

Eine Woche „Leben ich Achtsamkeit“ im Intersein-Zentrum in Hohenau

(Ein *spiritueller Reisebericht* von Adi-Shradda)

Vorwort:

Ich war lange auf der Suche nach Berichten wie es so in westlichen "Praxis-Zentren" zugeht, konnte jedoch nirgends was finden. Gerade mal ein paar Berichte über japanische ZEN-Klöster, und die haben mich eher abgeschreckt. Vielleicht kann ich hiermit dem einen oder anderen die Scheu nehmen in so ein Zentrum zu gehen. Ich kann es wirklich von ganzen Herzen empfehlen.

Das intersein-zentrum in Hohenau ist ein Praxiszentrum in der Tradition von Thich Nhât Hanh, mehr Infos und Bilder gibts unter www.intersein-zentrum.de

Ihr könnt diesen Bericht gerne weitergeben, wenn er euch gefällt, nur die kommerzielle Verwertung ist ausgeschlossen (falls das überhaupt möglich wäre <G>) - außer vielleicht vom Intersein-Zentrum selbst.

1. Tag: Samstag, der 29.3.08

Ich bin angekommen, ...

Schon beim Abbiegen von der Nürnberger auf die Deggendorfer Autobahn spüre ich die Achtsamkeit.

Ich komme gegen 17:30 im intersein-zentrum an. Schon vom Flachland konnte man



sehen, dass auf den Bergen noch Schnee liegt, aber ich war doch überrascht, wieviel es um diese Jahreszeit noch ist (ca. 20 cm). Später sollte ich erfahren, dass es zu Ostern, eine Woche zuvor, 60 cm waren! Das Bild links zeigt den Blick vom Parkplatz auf das Zentrum. Weil die Sonne schon so tief steht, ist es im Gegenlicht sehr dunkel. In Wirklichkeit war es strahlend hell und freundlich. Ich höre in mir den Spruch von Thay „Ich bin angekommen, ich bin zuhause“

(Thich Nhât Hanh lässt sich nicht mit Meister anreden, sondern nur mit Lehrer = Thay). Ich schreib später in meine Reisenotizen: „Fühle mich sofort zuhause.“

Noch während ich mein umfangreiches Gepäck in den Vorraum trage, kommt mir schon Helga entgegen, die zusammen mit ihrem Mann Karl das Zentrum leitet. Sie begrüßt mich herzlich und sagt, dass sie mich wieder erkennt, ich war doch Weihnachten schon da. Ich kann mir das Zimmer aussuchen: Erdgeschoss oder 1. Stock (ich nehme Erdgeschoss). Dann hab ich noch die Wahl zwischen „Fichte“ und „Eiche“ (die Zimmer im Erdgeschoss tragen Namen von Bäumen, im 1. Stock Blumennamen, im 2. Stock Vögel. Zu Weihnachten hatte ich das *Rotkehlchen*). Ich nehme die „Eiche“, denn da hat man außer dem schönen Blick gen Westen in den Wald auch noch den Blick Richtung Süden ins Tal. Vor dem Fenster nach Süden sieht man noch die Rückseite von Sonnenkollektoren. Ich genieße diesen Anblick jedoch auch, weil ich darin ein kleines Stück Atomkraftwerk weniger sehe.



Die folgenden Bilder geben einen kleinen Eindruck vom Zimmer. Wer also eine spartanische Klosterzelle befürchtet, der kann aufatmen.



Auf dem Tisch liegt eine Mappe mit allem Wissenswerten für den Aufenthalt hier, und den wichtigsten Verhaltens-Regeln und Tipps zur Meditation im Sitzen und Gehen. Wer zum ersten Mal hier ist, erhält eine individuelle Einführung, bei Retreates gibt es auch eine Gruppenführung durch das Haus.

Als ich dann zu einem ersten Gang Richtung vietnamesisches Tee-Zimmer aufbreche, treffe ich Annelie. Sie ist die Schwester von Maria und war auch Weihnachten schon hier. Sie kommt öfters her.

Dann treffe ich Margarete, sie begrüßt mich auch herzlich mit einer Thich Nhât Hanh Umarmung (3 Atemzüge lang).

Schließlich stellen sich mir noch Jens und Hans-Joachim vor. Sie sind neue Mitglieder der Kern-Sangha.

18:30 Abendessen

Das Abendessen läuft wie schon von Weihnachten her gewohnt ab: Ein Gong wird in einem verzwickten Rhythmus zum Klingen gebracht und per Lautsprecher in alle Stockwerke und Flure übertragen. Das heißt: „Essen ist fertig“.



Dann geht man achtsam in den Speisesaal und liest erst einmal in aller Ruhe die „5 Betrachtungen zum Essen“. Mir fällt auf, dass dort noch die alte Version hängt, und nicht die neue, die erst kürzlich von Thay in Hinblick auf globale Erwärmung umgeschrieben wurde. Ich verbeuge mich, nehme einen kleinen Löffel und eine Glasschale, und belade diese: Es gibt 2-3 vegetarische Pflanzlerl (Bratlinge) pro Person (ich nehme mir erst mal nur einen). Dazu Blumenkohl mit Erbsen in einer exotischen

Sauce. Dazu eine leckere Paste (was auch immer drin ist) und gekochte Möhren. Ich trage das ganze mit achtsamen Schritt zum Eßisch, stelle es auf den Tisch, und nach noch einer Verbeugung setze ich mich und warte.

Tja, denn hier wartet man, bis jeder was genommen hat, dann wird der Gong zwei Mal eingeladen und der/die Küchenchefin (wechselt täglich) rezitiert den Anfang des Essens-Spruches:



Liebe Gemeinschaft, erinnern wir uns daran, in Achtsamkeit zu essen, der Nahrung und der Gemeinschaft ganz bewusst zu sein und uns nicht von unnützen Gedanken davontragen zu lassen.

Dann wird noch einmal achtsam die Klangschale eingeladen und sie wird ebenso achtsam auf den Platz zurückgestellt, wobei sie sanft ausklingen kann.

Wir alle verneigen uns nocheinmal im Sitzen, die Hände zu einer „Blüte“ gefaltet, vor dem Essen, und beginnen in Achtsamkeit mit demselben. Ich nehme mir einen kleinen Löffel voll, lege den Löffel hin, wärme die Hände an der Schale und beginne zu kauen.

Ich genieße jeden Bissen, und bin voll auf das Kauen konzentriert. Die anderen machen es ähnlich. Keiner spricht, die ersten 15 Minuten ist Schweigen angesagt.

Dann lädt die Küchenchefin nocheinmal die Klangschale ein. Das bedeutet, man kann jetzt aufstehen und sich einen Nachschlag holen, und das Schweigen hat ein Ende. Man muß aber nicht reden. Überraschend kommt der/die Küchenchefin (weiß nicht mehr wer es war) an die Stirnseite des Tisches, und begrüßt den Gast aus München – also mich, und ich möge mich kurz vorstellen.

Damit hab ich jetzt nicht gerechnet, soll ich jetzt meine ganze Lebensgeschichte erzählen? Ich mache es jedoch so ähnlich, wie die Neuen in der Münchner Sangha, oder in Gmund, und erzähle, dass ich das erste Mal hier war im Sommer letzten Jahres am „Tag der Achtsamkeit“ mit Thay. Dann erzähle ich von den 4 Tagen zu Weihnachten, die mir sehr gut getan haben, und von denen ich in den Gesprächsrunden in München und Gmund viel berichten konnte.

Nach dem Essen verbeugt man sich nocheinmal vor der leeren Schale, und bringt sein Geschirr zum Spülplatz, wo jeder das Seine selbst abspült. Zuerst das Vorspülen, dann im Spülmittelbecken und zum Schluss nochmal in das Becken mit klarem Wasser und auf das Abtropfbecken. An der Wand hängen inspirierende Bilder und Sprüche. Obwohl das Essens-Schweigen rum ist, wird hier wieder geschwiegen. Anfangs hatte ich schon etwas Schwierigkeiten mir zu merken, wann und wo (!) gerade Schweigegebot oder -Zone ist. Im Zweifel sag ich lieber nix, dann bin ich auf der sicheren Seite.

Zum Schluss das Geschirr dann achtsam abtrocknen, und wieder dorthin zurückbringen, von wo man es geholt hat.

Das Ganze ist ebenso wie die formelle Meditation ein Mittel Konzentration und Achtsamkeit zu üben. Es ist erstaunlich, wie gut ich mich schon nach wenigen Stunden hier fühle. Sich achtsam verhalten, und zu sehen, wie es um einen herum alle so tun, das hat eine enorm starke Wirkung. Ich fühle mich, als wäre ich nie weg gewesen. Die

Sorgen und Probleme der letzten Woche sind völlig verschwunden.

20:30 Abend Meditation

Um 20:25 wird wieder der Gong mit Lautsprecher-Übertragung eingeladen. Später werde ich feststellen, dass es 2 verschiedene Rhythmen gibt, ein etwas längerer für Meditation und ein kürzerer für alles übrige.

Ich begeben mich achtsamen Schrittes runter zum Meditationsraum, stelle die Schuhe in ein Holzregal und nehme mir eine warme Decke (hier unten friert mich immer leicht an den Füßen). An einem Spruch vorbei geht es durch einen dunklen Gang in den wunderschönen Meditationsraum. Ein Bild von diesem Raum hatte ich lange Zeit als Bildschirmschoner auf meinem Laptop.



Man verbeugt sich beim Betreten einmal in Richtung Altar (dort steht übrigens eine Kerze mit dem Bild von Buddha und Jesus) und sucht sich dann einen Platz. Ich suche mir einen auf der Seite zur Wand. Vom letzten Mal weiß ich noch, dass die „Bewohner“ der Kernsangha am liebsten am Fenster sitzen. Da man in der ZEN-Tradition mit dem Gesicht nach außen sitzt, schaue ich also Richtung Wand, die anderen aus den großen Panorama-Fenster ins Tal und in den Nachthimmel. Da ich beim Meditieren eh die Augen zu habe, ist mir das allerdings egal.

Sobald alle da sind (wir sind z. Zt. 16), stimmen 2 der Bewohner den „Abendgesang“ an. Eine wunderschöne Melodie mit einem Text der zur Besinnung am Abend einlädt. Begleitet wird das von Klängen auf einen exotisch aussehenden Gong: Eine an 2 Schnüren aufgehängte kleine Blechplatte, etwa so groß wie ein kleiner Teller und von der Form einer Wolke. Die letzte Strophe wird 3 Mal gesungen, wobei die beiden zuerst 2-stimmig vorsingen, und dann die ganze Gemeinschaft nachsingt.

Ich hatte mir beim letzten Mal eine CD mit Gesängen aus dem intersein-zentrum mitgenommen, und aus den Morgen- und Abend-Gesängen je einen Meditationstimer gebastelt: Gesang - 25 Minuten Stille - dann ein Gong. Die Gesänge vor der Meditation helfen dabei vom Alltagsgeschehen auf die Stille umzuschalten. Live gesungen sind sie allerdings noch viel schöner, als von der CD.

In meinem Geiste laufen noch die Geschehnisse der letzten Stunden ab, als plötzlich der Gong ertönt, und 45 Minuten rum sind. Anders als zu Weihnachten gibt es abends nur eine Runde Sitzen, und keine Gehmeditation. Ich strecke die Füße aus, massiere die Knie. Beim Erklingen des kleinen Glöckchens stehen wir auf und verbeugen uns zuerst voreinander (anders als in der Münchner Sangha, lächelt hier keiner, ich bin der einzige), dann Richtung Altar. Man streift noch sein Kissen und die Unterlage glatt um evtl. Krümel zu entfernen, und geht dann Richtung Ausgang. In der Info-Mappe steht, dass man sich nicht noch einmal beim Rausgehen verbeugen muss, einige tun es aber trotzdem. Ich werfe noch einen Blick in Richtung Altar und lächle.

Glücklich und zufrieden lege ich die Decke zurück, ziehe meine Hausschuhe wieder an, und geh die Treppe hinauf zu meiner „Eiche“.

Diesmal hab ich meine Thermoskanne mitgenommen, damit ich wie gewohnt noch vor dem Aufstehen eine Tasse heißes Wasser trinken kann (kommt aus der chinesischen



5-Elemente-Ernährung und bringt den Stuhlgang in Gang!). Im vietnamesischen Teeraum ist es schon dunkel, und ich finde den Lichtschalter nicht, aber zum Glück ist Ewald da und zeigt ihn mir: Er ist rechts neben dem Wasserbehälter. Ewald zeigt mir auch, dass man den Behälter nach vorne ziehen kann, damit ich meine Thermoskanne leichter einfüllen kann. Das alles natürlich auch schweigend, weil ab dem der Glocke zur Abendmeditation bis

zum Morgenkreis um 9:15 am nächsten Tag, das „edle Schweigen“ angesagt ist.

Ich mach mir noch eine Tasse Earl Grey und bin recht bald im Bett und schlafe friedlich ein. Die Matratze ist zwar etwas weich, aber ich hab mir diesmal mein Dinkel-Kissen mitgebracht, das ist sehr angenehm, wenn ich mit dem gewohnten Kissen einschlafe.

2. Tag: Sonntag, der 30.3.08

5:30 Wecken

Zu meiner gewohnten Zeit dringen gewohnte Klänge an mein Ohr. Ich habe mir den Klang des Morgen-Gongs als Weckton aufs Handy geladen, daher kenne ich diese Art des Weckens schon. Ich wache gut ausgeschlafen auf, draußen ist es noch dunkel (in der Nacht auf Heute wurden die Uhren vorgestellt, mein Handy hat sich wieder mal nicht automatisch auf Sommerzeit eingerichtet. In Finnland (da wo mein Handy herkommt) kennen sie das wohl nicht).

Ich trinke mein heißes Wasser und überlege, ob ich duschen soll, hab aber keine Lust. Ich zieh mich gemütlich an, und warte auf den Gong, der zur Morgen-Meditation einlädt. Da ist er auch schon da - ich warte den letzten Klang ab und gehe dann gespannt Richtung Meditationsraum (ich weiß noch vom letzten Mal, dass man während des Gongs stehenbleiben soll, und sich sammeln soll). Doch als ich gerade die Treppe runtergehen will lerne ich die erste neue Regel: Ewald erzählt mir im Flüsterton, dass wenn man aus dem Gang kommt wo die Baum-Zimmer sind, dann muss man abwarten, bis auch die Lautsprecher-Anlage abgeschaltet ist. Sonst gibt es eine Rückkopplung, weil das Mikrofon auf der einen Seite der Tür ist, und der nächste Lautsprecher auf der anderen. Aha - ich notiere mir das später in meine Reisenotizen und schreib ein große R (= Regel) daneben.

Es wird nicht die erste Regel sein, die ich übertrete. Zum Glück ist es nicht zu vergleichen mit z. B. einem japanischen ZEN-Kloster. Es gibt keinen "Roshi", der mit Argus-Augen die Mönche beaufsichtigt und zurechtweist (Ich hab da schon diverse Bücher darüber gelesen, dass sogar Stockschläge ausgeteilt werden - was mich bisher immer abgeschreckt hat. Aber die Tradition von Thay ist da erstens viel liberaler, und speziell hier in Hohenau ist das auch kein Kloster, sondern ein "Praxis-Zentrum" für "Laien". Was den Unterschied zu den "Profis" oder Mönchen ausmacht, hab ich zwar immer noch nicht ganz begriffen, aber was soll's? Die "Laien" hier haben Laptops und kennen sich mit digitaler Video- und Tontechnik aus, arbeiten also eigentlich recht "professionell" <G> ;-).

