. Deshalb sollten auch wir den Phänomenen keine Existenz zuschreiben, aber auch ihr eigentliches Wesen nicht ableugnen. Denn auch wenn die Dinge nicht aus sich selbst heraus existieren und deshalb nicht für existent gehalten werden sollten, sollte man auch nicht denken, es bestünde dadurch eine völlige Nichtsheit, in der nicht das Geringste vorhanden wäre. Das bedeutet, dass beide Extreme, das einer beständigen Existenz und das einer völligen Nichtexistent, aufgegeben werden sollten.“

(Aus: Gangteng Tulku Rinpoche: Das Samantabhadra Dzogchen-Gebet, Khampa Edition, 2015, S. 84 f.)

Meditation auswärts

- Mit großer Freude haben wir erfahren, dass S. E. **Gangteng Tulku Rinpoche**, ein bedeutender Dzogchen Lehrer der Nyingma Tradition aus Bhutan, im Sommer in Blye (französisches Jura) und München sein wird, um wichtige Unterweisungen zu geben. Die Teilnahme ist an Voraussetzungen geknüpft. Trotzdem sei hier darauf hingewiesen. Nähere Informationen auf der Homepage von [Yeshe Khorlo Deutschland](#).

Das buddhistische Theravada **Nonnenkloster Sirisampanno** in Estorf bei Nienburg bietet Möglichkeiten, für einen kurzen oder (bei entsprechender Erfahrung) längeren Zeitraum am Klosterleben mit viel Praxis teilzunehmen. Näheres erfahrt ihr über die [Homepage des Klosters](#).

- Das **Buddhistische Zentrum Freiburg** bietet Kurse mit unterschiedlichen LehrernInnen an. Regelmäßig finden in diesem Rahmen **Lama Tilmanns Gewährseins Wochenenden** statt. Immer wieder nimmt jemand aus unserer Gruppe daran teil. Bei Interesse bitte melden, dann könnte eine Fahrgemeinschaft gebildet werden.

- Wie immer sei wärmstens das Programm 2023 des **Meditationszentrums Beatenberg** empfohlen. Kürzere und längere Retreats mit unterschiedlichen Lehrerinnen und Lehrern. Für einige Retreats gibt es bereits Wartelisten. Eine Anmeldung lohnt sich trotzdem, meist klappt es dann doch noch.

- Auch das **Seminarchaus Engl** in Niederbayern bietet interessante Retreatmöglichkeiten. Ein Blick in das Kursverzeichnis lohnt immer.



Wir bedanken uns von Herzen für die bislang erfahrene Unterstützung.

Herzliche Grüße

Birgit Wilbert und Rüdiger Meier

Mögen alle Wesen glücklich sein – Sarva Mangalam

[Zur Homepage](#)

© Copyright Text und Fotos 2023 Buddhistische Gruppe Marburg – info@metta.de – www.metta.de

Jeden Donnerstag ab 18:45 Uhr: Biegenstraße 20 (erste Etage) – 35037 Marburg

Wenn du unseren Infobrief nicht mehr erhalten möchtest, genügt eine entsprechende Email an info@metta.de

oder ein Klick auf „Abmelden“.

[Abmelden](#) • [E-Mail-Adresse aktualisieren](#) • [Online anzeigen](#)

Diese E-Mail wurde generiert von Direct Mail für Mac. [Weitere Infos](#) • [Spam melden](#)