6:00 Morgen-Meditation

Schuhe ausziehen und Decke holen wie gestern. Allerdings habe ich mich heute wärmer angezogen, weil es zu Weihnachten in der Frühe noch recht kalt war im "Zendo" (so heißt der Meditationsraum in ZEN-Kreisen). Ich hab Leggings unter dem Jogging-Anzug und 3 Socken übereinander. Man braucht sich übrigens keine Gedanken machen, ob das modisch chick ist - was man anhat, dafür interessiert sich hier niemand. Nichtmal der (täglich wechselnde) Leiter der Meditation hat einen besonderen Dress (wie z. B. die ZEN-Meister). Lediglich einige haben eine braune Jacke, was aber nur die Mitgliedschaft zu Thay's Intersein-Orden symbolisiert.

Ich mach's mir wieder auf meinem Stamplatz bequem, da geht's auch schon los. Anders als zu Weihnachten, als sich 50 Leute hier nach und nach einfanden, sind's jetzt nur wir 16, und die sind alle pünktlich!

Noch ein Wort zur Meditation in der Tradition von Thich Nhât Hanh: Man sitzt zwar wie im ZEN üblich mit dem Gesicht nach außen, aber sonst ist alles andere frei. Man kann auf einem Stuhl sitzen (dann wird die Unterlage einmal umgeschlagen und mit dem Kissen beschwert, so hat man warme Füße), oder auf einem Bänkchen. Die Hände kann man zusammen oder auf den Knien halten, wie es einem besser gefällt. Bei Bedarf einfach einen aus der Kernsangha fragen, die geben gerne eine Einführung in die Meditation.

Jetzt geht's los mit dem Morgen-Gesang, wieder mit der hellklingenden Glocke und wunderschön 2-stimmig gesungen. Die letzte Strophe 3 Mal zum Mitsingen, dann wirds still im Zendo. Bis nach einiger Zeit die ersten Vögel mit ihrem Gesang anfangen - "Achtsamkeit des Hörens" hab ich da die Stimme von Fred von Allmen im Ohr. Der hat das im Vipassana Retreat immer gesagt, wenn von außen vermeintliche Störungen ins Ohr drangen. Man richtet die Konzentration einfach auf das Geräusch, und schon ist es keine Störung mehr, sondern das Meditationsobjekt. Bis es dann an Wichtigkeit verliert, und man kehrt wieder zum Atem zurück - es gibt keine Störung :-)

Jetzt dauert die Sitzung nur 35 Minuten, dann kommt schon der Gong - Augen langsam auf - das kleine Glöckchen - Aufstehen - nochmal kleines Glöckchen - einmal Verbeugen (ich bin wieder der einzige der lächelt), dann links um zum Kin-Han (Gehmeditation). Man beginnt beim Einatmen mit dem linken Fuß, setzt ihn ein klein wenig nach vorne - und beim Ausatmen einen ebensolchen Schritt mit dem rechten Fuß. Da man nach der Meditation sehr langsam atmet, geht das natürlich auch entsprechend langsam voran. Ich merke, dass man hier noch langsamer geht als in München, aber das liegt wohl am Unterschied zwischen Großstadt und der Abgeschiedenheit im bayerischen Wald. Ich mache dazu einfach kleinere Schritte, denn den Atemrhythmus soll man nicht verändern. In der Info-Mappe auf dem Zimmer gibt es dazu auch eine schöne Einführung.

Nach der 1. Kurve geht der Blick durch die großen Panorama-Fenster in ein herrliches Tal mit verschneiter Winterlandschaft. Ich hatte ganz vergessen, dass hier ja noch richtig Winter ist. Jetzt kann ich verstehen, warum die "Residents" (die hier wohnen) so gerne am Fenster sitzen - der Blick hinunter ins Tal ist einfach traumhaft. Vor dem Fenster ist ein kleiner See und eine Birke spiegelt sich darin.

Weil wir so wenige sind, gehen wir die große Runde einmal im Uhrzeigersinn um den Raum herum (sonst umrundet man in der Regel die Reihe der Sitzkissen). Man möchte nicht glauben, wie lange das in dem Tempo dauert, aber es kommt ja nicht auf Geschwindigkeit an. Die Gehmeditation ist - wie der Name schon sagt - eine Fortsetzung der Meditation im Gehen.

Zwischendurch gibt es noch einmal ein kleines Glöckchen, nicht zur Aufheitung,

sondern daran zu erinnern achtsam zu sein, und dass die Runde zuende ist, wenn man wieder an seinem Platz vorbeikommt.

Wieder dort angekommen - kleines Glöckchen - Verbeugen (hier will keiner außer mir lächeln, das wird bis zum Schluss so bleiben) und wieder hinsetzen. Allerdings jetzt das Kissen auf die andere Seite und Blick nach innen. Denn jetzt wird ein Sutra vorgelesen (das ist eine kurze Lehrrede von Buddha). Zuvor noch ein kleines Lied zur Einstimmung, teilweise von den Vorsängern, teilweise alle. Ich bin noch nicht so fit mit dem Text, und das Liederbuch hab ich auch nicht mitgenommen (liegt auf dem Flur vor dem Zendo aus), also beschränke ich mich aufs Zuhören.

Heute gibts das "Sutra vom Mittleren Weg", den Inhalt hab ich vergessen, bei Bedarf könnt ihr es ja irgendwo nachlesen. Aber nicht erschrecken: Die Sutren sind in einem teilweise sehr holprigen Deutsch geschrieben, mit langen Sätzen und komplizierten Satzbau, also ganz anders, als die Bücher von Thay, die sich gerade durch ihre leichte Verständlichkeit auszeichnen.

Dann kommt noch ein kleines Liedchen - kleines Glöckchen - Verbeugen - kleines Glöckchen - jetzt rechts um Richtung Altar und nochmal: Verbeugen. Und das wars. Schweigend streicht man sein Kissen glatt, ich leg meine Decke zusammen, dann gehts zum Ausgang.

7:00 Zeit für persönliche Körperübungen

Zu Weihnachten hat Maria Qi-Gong Unterricht im Raum links neben dem Zendo gegeben, dort ist es jetzt aber dunkel und kalt, also geh ich für meine Qi-Gong Übungen in den Yoga-Raum. Dort ist es zwar auch nicht wärmer, dafür begrüßt mich Doris recht herzlich. Sie ist mit ihrem Mann hier, und sie machen zusammen mit Helga Yoga. Da kommt sie auch schon herein, und sie beginnen mit einer Art Power Yoga, bei dem mir vom Zusehen schon die Luft wegbleibt.

Ich versuche in der Ecke meine langsamen Qi-Gong Übungen zu machen (die 8 Brokate), derweil die drei ihr Programm durchziehen. Erstaunlich, wie gelenkig die beiden Damen sind. Später werde ich erfahren, dass Doris erst hier Yoga gelernt hat unter Anleitung von Helga. Diese wiederum hat es direkt von einem indischen Yogi gelernt. Ich bekomme kalte Füße (nicht wegen der Damen) und beschließe nächsten Tag in den Qi-Gong Raum zu gehen und vorher gründlich zu heizen.

Wer weder Lust zu Yoga noch Qi-Gong hat, kann natürlich auch Joggen oder nochmal im Bett eine Runde nuckeln :-)

Wieder in meiner "Eiche" genieße ich die warme Dusche. Ich hab mir extra biologisch abbaubares Duschgel gekauft (mit Rosenduft), denn hier gibt es ein biologisches Klärsystem .

Ich zieh mir frische Klamotten an, vorsichtshalber wieder in mehreren Schichten, denn in der Frühe ist es auch im Speisesaal eher kühl.

8:00 Frühstück

Ich warte jetzt - Regel #1 befolgend - bis der Lautsprecher abgeschaltet ist - dann geh ich wieder achtsam in den Speisesaal (hierfür gibt es noch kein japanisches Wort - Essens-Do oder so ?!). Der Ablauf ist der gleiche wie am Abend: Die 5

Betrachtungen zum Essen lesen, Verbeugen, Schlüssel nehmen - es gibt Hafer- oder Dinkelbrei oder Reis-Congee (4 Stunden gekocht und sehr gut für die Verdauung), dazu Honig und gekochtes oder rohes Obst, man kann jedoch auch Brot nehmen (hat hier immer ein Loch, ob's hier wohl Mäuse gibt?) mit Käse, Marmelade oder Butter.

Hab ich schon erwähnt, dass hier grundsätzlich vegetarisch gekocht wird? Eier und Milch gibts auch, aber eher selten, und wenn, dann so gekennzeichnet, damit nicht eingefleischte Veganer (oder Allergiker) das falsche erwischen.

Einen Unterschied gibts allerdings beim Frühstück: Es gibt keinen, der den Gong schlägt, sondern man setzt sich hin und fängt einfach an - Halt: Jetzt erklärt mir Karl die Regel #2 (haben sie erst nach Weihnachten eingeführt): Sie warten solange, bis eine 4-er Gruppe zusammen ist, dann schauen sich diese in die Augen, verbeugen sich im Sitzen und erst dann gehts los. Daher sollte man sich immer so setzen, dass die 4-er Gruppen auch voll werden. Es hat irgendwas mit der "Energie" zu tun. Und spüre ich schon einen Unterschied, als wenn man unabhängig voneinander einfach loslegt. Nicht vergessen: Es ist immer noch Schweigen angesagt, bis zum Morgenkreis um 9:15, also kein "Guten Morgen" oder "Hast du gut geschlafen"!

Ich schreib mir später in mein Notizbuch: "Congee tut gut --> morgen mehr davon." Durch das achtsame Essen und die Unterstützung der Leute um einen rum sind irgendwie die Geschmacksempfindungen viel intensiver. Wieder bin ich schon nach einer erstaunlich kleinen Menge papp-satt.

Wer fertig ist, holt sich nach Belieben Nachschlag (es ist immer reichlich da, und wenn's knapp wird, dann zaubert der Küchenchef noch was herbei, hier muss also keiner Angst haben zu hungern!).

9:15 Morgenkreis und "Achtsames Tun"

Nach dem üblichen Gongschlägen stellen wir uns im Speisesaal im Kreis auf, nehmen uns bei den Händen (beide Hände mit Daumen nach rechts - "die Rechte nimmt, die Linke gibt von Herzen") und konzentrieren uns einige Momente auf die Stille, den Atem und das Hier und Jetzt.

Nun kommt die Überraschung: Helga möchte mir Gelegenheit geben das "Freude ist im Hier und Jetzt" vorzusingen (ich hatte einen deutschen Text zu dem wunderbaren Lied "Happiness is here and now" geschrieben und einige Wochen zuvor per Email an das intersein-zentrum geschickt). Allerdings muss ich gestehen, dass ich den Text nicht auswendig kann (bin halt kein Profi-Dichter, sondern "Laie" <G>). Daher wurde beschlossen, dass Ewald den Text kopiert, und wir das Lied dann gemeinsam nach dem Mittagessen im Zendo singen werden.

Für das "Achtsame Tun" (Arbeitsmeditation) am ersten Tag dürfen Neuankömmlinge die Zeit fürs *Ankommen* nutzen. Ich lerne noch Regel#3: Alle halbe Stunde gibt es 3 Gongklänge. Dann hat man Gelegenheit 2 Minuten innezuhalten und die Stille genießen. Der Lautsprecher bleibt solange an, sodaß man das Plätschern des Springbrunnen hört (ich muss dann meistens dringend aufs Klo!). Dann kommen 2 Gongklänge und es geht weiter. Ich werde später merken, wie es tatsächlich den Grad der Achtsamkeit erhöht und einen ruhiger werden läßt. Bei 4 Gongklängen ist das Achtsame Tun vorbei, und man trifft sich zu einem Abschluss-Kreis im Speisesaal.

10:15 Vortrag von Thich Nhât Hanh im Zendo

Es gibt von CD einen Vortrag von Thay zum Thema "Die 7 Faktoren des Erwachens" (vom 6.12.2007), für einige mit simultaner deutscher Übersetzung. Ich kenne Thays Art Englisch zu sprechen schon von vielen Vorträgen aus dem Internet von Plum Village und vom Deer Park Dharma-Cast, sodaß ich ihn mittlerweile gut verstehe (Mein Bruder Paul sagte immer, man muss erst mal die "richtigen Schalter im Kopf umlegen", wenn jemand ein "gefärbtes" Englisch spricht "dann geht das schon"). Wer Thay das erste Mal hört, ist für eine deutsche Übersetzung daher sehr dankbar.

Weil ich mit dem langen Sitzen auf dem Sitzkissen Probleme habe, nimm ich diesmal auch einen Stuhl zu Hilfe. Mit einem Keilkissen kombiniert läßt es sich darauf gut und lange sitzen. Ich schließe auch die Augen, dann kann ich mich besser auf die Stimme konzentrieren, sonst schaue ich immer durch die Panorama-Fenster in die verschneite Winterlandschaft ins Tal runter.

Auf den Inhalt will ich jetzt weniger eingehen, den Vortrag kann man sich über die Seite von Plum Village ja selber runterladen. Es geht um so Dinge wie Freude, Gleichmut und so, und wie alles miteinander zusammenhängt (intersein eben).

13:00 Mittagessen im Zendo

Zur Abwechslung nehmen wir mal unser Mittagssmahl im Meditationsraum ein. Der Sinn dahinter ist daran zu erinnern, dass nicht nur das Sitzen auf dem Kissen Meditation ist, sondern auch das Essen. Thay sagt oft, man solle sich vorstellen, wenn man z. B. eine Möhre isst, was diese alles benötigt hat, um auf unserem Teller zu kommen: Samen, Erde, Sonnenschein, Regen, Dünger, Bauern, Händler, Koch, Werkzeuge zur Bearbeitung, zum Transport, Menschen die diese Werkzeuge hergestellt haben, usw. Das ist intersein zum Anfassen.

Ich denk mir auch immer: Vorher ist das Essen getrennt von mir, aber dann geht es ja praktisch vollkommen in meinem Körper auf. Der Kalk kommt in die Knochen, die Kohlehydrate werden verbrannt (hoffentlich) oder als Fett eingelagert, usw. Das ist dann auch intersein.

Auf alle Fälle knurrt mir schon der Magen. Die Essensausgabe findet nach dem Gleichen Ritus statt, wie sonst auch: Also Spruch lesen, verbeugen, Schüssel und Löffel nehmen, Essen einladen, und achtsam die Treppe runter zum Zendo (nur nix

verschütten, denn anders als sonst kann man heute nicht nachfassen!).

Von den Tagen der Achtsamkeit in Gmund hab ich mir schon meine Art zu Essen eingerichtet, ich frag aber vorsichtshalber nach, ob das hier auch erlaubt ist. Ich setz mich nicht auf, sondern hinter das Kissen, leg eine Stofftasche auf das Kissen (als Tischdecke) und dann die Essens-Schale darauf. Die Füße streck ich aus, oder schling sie um das Kissen rum, so ist es viel angenehmer für meinen Rücken, und man kleckert nicht so rum.

Wie in Gmund wird auch hier der Essens-Spruch vorgelesen (immer noch der alte, ich erzähl Ewald später von dem neuen und schicke ihn dann auch zu), und man beginnt dann wieder schweigend mit dem Essen. Mittlerweile esse ich so achtsam, dass ich auch hier meistens der langsamste bin, aber alle warten geduldig.

Nach 15 Minuten wird aber eh das kleine Glöckchen eingeladen, und es ist Zeit für Grüße ausrichten oder Erzählungen. Ewald erzählt von einer Einladung bei einem Kunst-Schreiner, der hier im Schuppen nebenan seine Werkstatt hatte, und jetzt umgezogen ist.

Dann kommt der große Moment: Ewald hat den Lied-Text für jeden kopiert und läßt ihn durchgehen. Alle kucken mich groß an, und dann singen wir los: "Freude ist, im Hier und Jetzt, ..." Super! Bei einigen Stellen kommen sie allerdings ins Stolpern, und so fangen einige gleich an am Text zu feilen, um ihn "intuitiv singbar" zu machen. Ich hatte lange getüftelt, dass die Silben auch exakt zu den Noten passen, und dabei den Sprech-rhythmus den Noten angepasst. Wenn man aber den normalen Sprech-rhythmus beibehält, dann passt es nicht zu den Noten - aha! Lied-Texte schreiben ist also schwieriger als Gedichte!

Helga freut sie sich, dass "... sich endlich mal einer hingesetzt hat, und den Text übersetzt hat. ". Sie ist nämlich in Plum Village immer gefragt worden, als sie "Happiness is here and now" gesungen haben, ob es denn nicht auch eine deutsche Version zu diesem wunderschönen Lied gibt. Später erzählt sie mir, dass Luci eineinhalb Jahre am Prajna-Paramitra Sutra gefeilt hat! Sie und Ulrike wären generell die beiden Musikerinnen, und bei denen ist das Lied sicher gut aufgehoben. Viel Spaß beim "Feilen"!

Auf der nächsten Seite ist nun der modifizierte Text, wie er jetzt im Lied-Heft steht. Eine wunderschön gesungene Version auf Englisch gibt es auf der Seite der Freunde vom "Wildpark" in Kalifornien:

http://deerpark.libsyn.com/index.php?post_id=131334

Freude ist im Hier und Jetzt

Freude ist - im Hier und Jetzt
lasse los - die Sorgen
nicht länger mehr - bist du gehetzt
denk nicht mehr - an Morgen

Nichts gibts mehr - für dich zu tun
heute darfst - du ausruh'n
nirgends musst - du noch hingeh'n
bleib einfach nur - mal stehen

Doch es gibt - auch was zu tun
achtsam und - in Maßen
denn das ei - ne bist du nun:
heiter und - gelassen

16:45 Kinesologie mit Marco

Marco hat schon den Video-Rekorder und Projektor vorbereitet, außerdem einige Matten ausgelegt und Hocker bereitgestellt. Annelie kommt noch dazu und Marco gibt uns eine kurze Einführung und dann geht das Video schon los.

Die Übungen werden dort kurz erklärt und vorgemacht. Ich habe früher schon mal ein Buch darüber gelesen, und mein Sohn hat mir viele Übungen erklärt, die er als Kind mal gemacht hatte. Jetzt bin ich ganz begeistert, dass ich diese Übungen selber machen kann. Sie sind viel schwieriger, als sie vom Buch her aussehen, und ich spicke immer wieder zu Marco rüber, denn in 3D sieht man die genaue Körperhaltung doch besser, als auf Video, und er kann sie mittlerweile auch schon perfekt (ich glaub er macht es jetzt seit 6 Monaten).

Das Grundprinzip der Kinesologie ist, die linke und rechte Gehirnhälfte zusammen zubringen. Und so gibt es Übungen wie linker Ellenbogen an rechtes Knie - und umgekehrt, oder alle Arten von "8"-ten schreiben: Liegend, rechtsrum, linksrum, mit der rechten Hand entgegengesetzt zur linken, usw. Bei einer Übung krieg ich einen Knoten in den Armen!

Ich fühle mich hinterher angenehm erfrischt und ausgeglichen, beschließe aber trotzdem es bei diesen einen Mal zu belassen, und mich nur auf das Qi-Gong als Körperübung zu konzentrieren.

18:30 Abendessen

Das Ritual ist wieder das gleiche, sodass ich mich ab jetzt nur noch auf die besonderen Begebenheiten beschränken werde. Allerdings ist gerade der "geregelter, klar strukturierte Tagesablauf" das "Geheimnis von Hohenau", wie Karl in seinem Vortrag auf dem letzten DBU Kongress in Fulda ausgeführt hat, und: "... eine Sangha, die das lebt und trägt."

Das war schon Weihnachten das, was mich am meisten beeindruckt hat, die Bewohner zu erleben, wie konzentriert und achtsam sie alle Tätigkeiten ausführen. Wenn die Luci den Gong schlägt, oder die Tara den Essens-Spruch vorträgt, dann ist dabei keinerlei Routine oder Nachlässigkeit zu erkennen. Die Achtsamkeit dabei wirkt richtig ansteckend.

Nach dem Essen fragt mich Lucia, ob ich morgen ein Sutra vorlesen möchte (bei der Morgenmeditation), ich sag natürlich ja, und bekomme die erste Hälfte vom Sutra über die "höchste Erkenntnis".

Nach dem Abspülen geh ich gleich auf's Zimmer und les es zum ersten Mal durch. Oje - es geht in die Richtung vom Prajna-Paramitra Sutra, also um "Nicht-Ich", "Nicht-Praxis" und so Aussprüche, die ich trotz intersein noch nie verstanden habe. Und das soll ich vorlesen? Ich habe ja den Ehrgeiz, das was ich vorlese auch zu verstehen, damit ich es so betonen kann, damit es andere möglichst auch verstehen, und jetzt

sowas!

So heißt es z. B. "Der Buddha gibt die Augen des Dharma (=Lehre) an seine Schüler weiter." Was soll denn das heißen? Wer hat denn das übersetzt? Er gibt das "Licht" der Lehre weiter, dass könnt ich ja noch irgendwie nachvollziehen, aber die "Augen"? Die Lehre hat doch keine Augen, die Schüler haben welche!

Und der Gipfel ist: *"Es gibt keine Erleuchtung. Wen dieser Satz nicht erschreckt, der ist ein wahrer Bodhisattva"* (Bodhisattva = einer der nicht nach seinem eigenen Wohl, sondern nach dem aller Lebewesen strebt). Dabei ist "Erleuchtung" ja das, wonach die meisten Buddhisten ihr Leben lang streben.

Ich beschließe erst mal einen kleinen Abendspaziergang zu machen, und es danach nochmal durchzulesen. Das Sutra zu Weihnachten hatte ich auch 4 Mal lesen müssen, bis ich es (halbwegs) verstanden hatte.

Draußen ist eine herrliche sternklare Nacht, die Luft ist wundervoll frisch, und hinter den Büschen entdecke ich 2 riesengroße Feldhasen, die sich gerade "Gute Nacht" sagen. Als diese jedoch einen riesengroßen Stadtmenschen (nämlich mich) entdecken, da gehen sie doch lieber schnell in die Heiha.

So gehe ich langsam die Straße hinunter und denke über das Sutra nach. Ich gehe bis ganz zur Hauptstraße runter, und kehre dann um, weil es nun doch zu spät wird. Ich schau so die Sterne an und sehe uns plötzlich von außen. Aus der Perspektive, wo die Milchstraße ein kleiner Sternenwirbel ist, und irgendwo am Rande ein kleiner Lichtpunkt, der von ein paar Staubkörnern umkreist wird. Einer davon ist die Erde.

Da wird mein Kopf ganz klar, und die Tatsache, dass es "keine Erleuchtung gibt ... erschreckt mich nicht mehr". Ich lächle und fühle mich überglücklich. Ich könnte mich jetzt an den Straßenrand setzen, wie der indische Guru am Fluss Narbada, von dem ich mal in einem Reisebericht von einer indischen Pilgerreise gelesen hatte. Der kommt in der Früh aus seiner Hütte, setzt sich lächelnd davor und abends geht er wieder rein. Er ernährt sich davon, was die Pilger ihm zustecken, ansonsten hat er keinerlei Bedürfnisse - er ist einfach nur glücklich :-)

Ich beschließe jedoch meine Erkenntnis morgen auch den anderen mitzuteilen, wozu Worte allerdings völlig ungeeignet sind. Dazu reicht auch eine Blume (find ich hier nicht, weil es ist stockdunkel), oder ein Stein - oder auch Hundekacke (das war immer das beliebteste Erleuchtungsbeispiel meines ehemaligen Projektleiters). Doch als ich mir dann vorstelle, wenn ich morgen statt das Sutra vorzulesen, diese "Mitbringsel" verteile, da glaub ich, werde ich nicht viel Verständnis bewirken können. Die werden mich schlicht für übergeschnappt oder für einen Angeber halten. Also lass ich doch alles an seinem Platz hier draußen liegen, und werd morgen doch das Sutra ganz normal vorlesen :-)

Wieder zurück in meiner "Hütte" fällt meinem unterkühlten Hirn noch folgender Witz ein (kann auch als Koan verwendet werden):

Ein ZEN-Meister hat seinem Schüler gerade die Lehre von der Leere gelehrt
("intersein" oder "Alles ist Eins") und gibt ihm eine Blume in die eine Hand und einen
Haufen Hundekot in die andere und fragt:
"Was ist der Unterschied zwischen den beiden?" -
der Schüler antwortet wie aus der Pistole geschossen:
"Keiner!" -
"Falsch!" sagt der ZEN-Meister -
"Die Hundekacke klebt an den Fingern, die Blume nicht!"

3. Tag: Montag, der 31.3.08

5:30 Wecken

Ich wache gut ausgeschlafen auf und gieß mir aus der Thermoskanne einen Becher heißes Wasser ein. Das wärmt und regt die Verdauung an.

Auf den Weg in den Meditationsraum, werfe ich noch einen Blick in den Qi-Gong Raum, denn heute will ich in Ruhe Qi-Gong machen. Es ist kalt, und die Luft riecht irgendwie nach Klebstoff. Ich kippe das Fenster und geh mit meiner Sutren-Mappe in das Zendo.

6:00 Meditation

Der Ablauf ist wie gestern, die Sänger des "Morgenliedes" wechseln allerdings jedes Mal. Ich hab mir eine Flasche Wasser mitgenommen (das Leitungswasser schmeckt hervorragend!), damit meine Kehle angefeuchtet ist, wenn ich das Sutra vorlese. Für diejenigen, die das Sutra vorlesen (Annelie und ich) werden immer die Plätze neben den Sängern mit Steinchen markiert. Ich schieb noch ein Isla-Moos in den Mund, dann geht's schon los. Der Ablauf ist der gleiche, wie gestern.

Nach der Gehmeditation setzen wir uns mit dem Gesicht nach innen, und es wird noch der "Sutren Eröffnungsvers" gesungen. Dann beginne ich mit dem ersten Teil des Sutras von der "Höchsten Erkenntnis". Bei dem Teil mit den "Augen" muss ich innerlich schmunzeln, und überleg mir, wie die anderen dies wohl verstehen. Und bei dem Teil mit "Es gibt keine Erleuchtung" da muss ich erst recht schmunzeln :-)

7:00 Zeit für Körperübung

Nach den beiden Verbeugungen (ich bin immer noch der einzige der dabei lächelt) biege ich ab in den Qi-Gong Raum. Die Luft ist zwar jetzt besser geworden, dafür ist es jetzt eisig Kalt. Draußen liegt ja immer noch Schnee!

Ich leg mir die Decke 3 Mal gefaltet unter die Füße, damit die nicht ganz auskühlen, und mache meine Qi-Gong Übungen. Zu Weihnachten hatte uns die Maria in diesem Raum die "8 Brokate" in der Version "Ba Duan Gin" gelernt. Ich sehe sie und noch einige andere von damals bildlich vor mir, aber jetzt bin ich allein im Raum - und es wird immer kälter. Daher beende ich die Übungen relativ rasch, und nehme Zuflucht zu meinem warmen Zimmer. Morgen werde ich es statt mit Lüften mal mit Heizen versuchen.

8:00 Frühstück

Das Ritual ist auch wie gestern, ich freu mich schon auf den Dinkelbrei. Da bereits 3 Leute am Tisch sitzen, eile ich - so schnell es achtsam möglich ist - dazu, damit sie nicht solange warten müssen. Dabei schneide ich jemanden den Weg ab, der die gleiche Idee gehabt hat. Was der jetzt von mir denken wird? Denn natürlich ist der

Haken an der Geschichte, dass der fünfte warten muss, bis erneut eine 4-er Gruppe zusammen ist, erst dann kann er essen! Es muss also so ausgesehen haben, als hätte ich mich vorgedrängt. Aber was solls? Man kann es nicht allen Recht machen, und ich hab ja die Regel nicht erfunden.

Es stimmt aber tatsächlich, die Achtsamkeit ist viel intensiver, wenn sich dann die 4 in die Augen sehen, sich mit den Handflächen zu einer Blüte verbeugen, und dann gemeinsam zu Essen beginnen.

Nach dem Abspülen trage ich meine saubere Schale wie ein schlafendes Buddha-Baby wieder auf den Anrichte-Tisch zurück, genieße jeden Schritt und jeden Atemzug. Ich bin rundrum glücklich.

9:15 Morgenkreis

Ich nehm schon routiniert Aufstellung im Speisesaal für den Morgenkreis, beide Hände mit "Daumen rechts" und wir schweigen die erste Zeit, mit geschlossenen Augen, nur unterbrochen von einigen Nachzüglern, die sich nach und nach in den Kreis einklinken.

Als es ans Singen geht, fragt mich Helga, ob ich noch ein Lieblingslied habe. Mir fällt spontan das Lied ein, das Sister Chang Kong letztes Jahr am Nachmittag nach der Tiefenentspannung gesungen hat "I am happy!". Sie hat damals auch noch so lustige Geschichten dazu erzählt, dass sich die 700 Besucher vor Lachen nur so gekringelt haben. Damals dachte ich noch, Sister Chang Kong sollte mit ihrem "Dharma-Namen" nicht "True Emptiness" sondern "True Happyness" heißen.

In dem Lied geht es darum, dass man sich auch über an sich unangenehme Dinge freuen kann, wenn man nur gelernt hat "tief zu schauen". Dazu gehört z. B. der schnarchende Bettnachbar, oder die Schlange auf dem Weg (ist in Vietnam wohl häufiger, als in Hohenau) und auch die schmutzige Toilette. Ich hör sie noch heute, wenn sie singt: "Whenever I go to the toilet, ... " und dann haben schon alle losgelacht :-)

Wir singen das Lied, leider sind in dem Liederbuch nur die harmlosen Varianten (keine schmutzigen "toilets"), und es gibt auch keine deutsche Version. Da gibts noch was zu tun, und ich versprech Helga bis zu meinem nächsten Besuch mal daran zu arbeiten (im Laufe der nächsten Tage fallen mir auch allerhand Strophen dazu ein, ich muss sie jedoch noch ins Reine schreiben und prüfen, ob sie auch "jugendfrei" sind. Aber dafür ist ja noch genügend Zeit).

Als es ans Verteilen der Arbeit für das "Achtsame Tun" geht, ist schon alles geregelt. Zu Weihnachten wurde immer abgefragt: "3 Leute zum Abspülen", "4 zum Flure putzen", "2 zum Pellets schaufeln" (hier gibt es eine umweltfreundliche Heizung mit Holz-"Pellets", also CO₂-neutrales Heizen!) und so fort.

Doch als ich grad so überlege, was ich denn mache, kommt Ulrike auf mich zu und fragt mich, ob ich ihr helfe beim Zimmer reinigen. Ich sagt natürlich "Ja!". Sie hätte

am liebsten, wenn ich die Schränke putzen würde, mit feuchten Lappen den Staub abwischen, insbesondere auch oben auf den Schränken. Ich erzähl ihr, dass ich ja bei der Bundeswehr gedient habe, und da haben wir ganz besonders das Spind putzen gelernt!

Ich werd nie den ersten Freitag vergessen, als mich der Spieß angeschrien hat wie am Spieß, weil in meinem Spind noch 3 winzig kleine Krümelchen zu sehen waren. Wenn das nochmal passiert, dann darf ich Freitag nicht heimfahren, sondern muss das ganze Wochenende Spind putzen. Ausnahmsweise durfte ich doch dieses eine Mal noch heimfahren, und ich bat meine Mutter sofort um einen ganz großen Lappen. Sie sagte aber "Da brauchst du keinen großen, sondern den richtigen Lappen" und sie gab mir einen ganz kleinen aus Kunstfaser mit.

Mit diesen Erinnerungen suchte ich mir dann einen Eimer, einen Bio-Universal-Reiniger und - es gab auch einen Kunstfaser-Lappen, so ähnlich wie damals von meiner Mutter. Damit ging ich dann achtsam in das erste leere Zimmer (die "Buche") und nahm mir den Spind - äh den Schrank vor. Kaum dass ich angefangen hatte, unterbrechen 3 Gongklänge meinen Arbeitseifer. Das heißt "2 Minuten Stille", also leg ich den Lappen in den Eimer, setz mich auf einen Stuhl, und konzentrier mich auf meinen Atem.

2 weitere Gongklänge sagen: "Weiterarbeiten" - erstaunlich, was "Nur 2 Minuten Stille" (dazu gibts auch ein Lied) bewirken können. Kurz zuvor war ich in Gedanken noch in meiner Kaserne in Füßen, und ich überlegte, ob ich auch alles richtig mache damit der Spieß mich heimfahren läßt. Und jetzt war ich vollkommen ruhig und war mit meinem Geist nur noch bei "diesem" Schrank und "diesem" Lappen, also im "Hier und Jetzt" wie die ZEN-Leute so sagen. Ich habe es noch nie so genossen, einen Schrank zu putzen!

Um 11:30 hab ich erst 3 Schränke geputzt (von ca. 30 im ganzen Haus), hab einen riesen Kohldampf und meine Arme und Beine sind ganz müde. Bei dem Tempo würde ich bis 11:45 einen neuen Schrank nicht fertig schaffen, so beschließe ich Ulrike zu fragen ob ich nicht einen Apfel essen kann und wie's weitergeht. Sie beruhigt mich gleich "Nur keine Hektik aufkommen lassen". Man kann jederzeit Pause machen, was Essen oder eine Tasse Tee trinken. Und wenn's aufs Ende zugeht, dann räumt man seine Sachen auf und trifft sich im Speisesaal zur Abschlussrunde.

Das ist eine schöne Arbeitseinstellung! Ich räum gleich meine Sachen weg (Schmutzwasser nicht in das Waschbecken, sondern ins Klo) und genieße achtsam einen meiner vielen Äpfel, die ich mir mitgebracht habe. Ich biete Ulrike auch einen an, aber sie hat im Moment keinen Hunger. Als dann 4 Gongklänge das Ende des "Achtsamen Tuns" ankündigen, geh ich ganz achtsam in den Speisesaal, aber es ist niemand da. Da kommt Ulrike und sagt mir, dass schon alle wieder weg sind! Am Ende der Arbeitsmeditation warten schon alle hier und nach einem kurzen "Kreis" sind sie dann gleich wieder weg! Wenn die Zeit bis zur nächsten Aktivität jedoch weniger als 15 Minuten ist, dann gibt es gar keinen Abschlußkreis. Aha - ich notier mit im Geiste die Regel#5 (oder #6?).

12:15 Geführte Meditation

Mir stünde jetzt zwar eher der Sinn nach einer gepflegten Essens-Meditation, aber damit muss ich noch etwas warten. Dafür gibts im Zendo eine "geführte Meditation". Das ist auch eine der Spezialitäten von Thay, was sonst im ZEN eher weniger üblich ist (in meinen Büchern über japanische ZEN-Klöster da sitzen die Mönche Tag und Nacht in Stille und der Roshi wacht mit dem Bambus-Stock über seine Schützlinge. Wenn einer müde wird und wackelt, dann ist er gleich mit ein paar herzhaften Schlägen auf die Schulter zur Stelle).

13:00 Ess-Meditation

Endlich - die Arbeits-Meditation mit den drei Schränken putzen hat mich so hungrig gemacht, als wäre ich 10 Stunden beim Holzhacken gewesen. Mittlerweile kenn ich ja das Mittags-Ritual schon: 15 Minuten Essen in Stille, dann Glöckchen, usw.

Beim Abspülen verrät mir dann Doris leise flüsternd (denn im Spül-Zendo ist auch Schweigen angesagt): "Die Bürste nimmt man nur zum Vorspülen, zum richtigen Spülen nimmt man den gelben Lappen." Ah-ja - dass war dann also Regel#7 oder #8? Das stört mich aber nicht weiter, denn der Glückszustand im Hier und Jetzt hält immer noch an.

15:00 Gehmeditation im Freien

Wir treffen uns draußen bei den Garagen und ich höre auf den Weg dahin ein seltsam brummendes Geräusch - Pellets-Heizung? Bis ich merke, das ist der Baum mit blühenden Weiden-Kätzchen und der ist voller Bienen (für mich die ersten in diesem Jahr, von Marco erfahre ich jedoch, dass es vor 6 Wochen hier auch schon Bienen gab).

Die Gehmeditation im Freien ist von der Idee her das gleiche wie im Zendo, allerdings geht man schneller (ca. 3-4 Schritte pro Atemzug), und durch die Umgebung gibt es mehr "Ablenkung". Ich genieße es allerdings immer, denn hier in der Natur spüre ich noch stärker das "Hier und Jetzt". Wir gehen nur die geteerte Zufahrtsstraße hinunter, denn es liegt abseits immer noch soviel Schnee, dass man kaum durchkommt.

Wie wir so achtsam dahinschreiten, sehe ich wie unten beim Bauernhof ein schwarzer Hund seinen Platz am Straßenrand räumt, weil er uns schon von weiten kommen sieht, und wir ihm wohl nicht ganz geheuer sind. Doch als wir uns nähern, dreht er um und kommt plötzlich schwanzwedelnd auf uns zu - auf mich zu! Er kennt wohl schon die Truppe, die da jeden Tag in Zeitlupentempo vorbeikommt, nur jetzt ist ein neuer dabei (nämlich ich). Wie ich es gelernt habe, bleib ich stehen und strecke ihm meine Hand entgegen. Er schnuppert dran, schleckt einmal drüber, und hat mich damit wohl in seinen Bekanntenkreis aufgenommen. Im weitergehen sehe ich noch, wie sich der Hund (ich nenn ihn still für mich "Little Buddha") noch ein paar Streicheleinheiten bei meinen Mit-Gehern abholt.

Als wir wieder hochgehen, ist Little Buddha auch wieder zur Stelle. Er kriegt auch ein paar Streicheleinheiten von mir, und zieht weiter. Oben sehe ich zum ersten Mal dass der Ameisenhaufen voller Aktivität ist - da wühlt es kreuz und quer und ich pass auf, dass ich keine zertrete.

16:30 Gesprächsrunde

Am Anfang des Gruppengesprächs gibt Helga eine kurze Zusammenfassung des Vortrags von Thay von gestern. Sie betont dabei besonders den Aspekt der Freude (unter den 7 Faktoren des Erwachens), und dass der von uns "Westlern" auch leicht mißverstanden werden kann. Wenn Thay von Freude spricht, dann meint er nicht die Freude über äußere Dinge, wie Sonnenuntergang, Blumen o. ä. Sondern die Freude, wenn man wirklich in Kontakt mit dem gegenwärtigen Augenblick, dem Hier und Jetzt ist. Ich nicke innerlich und stimme ihr von Herzen zu. Das ist es was ich im Moment spüre :-)

Allerdings - so spricht sie weiter - kann es am Anfang trotzdem hilfreich sein, so ein "Freuden-Tagebuch" zu führen. Wenn man sehr niedergeschlagen ist, kann es helfen zu sehen, dass es ja doch auch positive Dinge im Leben gibt. Diese Freude fungiert dabei dann quasi als "Tor" um zur wahren Freude zu kommen. Das funktioniert aber nicht bei allen Menschen, es kann auch sein, dass die Freude erst später kommt. Wieder nicke ich innerlich und stimme ihr zu - so war's bei mir.

Sie möchte dann wissen, welche Erfahrungen wir damit gemacht haben.

Die Gesprächsrunde orientiert sich an den Regeln für "gewaltlose Kommunikation nach Rosenberg". D. h. man meldet sich, wenn man sprechen möchte mit einer "Blüte" und zeigt das Ende durch eine ebensolche an. Es wird nichts kommentiert oder gar kritisiert, nur Fragen zum Verständnis sind erlaubt. Und weil man in diesen Runden auch oft sehr persönliche Dinge preisgibt, soll man nichts davon nach außen tragen. Daher schreibe ich jetzt auch nichts über den Inhalt dieser Runde.

Wer noch nie an so einer Runde teilgenommen hat, den möchte ich jedoch gerne die Scheu davon nehmen. Die Tatsache, dass nichts kritisiert wird, ist wirklich sehr angenehm und hebt sich sehr stark vom "üblichen Umgangston" ab. Man muss auch nichts sagen, wenn einem gerade nicht danach ist.

18:30 Abendessen

Das achtsame Ritual beim Essen geht jetzt langsam in Fleisch und Blut über, daher schreibe ich jetzt nicht jedesmal über alle Details.

Hab ich schon über die Neuerung bei den Tassen berichtet? Damit man die Tee-Tasse nicht nach einmaligen Gebrauch abspülen muss (und dabei unnötig Wasser und Geschirrspülmittel in die Umwelt kippt), kann man jetzt "seine" Tasse mit einer hölzernen Wäscheklammer ("Wäscheklupperl") markieren. Die sind mit Begriffen aus dem Buddhismus beschriftet, z. B. *Gleichmut*, oder *Loslassen*. Man muss sich dann nur



"seinen" Begriff merken.

Ich nehm die Klammer mit *Loslassen*, denn das war bei mir eines der Dinge, die mir am meisten geholfen haben. Und außerdem finde ich es witzig, wenn gerade eine "Klammer" mit "Loslassen" beschriftet ist. "Klammern" oder "Anhaften" ist ja das Gegenteil von "Loslassen" und ist der Hauptgrund für Leiden. "*Weil wir die*

Wahrheit der Vergänglichkeit nicht annehmen können, leiden wir." sagte schon Shunryu Suzuki in dem wunderbaren Buch: "ZEN-Geist, Anfänger-Geist". Dieser Spruch hat mir gerade auch bei den Todesfällen der jüngsten Vergangenheit sehr geholfen.

20:00 Meditation

:~)

Kein Kommentar – ich bin völlig glücklich im Hier und Jetzt, gehe anschließend auf mein Zimmer und schlummere sanft ein.

4. Tag: Dienstag, der 1.4.08

5:30 Kein Wecken

Kaum hab ich mich an den Ablauf gewöhnt, schon ist er anders - denn heute ist der ganze Tag Zeit für "persönliche Praxis". D. h. es gibt gar kein Wecken, kein "Achtsames Tun", keine Vorträge, kein gar nix, nur die Mahlzeiten gibt es (zum Glück) schon :-). Jeder kann machen, wozu er gerade Lust hat. Erst am Abend um 20:00 ist wieder gemeinsame Meditation.

Ich gehör natürlich zu den "Harten", und weil ich eh Frühaufsteher bin, steh ich trotzdem um 5:30 auf. Auf meinem Handy hab ich den Klang der Glocke als Klingelton für den Wecker eingestellt, sodaß beim Wecken fast kein Unterschied zu hören ist.

Etwas komisch ist es dann schon, als ich zum Zendo runtergehe - es ist noch dunkel und ich such erstmal den Lichtschalter. Es ist noch stiller als sonst und ich schleich auf leisen Sohlen zu "meinem" Meditationskissen. Den Qi-Gong raum heiz ich heute nicht auf, denn wenn eh keiner da ist, dann kann ich auch auf meinem Zimmer die Übungen machen.

Ich setze mich mit dem Gesicht zur Wand, und stell das Handy auf 25 Minuten, allerdings ohne Ton, sondern nur mit Lichtsignal). Langsam erwachen auch die Vögel und es kommen auch noch zwei weitere Freunde der Meditation herein. Es sind Klaus und Ewald. Ich mache Kin-Han (Gehmeditation), allerdings so, dass ich nicht an den beiden vorbeilaufe (ich möchte sie nicht stören), sondern drehe meinen Kreis auf der offenen Fläche. Mir ist ganz peinlich, weil trotzdem bei jedem Schritt der Boden quietscht, aber so ist das halt mal. Fred hat immer gesagt: "Es gibt keine Störung, sondern nur Objekte der Meditation: Achtsamkeit des Hörens!".

Nach weiteren 25 Minuten in Stille (es ist vermutlich viel länger, weil es mittlerweile so hell geworden ist, da hab ich das Lichtsignal übersehen) streife ich mein Kissen glatt und verlasse achtsam und mit 2 Verbeugungen das Zendo.

Draußen sieht es richtig schön aus, und ich würde gerne Qi-Gong im Freien machen, doch als ich das Fenster aufmache, ist es mir doch zu kalt, und ich bleib lieber im warmen Zimmerchen. Draußen liegt auch immer noch Schnee!

8:00 Frühstück

Pünktlich um 8 läutet dann doch wieder der richtige Gong und es finden sich wieder alle im Speisesaal ein. Die Atmosphäre ist irgendwie lockerer als sonst und ich kämpfe wieder mal mit den Regeln: Marco sagt, man möge sich doch bitte zum Helfen eintragen, es werden heute nur Hilfen zum Abspülen gebraucht. Ich ergreife sofort die Gelegenheit zum "Achtsamen Tun" und hefte das gelbe Magnet-Täfelchen mit meinem Namen in die entsprechende Rubrik auf dem whiteboard, wie ich es Tags zuvor gelernt habe.

Doch als ich gerade zurück auf meinen Platz komme, höre ich gerade noch Helga was sagen von wegen "... weil dann Mittag nicht mehr viele da sind." Und mir fällt auf, dass heute unter dem normalen Bereich auf dem weißen Brett eine Tabelle aufgemalt ist mit Zeilen für Früh / Mittag / Abend. Also geh ich nochmal vor und klebe meinen Namen erstmal unter "Früh". So ist also die Regel# ???, die nur an den Tagen der "persönlichen Praxis" gilt.

Doch als ich später dann beim Abspülen in der Küche bin, stellt sich raus, das Helga heute die Regel nochmal geändert hat, und nun alle beim Abspülen mithelfen (Regel #9.1). Uff - ich überleg mir, wie lange ich wohl brauche, um alle Regeln kennenzulernen, und bis ich soweit bin, dann werden sie schon wieder geändert - wie im "richtigen Leben" halt <G> . Zum Glück sehe ich das alles sehr locker, und auch Helga und Karl sind keine strengen japanischen Kloster-Äbte, die ihren Bambus-Stock schwingen, sondern eher wie liebevolle Eltern, die auf ihre Kinder aufpassen.

Jetzt ist die Sonne schon ziemlich hoch am Horizont und ich breche zu einem kleinen Morgenspaziergang auf. Weil immer noch alles voller Schnee und Matsch ist, gehe ich einfach auch wieder die Straße hinunter. Ich sehe Falken und einen bunten Eichelhäher und setze mich eine Zeitlang auf eine Bank und lasse mich von der Sonne bescheinen. In meinem Kopf das Lied "... nothing to do, nowhere to go ... ". Weiter unten beim Bauernhof kommt mir gleich wieder mein Little Buddha entgegen und holt sich seine Streicheleinheiten ab. Ich erzähl ihm, dass ich die Buddha-Natur in ihm erkenne, aber das scheint ihn nicht zu interessieren, hauptsächlich streicheln :-)

Beim Hochgehen nähere ich mich vorsichtig dem Ameisenhaufen (um nur ja keine zu zertreten) und beobachte den mal etwas näher. Unglaublich wieviele Ameisen da kreuz und quer durcheinander laufen. Aber sie arbeiten alle gemeinsam an einem Ziel. Ob die überhaupt ein Gehirn haben? Woher wissen die, wer wann was zu tun hat? Die haben ja nichtmal eine weiße Tafel, wo der Arbeitsplan des Tages draufsteht. Ich danke daran, dass ja auch im Menschlichen Körper viele Zellen zusammen arbeiten. Ob der ganze Ameisenhaufen ein Bewusstsein hat? Ich meine sogar irgendetwas in die Richtung zu spüren.

Wieder zurück suche ich gleich wieder das Zendo auf, und verbringe nochmal 20 Minuten auf dem Sitzkissen, dann Kin-Han (nun einmal die volle Runde um den Raum herum) und nochmal 20 Minuten. Diesmal schalte ich mein Handy auf Klingelton.

13:00 Mittagessen

Yeah - mir hat schon der Magen geknurrte. Dass man auch vom achtsamen Nichts-Tun so hungrig werden kann? Heute hat Marco gekocht, es gibt Spaghetti (perfekt "al-dente" gekocht mit Pesto und einigen sehr wohlschmeckenden Oliven). Maria erzählt, dass heute mit 1000g Nudeln 9 Leute satt geworden sind.

Da sehe ich, wie Lucia die 13, die neben meinem Namen steht, wegwischt und 12 hinschreibt! Au-weia, was hab ich nun wieder falsch gemacht? Ich fühl mich stark erinnert an den "House-Cup" bei Harry Potter, wo man Punkte für gute Taten

bekommt, aber wenn man was verbockt, werden sie auch wieder abgezogen. Ich hab mit 16 Punkten begonnen, und jetzt sinds nur noch 12. Schnell spring ich auf und eile - achtsam - zu Lucia und frage sie, was es mit diesen Punkten auf sich hat. Sie lacht, als sie von meiner Story von den Punkten hört und lüftet das Geheimnis: Damit die Küche weiß, wieviel Leute zu bekochen sind, zählt sie die Anwesenden und schreibt die Anzahl rechts unten hin. Nur weil ich als letzter gekommen bin, stehe ich auf der Liste unten und die Zahl steht zufällig neben meinen Namen. Margarete ist abgereist, daher sind wir einer weniger.

Den Nachmittag verbringe ich auf meinem Zimmer, denn von dem achtsamen Gehen den Berg hinunter hab ich doch tatsächlich einen Muskelkater bekommen! Ich sehe noch einen herrlichen Buntspecht direkt vor meinem Fenster. Und mir fallen ein paar deutsche Strophen für das Lied "I am happy" ein.

18:30 Abendessen

Gerade als ich dachte, ich hätte alle Regeln "intus" lerne ich wieder eine neue: Wenn das Essen in die Zeit der "persönlichen Praxis" fällt, dann gibt es kein Glöckchen und keine Schweigeminuten, sondern dann gilt wieder die 4-er Regel. Ich frage meine Tischnachbarn, wie lange man wohl hier sein muss, bis man alle Regeln kennt? Wir witzeln gerade so dahin, da macht Luci eine Ansage: Morgen früh gibt es eine Zeremonie mit den 5 Achtsamkeitsübungen.

Ich schiebe mir gerade achtsam einen Löffel voll Hirse in den Mund, da fragt mich Helga, ob ich denn die 5 Achtsamkeitsübungen schon "genommen" habe. Ich schluck schnell runter und sage: "Nein, aber ich hab schon mit Lily darüber gesprochen, und sie möchte mit Ilona (die spirituelle Leiterin der GAL - Gemeinschaft für Achtsames Leben) klären, wann und wo wir die entsprechende Zeremonie machen." Scherzhaft bieten sie mir an, dass ich diese Übungen auch bei ihnen "nehmen" kann, doch ich lehne dankend ab.

Ein Wort noch zu diesen "Übungen" und dem "nehmen" derselben: Generell geht es um die sogenannten 5 Achtsamkeitsübungen. Das sind ethische Regeln, vom Prinzip wie die 10 Gebote im Christentum. Allerdings hat Thich Nhât Hanh sie neu formuliert, für die Menschen im "Westen" modernisiert und vor allem positiv ausgedrückt. Es heißt also z. B: statt: "Du sollst nicht stehlen", bei Thay so "... Ich will Großzügigkeit praktizieren, indem ich meine Zeit, Energie und materiellen Mittel mit denen teile, die sie wirklich brauchen... ". Das "Nehmen" dieser Übungen ist so etwas wie ein Versprechen, dass man sich bemühen wird, diese als Orientierung für das tägliche Leben anzunehmen.

Luci bietet mir an mir noch was zu dieser Zeremonie zu erzählen und ich nehme dankbar an. Wir verabreden uns für 19:10 in der Bibliothek (auch das gibts hier, mit allen Büchern von Thay und noch vielen anderen! Teilweise auch in Englisch und Italienisch, die meisten aber auf Deutsch).

Sie erzählt mir dann zuerst, wie es morgen vom äußerlichen her ablaufen wird, und

dann aber noch was über die Hintergründe:

- Die "Verbeugungen" sind nicht etwa Unterwerfung vor den besungenen Bodhisattvas, sondern drücken die Dankbarkeit aus für die positiven Eigenschaften welche diese symbolisieren. Diese positiven Eigenschaften sind auch in jedem von uns enthalten.
- Die 5 Achtsamkeitsübungen sind so aufgebaut, dass man sie streng genommen nie 100%tig befolgen kann. Man soll sie aber als Art Nordstern betrachten, der ja auch der Orientierung dient, man kann ihn aber nie wirklich erreichen. Sie selber "übt" und "studiert" diese Übungen nun schon seit einigen Jahren, und kommt immer tiefer rein und entdeckt immer neue Verästelungen darin.
- Als Beispiel erzählt sie mir, dass sie momentan darüber nachdenkt eine Digitalkamera zu kaufen und Fotos von dem Erwachen der Natur im Frühling zu machen. Bei der Arbeit im Garten bekommt sie es immer als erste mit, wenn wieder irgendwo eine neue Pflanze aus dem Erdreich herausbricht. Das möchte sie dann gerne anderen zeigen, doch kann sie ja nicht immer alle in den Garten holen.

Dabei kommt mir eine Idee, denn ich hab seit einiger Zeit einen wunderbaren Spruch von Thay aufgeschnappt, und den wollte ich mit einem Bild aus der Natur zu einem "Gemeinschaftswerk" kombinieren. Doch weil die Abendmeditation gleich anfängt, müssen wir unser interessantes Gespräch leider beenden. Ich beschließe, sie morgen zu fragen (denn nach der Abendmeditation ist ja wieder "edles Schweigen").

20:00 Meditation

Mir geht noch das Gespräch mit Luci im Kopf rum, sodass ich die 45 Minuten brauche um das erst mal sitzen zu lassen. Ich sitze jetzt übrigens abends immer auf dem Stuhl, was meine Knie entlastet.

Für morgen nehme ich mir vor Luci wegen meiner Idee von oben zu fragen, und außerdem hab ich ja noch meine Idee mit dem "Meditationstimer auf CD" mitgebracht, die ich auch mit jemanden besprechen möchte. Da sich Luci offenbar nicht vor Technik scheut, möchte ich sie dazu dann auch gleich fragen.

5. Tag: Mittwoch, der 2.4.08

5:30 Wecken

Heute kommt die Glocke nicht aus meinem Handy, sondern klingt wieder live. Mir fällt ein: Heute ist ja die Zeremonie! Daher dusche ich mich noch vor dem Meditieren (mach ich sonst immer hinterher), und begeben mich besonders achtsam zum Zendo hinunter.

6:00 Meditation

Heute gibt es eine Sitzordnung, ich bekomme den Platz ganz hinten zugewiesen. Das ist mir ganz recht, da hab ich mehr Übersicht und dann später auch mehr Platz bei den "Erdberührungen".

Der Verlauf orientiert sich an dem Büchlein ("Texte zur Rezitation" - wahrscheinlich wurde wohl das Büchlein so geschrieben, dass es den geplanten Verlauf wiedergibt). Das Büchlein liegt immer auf dem Flur zum Zendo aus, und heute weist sogar ein Zettel darauf hin, das man es sich mitnehmen möge. Luci hat mir das gestern schon geraten, und ich habs mir dann auch vorher schon besorgt und schon mal durchgelesen.

Der Verlauf im Überblick:

- Darbringung des Räucherstäbchens: Heute wird zum ersten Mal das Räucherstäbchen im Rahmen der Zeremonie angezündet (sonst brennt es schon vorher), Maria übergibt sie feierlich an Tara und beide singen das Lied "Darbringung des Räucherstäbchens".
- Verbeugungen (im Duett gesungen von Maria und Tara). Luci hatte mir hier schon die Stellen gesagt, wo man sich dann in Form der Erdberührungen verbeugt. D. h. man kniet sich hin, berührt mit der Stirn den Boden, und legt die Hände neben den Kopf, die Handflächen nach oben! Das hört sich zwar sehr kompliziert an, aber es ist ganz leicht. Ich hab mir allerdings eine Decke untergelegt, damit es nicht so hart für die Knie und die Stirn ist. Von Christian Käufel hatte ich schon mal gehört, man solle sich vorstellen, dass man alles was einen bedrückt durch die Stirn in die Erde ausschütten kann. Das wirkt zumindest auf mich auch wirklich sehr erleichternd. Außerdem erinnere ich mich dran, dass die Bodhisattvas nicht als Heilige verehrt werden, sondern nur Symbole für die entsprechenden positiven Eigenschaften.
- Prajnaparamita-Hridaya-Sutra: Das ist das "Form ist Leerheit, Leerheit ist Form ..." und "... daher gibt es ... kein Auge, kein Ohr, ... keinen Weg, kein Verstehen, kein Erlangen (keine Erleuchtung)...". Dieses Sutra hat mich früher eher verwirrt und ich fand es überhaupt nicht hilfreich, doch seitdem ich das "von der höchsten Erkenntnis" gelesen habe, da kann mich jetzt auch dies nicht mehr erschrecken. Ich sehe es jetzt eher so wie einen Flaschenöffner, den

man kurze Zeit benötigt, um die Flasche zu öffnen, dann aber weglegt. Der Buddha hat ja auch im "Erkenntnis" Sutra den Vergleich mit dem Floß gebracht. Das baut man, wenn man im Himalaya bei Hochwasser einen Fluß überqueren will. Doch danach macht es keinen Sinn, es mit sich herumzuschleppen. Doch man läßt es nach Gebrauch am Ufer liegen, vielleicht braucht es ja jemand anderer.

- Neubeginn und Gatha: Diesen Text vom Neubeginn haben wir dann alle zusammen gelesen. Es geht darin im Prinzip darum, dass man sein Fehlverhalten in der Vergangenheit erkennt, und sich vornimmt, es nun besser zu machen. Mich fasziniert darin der Begriff, dass man sich den "... Buddhas in den 10 Richtungen" zuwendet. Denn vor kurzem hab ich gelesen, dass man in der Wissenschaft, in der sogenannten "string" Theorie momentan davon ausgeht, dass das Universum 9 Dimensionen hat (also nicht nur die 3 bekannten und die Zeit). Zu Buddhas Zeiten wusste man offenbar schon von 10 Dimensionen. Bin mal gespannt, wann ich das erste Mal einen wissenschaftlichen Bericht über die 10. Dimension lese!
- Die 5 Achtsamkeitsübungen werden, wie auch in Gmund, dann wieder einzeln von verschiedenen Leuten rezitiert (vorgelesen).

Die Lieder gibt es auch auf der sehr empfehlenswerten CD "Rezitationen und Gesänge aus dem intersein zentrum". Ich hatte diese CD nach dem Weihnachtsretreat gekauft und mir schon oft angehört, besonders die *Verbeugungen* sind mein großer Favourite. Aber sie in echt zu hören und sie in Form von den Erdberührungen auch mitzumachen, das ist schon ein besonders eindrucksvolles Erlebnis.

7:00 Zeit für Körperübung

Heute mach ich mein Qi-Gong wieder auf dem Zimmer, da ich vergessen hatte den Raum vorzuheizen.

8:00 Frühstück

Achtsam wie immer, doch nach der Zeremonie liegt eine besondere Energie in der Luft.

9:15 - 11:45 Morgenkreis und Achtsames Tun

Von Klaus kommt die traurige Nachricht, dass er uns heute schon verläßt, weil der "Vater des Sohnes von seiner Frau Doris" (also ihr Ex-Mann) verstorben ist. Annelie fährt mit ihm mit. Wir singen wieder ein Lied, Klaus darf sich eins wünschen, es ist so üblich, dass sich die Abreisenden ein Lied wünschen dürfen.

Heute ist Marco mein "Boss". Zusammen mit Maria ist heute das Motto Kehren und Wischen. Ich bekomme das Treppenhaus zugewiesen. Ich frage noch nach einigen technischen Details (erste Fegen, dann Wischen) und wo das "Werkzeug" ist, dann gehts los.

Ich denke immer wieder an den tollen Film von Doris Dörrie "Erleuchtung garantiert". Dort nimmt der buddhistisch versierte Bruder seinen Bruder (der eben von seiner Frau verlassen wurde) zur Ablenkung auf ein Retreat in ein japanisches Kloster mit. Dort müssen sie auch die (blitzblanken) Dielen putzen, allerdings nur mit einem Lappen und ohne Schrubber oder so. Dabei kommt es dann zur Wende im Film: Der eine Bruder, mit viel Buddhismus-Erfahrung wird ganz verzweifelt, weil er das alles nicht so perfekt hinkommt. Der andere Bruder, der von Buddhismus keine Ahnung hat, sieht das alles ganz locker, und sagt sinngemäß: "Mach's halt einfach nur so gut du kannst, mehr geht halt nicht".

Und am Ende des Films, als sie wieder im Zug nach Hause sitzen, sagt der erstere Bruder dann "Am besten hat mir das Fegen der Blätter im Garten gefallen".

Das alles geht mir immer wieder durch den Kopf, als ich mehr oder weniger achtsam das blitzsaubere Treppenhaus von oben nach unten fege. Die geringe "Ausbeute" kehre ich vorsichtig mit dem Handbesen zusammen, damit ja nix verlorenght.

Auch das anschließende Wischen hat für mich eher symbolischen und meditativen Charakter, bis zu jener lustigen Episode, die allerdings auch eine interessante Erkenntnis bereithält:



Ich bin schon fast unten angekommen auf der Treppe zum Keller, da kommen Person A und Person B von draußen herein (ich möchte hier keine Namen nennen, um niemandem zu nahe zu treten, was auf keinen Fall die Absicht dieser Schilderung ist).

Person A hat richtig schmutzige Gummistiefel und hinterläßt dunkle Spuren auf den Fliesen: "Oh sorry, hast du eben hier gewischt? Ich komm grad draußen von der Arbeit am Komposthaufen rein, da sind die Stiefel voller Erde" - Ich sag: "Das macht nix, da putz ich einfach nochmal. Endlich lohnt es sich!".

Da kommt Person B rein. Sie (Person B) hat die Stiefel aus Rücksichtnahme ausgezogen, allerdings sind sie triefend nass, sodass sie braunschwarze Tropfflecken auf der Treppe hinterlassen. Das ist ihr ganz peinlich, und sie

möchte schnell nach oben, doch dann kehrt sie um "Da tröpfel ich ja alles voll, ich geh mal runter in den Waschraum und wasch sie dort". Und sie tröpfelt nochmal an mir



vorbei, an der Stelle, wo ich gerade zum 2. Mal wischen wollte. Weiter gehts mit dem Tröpfeln nach unten, und hinterläßt ihre Spuren auch noch auf der Kellertreppe nach unten. Mittlerweile lösen sich auch ein paar dicke Erdklumpen. Ich überleg mir grad, wo ich das Wischen anfangen solle, da kommt sie (Person B) schon wieder heraufgetröpfelt: "Da komm ich nicht hin, da mach ich ja den ganzen Teppich dreckig".

Was mir hinterher erst bewusst wird: Ich bin schon so erfüllt vom Sangha-Gedanke, dass ich mich überhaupt nicht ärgere über den neuen Dreck auf dem sauberen Boden. Weil ich merke, dass sie schon ganz aufgelöst und konfus ist, weil sie mir keine zusätzliche Arbeit machen möchte, aber auch nicht weiß, was sie tun soll, sage ich: "Stell doch die Stiefel einfach hin und warte, bis sie trocken sind. Dann kannst du sie in Ruhe wohintragen und sauber machen!" Das macht sie denn auch, und entschuldigt sich noch viele Male. Ich erzähle ihr von dem obigen Film und dass das Putzen einen ja der "Erleuchtung" näher bringt. Und außerdem hab ich eh noch über eine Stunde "Achtsames Tun" vor mir, und wüsste gar nicht, was ich sonst machen könnte.

Als beide dann weg sind, und ich nochmal alles sauber gewischt habe, da wird mir bewusst, dass ich hier einen Lappen, Wischwasser und sogar Handschuhe an habe. Zudem bemerke ich noch eine Bürste, die sich wohl gut zum Stiefelputzen eignet. Die Person B müsste sich das alles erst irgendwo zusammensuchen. Daher beginne ich ohne zu Zögern die Stiefel zu waschen und zu putzen. Es ist gar nicht so leicht, speziell der Dreck in den Rillen an der Sohle klebt so fest, dass er nur mit dem Draht der Bürste zu entfernen ist. So brauch für die 2 Stiefel fast so lange, wie für das Wischen des ganzen Treppenhauses.

Ich habe dabei aber nie das Gefühl, dass "ich" jetzt für die Person B etwas mache, wofür Person B dann "mir" etwas schuldet. Ich denke vielmehr an Thay's Worte, wenn er sich beim Nagel Einschlagen mit dem Hammer der rechten Hand auf den Daumen der linken Hand schlägt. Dann sagt nicht etwa die linke Hand: "Gib mir den Hammer, dann hau ich dir auch eine drauf!" - Sondern die rechte Hand kümmert sich um die linke und versucht den Schmerz zu lindern. Bei diesem Beispiel ist es ganz offensichtlich, dass ja beide Hände zum gleichen Körper gehören, und sich die eine Hand um die andere kümmert, wie es halt gerade zweckmäßig ist. Man sagt ja auch "Eine Hand wäscht die andere".

Dadurch wird mir auch der Text des Liedes *Kein Kommen, Kein Gehen* klar "... ich bin in dir, und du bist in mir...".

Ich werde mir dieses Lied dann bei der Abreise im Morgenkreis wünschen, allerdings mit einer kleinen Abwandlung, davon aber später mehr.

12:15 Stille Meditation

Nach der Arbeits-Meditation noch eine "normale" Meditation im Sitzen im Zendo. Ich fühle mich durch die jüngsten Ereignisse und Erkenntnisse vollkommen eins mit der Sangha. Das Meditieren in der Gruppe wirkt daher noch stärker. Mein Glücksgefühl

der letzten Tage steigert sich immer weiter.

13:00 Mittagessen

Das "edle Schweigen" dauert zwar nur bis zum Morgenkreis, aber danach gilt es auch noch in "gelockerter Form", d. h. man sollte nur das Sprechen, was zum Ausführen der Arbeit unbedingt erforderlich ist. Das heißt dass jetzt nach den 15 Minuten beim Essen, wo erneut das "edle Essens-Schweigen" gilt, da kann ich dann Luci fragen, ob sie mal Zeit hat, um mit mir über die obigen Ideen zu sprechen (Foto vom Durchbrechen und Meditations-Timer).

Als die 15 Minuten rum sind, möchte ich aber auch nicht über den Tisch rufen, so warte ich noch etwas. Später sehe ich sie dann beim Abspülen, doch im Spülraum gilt ja auch wieder das "edle Schweigen". Ich will natürlich als Gast die Regeln nicht verletzen, zumal ich ja weiß, dass sie zum "Geheimnis von Hohenau" gehören.

Luci ist dann aber schneller mit Abspülen fertig, sodaß ich mein Anliegen nicht loswerden kann. Dann halt später.

15:00 Gehmeditation

Wir treffen uns wieder auf dem Vorplatz vor dem Haus (bei der Pellets-Heizung). Luci kommt etwas später, und dann geht die Gehmeditation auch schon los. Da kann ich sie natürlich auch nicht fragen, denn während der Gehmeditation gilt: <ihr könnt es euch denken> - Schweigen!

16:30 Sangha-Treffen

Am Sangha-Treffen nimmt nur die "Kernsangha" teil, also diejenigen, die ständig hier wohnen (siehe die linke Spalte am weißen Brett), und nicht für die "Gäste" auf der rechten Spalte.

Mir wird klar, dass es wohl doch zwischen Sangha und Sangha einen Unterschied gibt, wobei ich ihn in dem Moment nicht ganz verstehe. Bei uns in der Firma gibt es allerdings auch interne Team-Meetings, an denen weder der Kunde noch externe Mitarbeiter mitmachen. So wird's

Kernsangha	Gäste
Helga	Hans-Joachim
Karl	Arno 5.4.
Ewald	Andreas 8.4.
Lucia	
(Margarete)	
Tara	
Luci	
Maria	
Jens	
Ulrike	
Marco	

dann wohl auch hier sein.

Ich nutze die Zeit dann wie üblich zum "achtsamen Nichts-Tun". Ich fühle mich immer noch wie der Hindu aus dem Buch, der lächelnd vor seiner Hütte sitzt. Außerdem hab ich ja bewusst Laptop und auch Mal-Utensilien zuhause gelassen um wirklich das Nichts-Tun zu üben.

18:30 Abendessen

Ich bin schon 5 Minuten eher im Speisesaal, denn durch das achtsame Nichts-Tun werd ich wohl ganz besonders hungrig. Doch es ist ganz still im Saal, auch aus der Küche, wo sonst immer die Haus-Elfen zugange sind, dringt kein Laut. Als auch um 18:35 noch kein Essen auf den Tisch gezaubert wurde, denke ich, dass das Team-Meeting wohl etwas länger dauert (das soll auch bei uns in der Arbeit vorkommen), und geh wieder auf mein Zimmer.

Mein Magen hat dafür kein Verständnis (der muss wohl noch ein bisserl an der Erleuchtung arbeiten <G> ;-)) und so krame ich in meinem Gepäck nach etwas essbaren. Das mitgebrachte Obst und auch die Feigen sind schon aufgezehrt, aber ich entdecke noch eine Tüte mit zerkrümelten Pumpernickel-Brot. Mit großem Genuss verzehre ich achtsam etwa die Menge von einer halben Scheibe, und spare mir den Rest auf für "schlechte Zeiten".

In dem Moment läutet auch schon die Glocke munter zum Abendessen - Hurra! Helga entschuldigt sich dann auch bei mir und den anderen beiden Gästen (Klaus und Annelie). Da fällt mir ein, ich hätte denen ja auch von meinem Brot abgeben können, aber ich wusste ja nicht, in welchem Zimmer die wohnen.

Nach den 15 Minuten Abendessen-Schweigen werden dann Klaus und Annelie offiziell verabschiedet. Klaus hält eine eindrucksvolle Dankesrede, lobt insbesondere den positiven Effekt der Yoga-Asanas (Körperübungen) und verkündet, dass Doris und er in den Intersein-Orden eintreten wollen. Außerdem wird er alles versuchen um nächstes Jahr für ein ganzes Jahr in das intersein-zentrum zu kommen.

Annelie stimmt in die Dankesrede ein, und erzählt dass sie bei diesem Besuch einige Male das "Nicht-Ich" erfahren hat und sehr glücklich darüber ist. Sie möchte regelmäßig wiederkommen. Ich denk mir noch, da geht's ihr wie mir.

Im Trubel um Essen und Abspülen gelingt es mir wieder nicht Luci zu erwischen, auch nicht vor der Abendmeditation, sodaß ich es für heute aufgebe. Denn ab dem 20:00 Gong gilt wieder - edles Schweigen.

20:00 Meditation

Bei der Abendmeditation gehen mir anfangs wieder die Ereignisse des Tages durch den Kopf, insbesondere auch der Tod des Vaters von Doris Sohn. Auch wenn man geschieden ist, das stelle ich mir trotzdem schrecklich vor.

6. Tag: Donnerstag, der 3.4.08

5:30 Wecken

Auch heute erklingt wieder der "richtige" Gong.

6:00 Meditation

Ich nehme jetzt zur Kenntnis, dass hier Lächeln beim Verbeugen nicht üblich ist, aber ich lächle trotzdem jeden an, denn so ist das halt in der Münchner Sangha üblich :-)

7:00 Zeit für Körperübung

Ich mache mein Qi-Gong wieder auf dem Zimmer und freue mich schon drauf, wenn es warm genug ist, dass ich es auch im Freien machen kann. Heute kann ich immerhin schon mal das Fenster aufmachen.

8:00 Frühstück

Das übliche achtsame Ritual erwähne ich gar nicht mehr - auch wenn es sehr gut tut.

9:15 – 11:00 Morgenkreis und achtsames Tun

Auf dem weißen Brett sehe ich, dass ich heute zur Unterstützung von Ulrike in der Küche eingeteilt bin. Nach dem Singen gibt es die Ankündigung: Statt der Tiefenentspannung gibt es heute *Yoganidra*. Es wird von der Sangha sehr freudig aufgenommen, und ich muss mal wieder meiner Rolle als "Anfänger" gerecht werden und frage "Was ist Yoganidra?"

Nach dem Morgenkreis gibt mir Helga eine ausführliche Erklärung zu Yoganidra. Es ist im Prinzip sowas wie Tiefenentspannung, sie und Karl haben es damals in ihrer Zeit in Indien bei ihrem Yoga Lehrer (den Namen konnte ich mir nicht merken) kennen gelernt. Sie erzählt mir, dass ich mich einfach auf den Rücken legen soll, eine warme Decke zum zudecken und dann einfach den Anweisungen folgen soll. Hinterher wird sie mich dann fragen, wie's mir geht.

Helga hätte mir noch viel mehr darüber erzählt, aber ich erwähne, dass ich in der Küche helfen soll. Ulrike ist jedoch nicht böse, dass ich zu spät komme und fragt mich als erstes, ob ich schon mal in der Küche geholfen habe - "Nein, aber ich koche selber für mich am Wochenende." Und so gibt sie mir eine Einführung in die Küchenarbeit (ich denk noch bei mir, dass ich hier ständig den *Anfängergeist* von Shunryu Suzuki üben kann).

Als erstes verbeugt man sich voreinander - hurra! Ulrike ist die erste, die mich beim Verbeugen anlächelt, ich strahle erfreut zurück. Dann machen wir die Zeremonie mit dem Räucherstäbchen. Das Arbeiten in der Küche ist ja eine andere Art der Meditation, warum dann nicht auch die entsprechende Zeremonie drumherum. Mir

schmeckt seitdem das Essen noch besser, da ich nun weiß mit wieviel Liebe und Hingabe es zubereitet wird.

Als nächstes wäscht man sich die Hände, denn die hygienischen Vorschriften für einen Betrieb, der 60 Leute beherbergen kann, werden auch hier streng beachtet. Auf einer Seite des Raumes lese ich auch einen extra Hinweis zum Verarbeiten von Milchprodukten.

Das Bild hier kommt aus dem Internet und gibt einen Eindruck, wie die Küche von innen aussieht. Denn normalerweise dürfen nur die in die Küche gehen, die dort auch



zu arbeiten haben. Ein entsprechender Hinweis steht an der Küchentüre, was wohl auch mit den Hygiene-Regeln zu tun hat (ich hab jetzt aufgehört die Regeln zu zählen <G> ;-)

Links sind die Gas-Herde, unter dem Fenster der Altar mit den Räucherstäbchen und darunter die Fläche zur Milch-Verarbeitung, rechts an der

Wand ist das Waschbecken zum Händewaschen, darunter diverse Eimer zur Mülltrennung (inkl. Kompost, der im Garten wieder in Erde verwandelt wird). In der Mitte eine große Arbeitsfläche aus Edelstahl. Wem die Arbeitsfläche zu niedrig ist, dafür gibt es auch noch massive hölzerne Bänkchen (nicht zum draufsetzen, sondern um darauf zu schneiden). Hier auf dem Bild ist die "Bude voll", denn wenn da so ein Retreat mit bis zu 60 Leuten stattfindet, dann putzen die schon was weg, und leere Mägen gibts hier keine.

BTW: Als ich letztes Jahr auf der Suche nach einem Zentrum für die Weihnachtszeit war, hab ich mir auch außer Hohenau noch ein anderes angesehen, das einer anderen Tradition angehört. Nach einigen Nachfragen und recherchieren im Internet hab ich dann herausgefunden, dass es dort - gemäß dem Vinyana, der strengen Ordensregel aus Buddhas Zeiten, nur einmal am Tag, um 10:00, was zu essen gibt! Als ich dann hörte, dass es in Hohenau 3 Malzeiten am Tag gibt, hat mein "Bauchgefühl" sich im wahrsten Sinne des Wortes für Hohenau entschieden :-). Dort ist das Essen auch nicht nur reichlich, sondern schmeckt auch ausgezeichnet (hatte ich vielleicht schon ein paar Mal erwähnt, aber mein Bauch schreibt halt auch mit <G> ;-)

Doch nun beginnt das achtsame Tun. Ulrike hat mir in einer Schüssel Mohrrüben (Möhren) und Zwiebel hergerichtet. Ich frag sie noch, ob es hier auch üblich ist, die Möhren zu schälen, denn manche bürsten sie nur ab. Hier ist "schälen" angesagt, also gehts los. Zwischendurch erklingt auch der alle-halbe-Stunde-2-Minuten-Stille-gong und ich merke, dass ich hinterher tatsächlich noch achtsamer beim Möhren schnippeln bin. Ich erinnere mich an das Buch "Das Lächeln der Radieschen" von Edward Espe Brown (dazu hat Doris Dorrie ihren jüngsten Film gemacht) und schneide die Möhren nun in der Art von Edward (er war der Chefkoch im ZEN-Zentrum von Shunryu Suzuki

in Kalifornien).

Hierbei wird die Möhre leicht schräg geschnitten und nach jedem Schnitt um 45 Grad gedreht. Dadurch ergeben sich sehr speziell aussehende Stücke. Er empfiehlt das eigentlich für Zucchini, damit sie beim Braten in der Pfanne nicht aneinander haften bleiben (lt. Buddhismus ist ja *Anhaften* eine der Ursachen für Leid, hier in Form von nicht ganz durchgekochten Gemüse). Ich verwende die Methode nun auch für Möhren, denn es sieht auch schön aus, und die Leute sollen ja ihre Freude dran haben.

Überhaupt ist es ein ganz besonderes Gefühl für mich, wenn ich für die ganze Sangha koche. Für so viele Leute hab ich überhaupt noch nie gekocht, und ich bin ganz besonders sorgfältig und achte auf jede Unreinheit. (ich verwende hier "kochen", auch wenn das eigentliche Kochen ja Ulrike macht, und ich nur die Möhren schneide).

Obiger Chefkoch erzählt auch von seinem Besuch in einem Ausbildungsbetrieb für Meisterköche. Dort hat er zwar ein super Menü gegessen, doch im Salat war noch etwas Sand, und noch ein paar andere Kleinigkeiten, die jedoch den guten Eindruck des Sterne-Menüs komplett zunichte machten! Er betont daher wie wichtig es ist in der Küche (und nicht nur dort) auch auf Kleinigkeiten zu achten.

In diesem Geist hab ich dann bald alle Möhren geschnippelt, dann geht es an die Zwiebeln. Ulrike erklärt mit, dass ich sie nur in "Halbringe" schneiden soll, und das Grün, das bei einigen schon herausgewachsen ist, mitverwenden kann. Das ist ja schließlich werdendes Leben und hat daher besonders viele Nährstoffe. Mit schlechten Stellen ist sie jedoch streng, die müssen großzügig entfernt werden.

Ich schnipple so vor mich hin, und heb mir die größte Zwiebel bis zum Schluss auf. Diese hat auch irgendwie Frost abbekommen, denn die äußerste Schicht ist braun. Ulrike lässt mich auch noch die 2 Schichten darunter entfernen, denn es darf nichts schlechtes in den Topf. Ok, ich schneid den Rest entzwei - und fange an zu heulen. Nicht weil ich mir eingeschnitten hab, sondern wegen der Zwiebel. Die anderen haben mir gar nicht ausgemacht, aber die hier hat's in sich.

Zum Glück kommt in diesem Moment der 2-Minuten-Stille Gong, und können sich meine Tränen beruhigen. Doch als ich mich wieder über die Zwiebel beuge, gehts wieder los! Ich sehe nix mehr vor lauter Tränen, und probier den Trick, die Zwiebel und die Hände unter kalten Wasser abzuspülen. Doch auch das nutzt nichts. Ulrike hat großes Mitleid mit mir und bietet an, dass sie die Zwiebel schneidet. Ich bin natürlich Kavalier (ich kann keine Frau weinen sehen), und sage, einen Versuch mach ich noch. Ich schließe die Augen und konzentriere mich - wie Thay rät - einige Atemzüge lang nur auf den Atem. Und - ich weiß nicht ob wegen der Entspannung, oder weil sich die Augen nun daran gewöhnt haben - die Probleme sind weg!

Als alles geschnippelt ist darf ich dann das gebrauchte "Werkzeug" noch abspülen. Ulrike hab ich derweil nur aus den Augenwinkeln beobachtet, wie sie mit dem Taschenrechner das Rezept umrechnet auf die Anzahl der Personen heute (darum ja die Zahl auf dem weißen Brett). Ich stell sie mir in einem mittelalterlichen

japanischen Kloster vor mit dem Taschenrechner in der Hand <G>.

Als alles getan ist, stellen wir uns nochmal gegenüber und verbeugen uns mit einem herzlichen Lächeln auf den Lippen. Ich erzähl ihr noch, dass ich in meiner Jugend Karate und Kung Fu trainiert habe. Dort haben wir uns vor und nach dem Kampf voreinander verbeugt. Es hieß damals, wir kämpfen nicht gegen den anderen, sondern mit ihm und zeigen ihm unseren Respekt vor und nach dem Kampf.

11:15 Vortrag von Karl Riedl (Integrale Spirituelle Praxis)

Nach den üblichen Glockenklängen versammeln wir uns im Zendo, ich nehm diesmal den Stuhl um meine Knie zu schonen. Karl sitzt vorne, vor dem Altar, ein Mirophon an seiner braunen Jacke, vor sich einen modernen Organizer liegen (so eine Art Mini-Computer) und Marco ist an der Aufnahmetechnik zugange und steuert gerade den Pegel aus. Links neben Karl steht ein modernes, fahrbares whiteboard, und die Sangha setzt sich im Kreis, wie auch schon bei der Gesprächsrunde. Ich finde es anregend, wie hier eine 2.500 Jahre alte Lehre und moderne Technik zusammentreffen, zumal auch Karl nicht gerade zur "jungen Generation" gehört.

Karl erzählt von der aktuellen Bewegung aus USA, u. a. von Ken Wilber mit dem Thema "Integrale Transformative Lebenspraxis". Mehr dazu z. B. unter http://www.evolution-management.net/inhalt/hintergrund/Integrale_Forschung.

Er baut dies nun aus, und spannt eine Matrix auf mit Subjektiv-Objektiv nach rechts und Individuell-Kollektiv nach unten. Ich hab die wichtigsten Dinge mal hier eingezeichnet. Wen es interessiert, diesen und auch die folgenden Vorträge dazu (jeden Donnerstag) kann man sich vom intersein-zentrum auch zuschicken lassen. Ich hab am Samstag das entsprechende Abo dazu festgemacht.

		Subjektiv	Objektiv
Individuell	Individuell	ICH	ES
	Kollektiv	WIR	TECHNIK

Den ganzen Vortrag wiederzugeben, würde den

Rahmen dieses *spirituellen Reiseberichts* bei weitem sprengen, so beschränke ich mich hier auf die Highlights, die ich mitgenommen habe:

- Die meisten spirituellen Schulen beschränken sich heute auf den linken oberen Sektor (Subjektiv/Individuell = Geist), früher in Asien war das anders.
- Zum Sektor rechts oben (Objektiv/Individuell = "Körper") gehören z. B. Ernährung und Bewegung (vergleiche auch mit Ayurveda und Yoga, Qi-Gong

oder Jogging). Thay spricht in der 5. Achtsamkeitsübung ja auch davon, sich gesund zu ernähren.

- Der Sektor links unten (Kollektiv-Subjektiv = Wir, Gesellschaft, Familie, Sangha, "globales Dorf", d.h. Die ganze Menschheit) wurde schon zu Zeiten des Mahajana angesprochen, als es nicht nur um die Erleuchtung des Einzelwesens ging, sondern um alle Menschen (Stichwort "Bodhisattva-Ideal"). So sagt Thay auch öfters, dass der nächste Buddha kein einzelner Mensch sein wird, sondern die Sangha. Und generell konzentriert sich Thay und seine Tradition viel stärker auf die Sangha.
- Der Sektor rechts unten (Objektiv-Kollektiv = "kollektiver Körper", Umwelt, Technik, Infrastruktur) bezeichnet u. a. die technischen Hilfsmittel, die sich die Gesellschaft/Zivilisation im Laufe der Zeit geschaffen hat. Z. B. Straßen und Brücken um Waren zu transportieren, oder Telefon und Internet um zu kommunizieren.

Karl gibt auch das Bild einer Pyramide, wo z. B. so etwas "Gottese Erfahrung" an der Spitze steht, darunter allerdings ein Unterbau nötig ist. D. h. eine einmalige Erleuchtungserfahrung hält nicht lange an, wenn das Umfeld, die "spirituelle Praxis" dazu nicht ausreichend vorhanden oder stabil genug ist.

Ich bin begeistert von diesem Vortrag und frag Karl noch, ob er auch schon dran gedacht hat, das zu veröffentlichen, z. B. als Buch oder im Internet. Er sagt "Ja, im Rahmen des Bodhisattva-Ideals, aber das ganze muss noch reifen".

13:00 Mittagessen

Achtsam wie immer lese ich den Essens-Spruch, verbeuge mich und nimm mir Schüssel und einen Löffel, doch als ich den Topf mit "meinen" geschnippelten Mohrrüben sehe, da huscht ein Lächeln über meine Lippen und ich freue mich schon drauf, wenn sie von der Sangha gegessen werden. Ulrike steht wie als Küchenchefin üblich, vor dem Bankett, so als ob damit gezeigt werden soll, wer die Verantwortung trägt für das, was da auf den Teller kommt. Muss mal fragen, was da wirklich der tiefere Sinn dahinter ist. Als ich an ihr vorbeikomme tauschen wir ein Lächeln aus über "unser" Werk.

Auf alle Fälle macht es "mir" große Freude zu sehen, wie die anderen sich herzlich mit den Möhren bedienen. Dazu gibt es noch Buchweizen und noch ein ausgesprochen leckeres Korn. Es sieht aus wie Hirse, ist aber viel kleiner. Ich vergesse leider danach zu fragen, aber später werde ich im Bioladen sehen, dass Amaranth die gleichen kleinen Körner hat. Muss ich mal probieren (viel mehr Geschmack als Quinoa, oder liegt es vielleicht an den Gewürzen von Ulrike? Naja, nächstes Mal frag ich danach.)

Wir essen wieder im Zendo, das heißt jeder nimmt sich seine Schüssel mit runter. Es ist gar nicht so leicht, sich beim Betreten des Raums zu verbeugen, mit einer Schüssel Essen in der einen und einer Decke in der anderen Hand. Aber keiner

verschüttet was, so können wir beginnen. Feierlich liest jemand den Essensspruch vor und beim Ton des Glöckchens fangen alle schweigend an zu essen.

Ich beobachte schmunzelnd, wie auch die Leiter des Zentrums, Helga und Karl "meine" Möhren verzehren :-). Ich selber esse heute besonders achtsam, wo ich doch erleben durfte, wie dieses Essen zubereitet wurde. Daher bin ich auch erst halb fertig, als schon der 2. Glöckchenton das Ende des "edlen 15-Minuten-Essens-Schweigen" verkündet. Die anderen sind schon fertig, nur Tara hat auch noch was in ihrer Schüssel. Helga läßt mir noch die Wahl, ob ich hier oder oben zuende Essen will. Aber weil ich beim Essen ungern umziehe, und es mir hier im Zendo sehr gut gefällt, zumal mit einem herrlichen Blick über den Teich in das verschneite Tal, bleib ich hier.

Die Zeit nach dem Essen ist wieder mit "persönliche Praxis" überschrieben. Ich mache meinen gewohnten Mittagsschlaf und danach eine runde Gehmeditation im Freien auf eigene Faust (den Weg kenn ich ja schon ;-). Anschließend setz ich mich auf eine Bank in der Sonne und genieße einfach das *Da-sein*.

16:00 Yoga-Nidra

Als ich das Zendo betrete, liegen schon einige am Boden, je 2 Meditationsunterlagen wurden dazu von fleißigen Händen bereits zusammengeschoben. Ich leg mich neben Karl, schieb ein eingerolltes Kissen unter die Knie, und ein kleines Kissen unter den Kopf.

Dann gehts auch schon los: Helga gibt die Anweisungen, ich weiß nicht mehr alles auswendig, hier mal die wichtigsten Punkte (eine CD mit Yoga-Nidra gibt's mittlerweile auch im Online Shop vom Intersein-Zentrum):

- Es beginnt mit einem "Body Scan" (d. h. man konzentriert sich nacheinander auf verschiedene Teile/Regionen im Körper). Dieser hier ist viel schneller, als ich es bisher kenne. Es geht von Kopf bis zu den Füßen, zuerst rechts und links, dann am Rücken, dann vorne.
- Helga fordert uns auf sich ein Sankalpa (einen "Vorsatz") zu überlegen, dieses wird später an einer bestimmten Stelle dann nochmal wiederholt. Das Prinzip ist wohl später vom Autogenen Training übernommen worden, wo man auch im Zustand der Entspannung Vorsätze fasst, wie z. B. "Ich werde frei vom Rauchen". Es soll irgendwas sein, was man gerne erreichen möchte. Mir fällt aber nichts dazu ein, weil ich immer noch im Zustand völliger Glückseligkeit bin und nichts mehr brauche um glücklich zu sein.
- Dann zählen wir von 27 abwärts im Rhythmus des Atems: 27-Ein, 27-Aus, 26-Ein, 26-Aus, usw. Dazu konzentrieren wir uns zuerst auf die Bewegung der Bauchdecke, dann auf den Brustkorb, die Kehle, die Nase. Und bei jedem Körperteil einige Runden zählen von 27 abwärts. Wenn man sich einmal verzählt, oder die Gedanken abschweifen, dann gehts wieder von 27 los. Helga gibt dabei nur jeweils den Startpunkt an (Bauchdecke, ...), das Zählen macht

dann jeder im Stillen vor sich hin. Ich kenne das Zählen aus einer ZEN-DVD von Hinnerk Polenski, dort wird aber von 1-10 aufwärts gezählt, das Abwärtszählen ist mir ungewohnt, und fordert/fördert daher die Konzentration noch stärker.

- Jetzt liest uns Helga Begriffe vor, und wir sollen uns das bildlich vorstellen und auch fühlen: *Brennende Kerze, Schneebedeckte Berge, Wellen die an einen einsamen Strand spülen, Vollmond, gallopierendes Pferd, ...*. Bei Pferd sitze ich auf einem gallopierenden braunen Pferd, rieche es förmlich, und werde schließlich zu dem Pferd, doch da kommt schon der nächste Begriff.
- Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, sich den Vorsatz vom Beginn vorzunehmen und 3 Mal zu wiederholen. Ich habe aber keinen, doch dann kommt mir der Spruch von Thay in den Sinn, den ich vor einiger Zeit auf dem Dharma-Cast der Sangha aus Kalifornien gehört habe: "The secret of Buddhism is to remove all ideas, all concepts in order for the truth to have a chance to penetrate, to reveal itself."

Kurz bevor ich meine Hausschuhe wieder anziehe, kommt Helga noch auf mich zu und fragt, wie es war bei mir. Ich erzähle, dass ich starke Rückenschmerzen bekommen habe, und daher mich nicht so entspannen konnte. Ich hab versucht, die Haltung zu ändern, aber es hat nicht viel geholfen. Trotzdem fühle ich mich irgendwie leicht. Sie zeigt mir noch eine Yoga-Übung gegen die Schmerzen, was auch sehr gut hilft.

Lege dich auf den Rücken, fasse beide Knie mit den Händen. Atme ein, und beim Ausatmen ziehe die Knie zur Brust.

Ich mache das in einer Variante, dass ich statt der Knie, die Oberschenkel von unten fasse, denn das ist besser für meine Knie.

Sie erzählt mir noch, dass es auch Zimmer mit harten Matratzen gibt, aber jetzt noch umziehen möchte ich auch nicht, aber nächstes Mal werde ich gleich danach fragen. Am nächsten Tag sehe ich, wie 3 neue Matratzen gekauft werden.

Wieder auf dem Zimmer mach ich dann nochmal die Yoga-Übung von Helga und setze mich dann auf einen Stuhl und mache meine üblichen Notizen zu diesem Reisebericht. Der Rest des Tages ist wieder "persönliche Praxis".

Weil heute nach dem Abendessen der Büchershop aufmacht, gehe ich noch kurz zu meinem Auto um Geld zu holen. Seit meiner Ankunft am Samstag hab ich hier kein Geld benötigt, daher ist es ein komisches Gefühl, wieder welches zu brauchen. Ich denk an die Vinaya-Regel, nach der buddhistische Mönche und Nonnen kein Geld in die Hand nehmen dürfen.

Auf dem Weg zurück finde ich auf dem Geländer vom Treppenhaus zum Zendo einen Zettel liegen. Der ist für "Andreas" der wohl heute anreist, sein Zimmer steht drauf (die "Fichte", hier haben die Zimmer ja keine Nummern). Es gibt ja hier keine "Rezeption" wie in einem Hotel, daher also der Zettel. Ich werde ihm später seine "Fichte" zeigen, da sie ja neben meiner "Eiche" steht und ich schon den Spind darin achtsam geputzt habe. Jetzt bin ich also schon fortgeschrittener Anfänger <G> und

kann auch schon ein bisschen mithelfen.

Andreas bleibt bis Dienstag, was eigentlich hier "nicht üblich ist", aber weil er schon öfters da war, hat man wohl mal ein Auge zugeedrückt.

18:30 Abendessen

Auch vor und nach dem Abendessen habe ich keine Chance meinen Gesprächswunsch an Luci loszuwerden, sodass ich es wohl auf morgen vertagen muss. Da Freitag aber mein letzter "ganzer Tag" hier im Zentrum ist, nehme ich mir vor alle Schweige-Regeln zu misachten um sie zu fragen. Ich muss ja auch nicht "katholischer" wie "Thay" sein, um es mal salopp auszudrücken ;-)

Nach dem Essen gehts aber ab in den Büchershop. Da Andreas und ich mittlerweile die einzigen Gäste sind, und die Bewohner hier den shop wohl schon in und auswendig kennen, sind wir auch die einzigen "Kunden". Ich kauf mir eine CD mit einem Vortrag von Karl und frage nach dem von heute. Der ist aber noch nicht kopiert, und ich erfahre von der Möglichkeit zu einem Abo. Das werde ich morgen dann mit Tara klarmachen. Außerdem nehm ich noch die DVD mit einem Dia-Vortrag über die Arbeit des Maitreya Fonds mit. Die kann man sich zwar auch über Internet bestellen, aber ich wollte das Porto dazu nicht verschwenden. Der Preis für die DVD geht ja als Spende an eben diesen Hilfs-Fonds.

20:00 Meditation

Die Abendmeditation mache ich wieder auf dem Stuhl, damit zu den Rückenschmerzen nicht auch noch Knieschmerzen kommen. Der Rücken tut zwar nicht mehr direkt weh, aber das Schmerzgedächtnis erinnert mich noch daran, als ich damals unter den Bandscheibenvorfall zu leiden hatte.

7. Tag: Freitag, der 4.4.08

5:30 Kein Wecken

Heute früh ist wieder "persönliche Praxis" angesagt, daher piepst nur mein Handy-Gong. Ich trinke meine erste Tasse Tee und begeben mich achtsam durch die stillen und dunklen Gänge Richtung Zendo. Heute lüfte ich wieder den Qi-Gong Raum kurz durch und dreh dann die Heizung an, denn heute möchte ich meine Rückenübungen machen.

Meditation

Ich hab grade meine erste Runde Sitz-Meditation und ein Runde Gehmeditation hinter mir, da kommen noch zwei Personen in den Raum. Es sind Hans Joachim und Ewald. Erfreut über ihre Anwesenheit sitze ich die 2. Runde, meinen Handy-Wecker wieder auf "Lichtorgel" gestellt.



Als es hell wird, fällt mein Blick durch die Panoramafenster auf eine märchenhafte Nebellandschaft. Im Tal wabern dichte Nebelschwaden, wie von einem unsichtbaren Riesen aufgewirbelt. Ich hab das Gefühl, als schwebt das interseinzentrum auf Wolken. Dies hier ist wirklich ein wunderschöner Platz für solch ein Zentrum.

Zeit für Körperübung

Danach gehts in den vorgeheizten Qi-Gong Raum zu den Yoga-Rückenübungen. Dort gibt es einen sehr weichen Teppich, noch eine Yoga-Matte drauf, das ist ideal für Bodenübungen. Und meinem Rücken tuts gut!

8:00 Frühstück

Vor dem Frühstück treffe ich noch Maria im Teeraum. Wir haben uns gerade eine Tasse von dem Bio-Grüntee aus Nordvietnam gemacht, den ich bei meiner Ankunft mitgebracht hatte. Der Tee heißt "Suoi Bu" und "... wird in der Provinz Yen Bai in den Bergen zur chinesischen Grenze" gesammelt. Seit "Jahrtausenden werden dort Blätter von wilden Teebäumen von den H'mong und Zhau gesammelt". Der Tee schmeckt ganz anders, als andere Grüntees, und man kann eine Füllung 3 Mal aufgießen, er schmeckt jedesmal anders. Obwohl "würzig und kräftig" auf der Packung steht, kann ich ihn auch morgens auf leeren Magen trinken, so sanft ist er.

Als dann die Glocke zum Frühstück ruft, sehe ich Luci an der Anrichte. Ich stürme sofort auf sie zu, ignoriere sämtliche Schweige- und sonstige Regeln und frage sie, ob sie heute nochmal Zeit für ein Gespräch hätte. Ja, sie weiß noch nicht wann, aber sie kommt dann auf mich zu. Endlich!

9:15 – 11:45 Morgenkreis und achtsames Tun

Heute bin ich für Ulrike eingeteilt, diesmal wieder zum Zimmerdienst. Ich darf mit "meinen" Schränken weitermachen, es sind noch eine Menge leere Zimmer mit Schränken, die nur darauf warten, von mir achtsam geputzt zu werden. Aber nicht bevor Ulrike und ich uns Karate-mäßig voreinander verbeugt haben.

Bei der Gelegenheit komm ich auch im Haus rum, und mir fällt auf, dass in jedem Zimmer andere Bilder mit spirituellen Sprüchen dazu stehen. Allerdings erkenne ich keinen der Sprüche als einen von Thay wieder. Das bringt mich auf die Idee, nicht nur ein Bild mit einem Foto von Luci zu machen, sondern man könnte eine ganze Serie machen. Es gibt so viele Pflanzen, die im Frühjahr aus der Erde herausbrechen, da könnte man das ganze Haus damit vollhängen. Und schöne Zitate von Thay gibt es ja auch eine Menge.

Später kommt mir noch eine Idee für eine Fotoserie: Nahaufnahmen mit Tätigkeiten, die sich als Erinnerung oder Anker der Achtsamkeit eignen, z. B. Geschirr-Spülen, Klo-Putzen, Türe öffnen. Dazu jeweils einen Spruch im Sinne von Thay: *Wenn ich Geschirr spüle, dann spüle ich nur Geschirr.*

Ich beherzige die Anweisung von Ulrike zur Arbeit: "Nur keine Hektik aufkommen lassen", und beende rechtzeitig vor den 4 Ende-Gongklängen meine Arbeit und bereite mir noch eine Tasse Tee zu. Als ich sie dann wieder treffe, melde ich ihr die Zimmer, deren Schränke ich bearbeitet habe, und wir beenden das achtsame Tun mit einer erneuten Karate-Verbeugung inklusive Lächeln.

12:15 Meditation

Lucia ist heute an der Glocke und startet damit eine Periode mit stiller Meditation.

Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
5:30 Wecken 6:00 – 7:00 Meditation (Stille und Kleines Haus) – Leitung eines Sadras 7:00 persönl. Zeit für Körperbewegungen (Yoga, etc.)	5:30 Wecken 6:00 – 7:00 Meditation (Stille und Kleines Haus) – Leitung eines Sadras 7:00 persönl. Zeit für Körperbewegungen (Yoga, etc.)	5:30 Wecken 6:00 – 7:00 Meditation (Stille und Kleines Haus) – Leitung eines Sadras 7:00 persönl. Zeit für Körperbewegungen (Yoga, etc.)	5:30 Wecken 6:00 – 7:00 Meditation (Stille und Kleines Haus) – Leitung eines Sadras 7:00 persönl. Zeit für Körperbewegungen (Yoga, etc.)	5:30 Wecken 6:00 – 7:00 Meditation (Stille und Kleines Haus) – Leitung eines Sadras 7:00 persönl. Zeit für Körperbewegungen (Yoga, etc.)	5:30 Wecken 6:00 – 7:00 Meditation (Stille und Kleines Haus) – Leitung eines Sadras 7:00 persönl. Zeit für Körperbewegungen (Yoga, etc.)	5:30 Wecken 6:00 – 7:00 Meditation (Stille und Kleines Haus) – Leitung eines Sadras 7:00 persönl. Zeit für Körperbewegungen (Yoga, etc.)
9:15 – 11:45 Achtsames Tun*)	9:15 – 11:45 Achtsames Tun	9:15 – 11:45 Achtsames Tun	9:15 – 11:45 Achtsames Tun	9:15 – 11:45 Achtsames Tun	9:15 – 11:45 Achtsames Tun	9:15 – 11:45 Achtsames Tun
11:45 Vortrag amüsl. Gespräche	11:45 Vortrag amüsl. Gespräche	11:45 Vortrag amüsl. Gespräche	11:45 Vortrag amüsl. Gespräche	11:45 Vortrag amüsl. Gespräche	11:45 Vortrag amüsl. Gespräche	11:45 Vortrag amüsl. Gespräche
12:15 Tafel- gesellschaft	12:15 Tafel- gesellschaft	12:15 Tafel- gesellschaft	12:15 Tafel- gesellschaft	12:15 Tafel- gesellschaft	12:15 Tafel- gesellschaft	12:15 Tafel- gesellschaft
13:00 Mittagsessen im Zendo	13:00 Mittagsessen im Zendo	13:00 Mittagsessen im Zendo	13:00 Mittagsessen im Zendo	13:00 Mittagsessen im Zendo	13:00 Mittagsessen im Zendo	13:00 Mittagsessen im Zendo
15:00 – 18:00 Achtsames Tun Praxis (16:15–16:45 Pause)	15:00 – 18:00 Achtsames Tun Praxis (16:15–16:45 Pause)	15:00 – 18:00 Achtsames Tun Praxis (16:15–16:45 Pause)	15:00 – 18:00 Achtsames Tun Praxis (16:15–16:45 Pause)	15:00 – 18:00 Achtsames Tun Praxis (16:15–16:45 Pause)	15:00 – 18:00 Achtsames Tun Praxis (16:15–16:45 Pause)	15:00 – 18:00 Achtsames Tun Praxis (16:15–16:45 Pause)
18:00 Meditation (45 min.)	18:00 Meditation (45 min.)	18:00 Meditation (45 min.)	18:00 Meditation (45 min.)	18:00 Meditation (45 min.)	18:00 Meditation (45 min.)	18:00 Meditation (45 min.)
20:00 Meditation (45 min.)	20:00 Meditation (45 min.)	20:00 Meditation (45 min.)	20:00 Meditation (45 min.)	20:00 Meditation (45 min.)	20:00 Meditation (45 min.)	20:00 Meditation (45 min.)

Die nächsten Punkte verlaufen achtsam, ohne neue Erkenntnisse für den Leser. Ich lasse sie nur der Vollständigkeit halber drin, damit ihr einen Eindruck vom kompletten Wochen-Stunden-Plan habt. Hier ist ein Foto von einem Wochenplan von einem meiner späteren Besuche:

13:00 Mittagessen

15:00 Gehmeditation im Freien

16:30 Gesprächsrunde

Thema ist heute der Vortrag von Karl zum Thema "Integrale Spirituelle Praxis". Es gibt einen anregenden Dialog zwischen den Teilnehmern und mit Karl, wie ich ihn so noch nie in einem "Dharma-Talk" erlebt habe. Karl ist offen für alle Vorschläge und Anregungen, und später erfahre ich von Luci, dass er in diesen Runden seine Themen weiterentwickelt. Karls ISP (meine Abkürzung für "Integrale Spirituelle Praxis") ist also noch lange nicht fertig, sondern wird gerade zusammen mit der Sangha entwickelt - spannend!

Auch meine Gast-Beiträge werden freudig diskutiert:

Wikipedia: Vor einigen Jahren war ein Programmierer es leid, sich immer eine neue Ausgabe von der Britischen Enzyklopädie (ein großes Lexikon, so wie Brockhaus in Deutschland) zu kaufen. Er schrieb darauf eine Web-Anwendung, in der Benutzer ohne Programmier- oder Web-Kenntnisse Beiträge für ein globales Lexikon hinterlegen konnten. Dabei kann man auch Beiträge von anderen korrigieren, wenn man darin einen Fehler entdeckt, oder wenn sich die Welt weiterentwickelt hat.

Was sich chaotisch und unrealistisch anhört, hat sich mittlerweile zum vollen Erfolg entwickelt. Es gibt heute außer dem englischsprachigen "Wiki" auch viele landessprachige, darunter auch in Deutsch. Der Link hierzu ist:

<http://de.wikipedia.org>

Es zeigt insbesondere dass die Menschen doch in der Lage sind, ohne Druck von außen und sogar ohne Bezahlung zusammen zu arbeiten und etwas zu schaffen, was ein Einzelner niemals schaffen würde.

Open Source: in anderes Projekt, das in die gleiche Richtung geht ist die sog. "Open Source" Bewegung. Dabei stellen Programmier ihre Programme inkl. dem Quellcode kostenlos ins Netz. Wen einer Ideen hat, kann er den Quellcode beliebig erweitern, nur unter der Bedingung, dass er das Ergebnis ebenfalls wieder allen zur Verfügung stellt. Das bekannteste Beispiel hierzu ist die Open Office Reihe, welche Textverarbeitung, Tabellenkalkulation u. a. umfasst, und sich vom Funktionsumfang und Zuverlässig mit dem kommerziellen Gegenstück von einer nicht genannten großen Softwareschmiede messen kann. Es gibt aber auch z. B. ein tolles Bildbearbeitungsprogramm: "Gimp", oder zur Bearbeitung von Musik oder Audio-Information: "Audacity", Web-Authorensystem: "CompoZer", u.v.m.

Der Link zu Open Office ist:

<http://www.openoffice.org/>

Die Homepage von Open Source ist:

<http://www.opensource.org/>

Ameisenhaufen: Ich erzähle auch von meinem Erlebnis mit dem Ameisenhaufen, dass ich mich gewundert habe, wie diese kleinen Tierchen ohne Gehirn sowas tolles und koordiniertes wie einen Ameisenhaufen bauen können. Karl erzählt mir, dass auch Thay dieses Beispiel schon gebracht hat, aber speziell aus den deutschen Reihen starken Widerstand gespürt hat. Grund ist die immer noch vorhandene Erinnerungen an Auswüchse im 3. Reich.

Die Beiträge der anderen Teilnehmer waren auch sehr interessant und konstruktiv, aber weil ich nicht weiß, ob die auch in die Vertrauensregel bei Dharma-Gesprächen fallen, bleibe ich lieber auf der sicheren Seite und schreibe nichts darüber.

18:30 Abendessen

Nach dem Abendessen und achtsamen Abspülen bekomme ich noch für morgen ein Sutra zu lesen "Der bessere Weg eine Schlange zu fangen", dann ist es endlich soweit. Es haben sich mittlerweile mehrere Themen angesammelt, die ich mit Luci besprechen möchte. Hier das Wichtigste in Kürze:

- Ich hab mir für meinen Abschied morgen das Lied "Kein kommen, kein gehen" gewünscht. Dabei hab ich aber im Sinne von Karls 4-Quadranten Modell einige kleine Modifikationen vorgenommen. Statt "... ich bin in dir ..." heißt es jetzt "... ich bin in euch ...". Es ist also der Schritt vom "Ich" zum "Wir" abgebildet. Damit das Singen leichter fällt, hab ich den korrigierten Text per Hand aufgeschrieben (hab ja weder Drucker noch Laptop dabei!) und bitte sie, das einige Male zu kopieren - kein Problem, Ewald wird das machen. Der modifizierte Text ist:

Kein Kommen, Kein Gehen, kein Vorher, kein Danach

Ich halte Euch nah bei mir, ich gebe Euch frei von mir

denn ich bin ja in Euch und Ihr seid in mir

denn ich bin ja in Euch und Ihr seid in mir

- Dann erzähl ich ihr von meiner Idee für die Fotoserie "Durchbrechen". Von Thay hab ich vor kurzen den wunderbaren Spruch gehört: "*The secret of Buddhism is to remove all ideas, all concepts in order for the truth to have a chance to penetrate, to reveal itself.*". Zu deutsch in etwa: "*Das Geheimnis des Buddhismus ist alle Vorstellungen und Konzepte aufzugeben, um der Wahrheit die Möglichkeit zu geben durchzubrechen, sich zu offenbaren.*" Dazu wären Bilder nach der Idee von Luci mit dem "Durchbrechen" von jungen Trieben in der Natur sehr passend. Luci ist sofort begeistert von der Idee und erzählt, dass sie den vorhandenen Spruch in ihrem Zimmer auch durch einen eigenen ersetzt hat. Mit dieser Fotoserie könnte man das nun in allen Zimmern machen. Sie wird das Ganze mit Karl und Helga besprechen.

- Dann habe ich einige Wochen zuvor einen Meditationstimer gebastelt. Es ist ja so, wenn man im intersein-zentrum meditiert, dann gibt es immer eine MeditationsleiterIn, welche auf die Uhr guckt, und dann die Glocke einlädt, wenn die vorgenommene Zeit um ist. Außerdem wird morgens und abends je ein Morgen- und Abendgesang gesungen, welcher sehr gut auf die Meditation einstimmt. Beides hab ich nach der Abreise beim letzten Mal sehr vermisst, und ich kann mir vorstellen, dass es noch vielen anderen Besuchern auch so geht. Daher hab ich aus der CD "Rezitationen und Gesänge" das Morgenlied rauskopiert, dann 20 Minuten Stille eingefügt, und zum Schluss den Gong der normalerweise zur Meditation ruft. Ich habe den genommen, weil der ganz sanft startet, und einen nicht so aus der Stille reißt. Das alles hab ich mit dem schon erwähnten OpenSource Programm "audacity" gemacht, und dann das Ergebnis auf CD gebrannt und ihr nun mitgebracht. Dies solle nur mal ein Anschauungsbeispiel sein, ich könne gerne noch die Längen der Stille und auch andere Gong-Klänge einfügen. Auch eine entsprechende Abendversion kann ich machen. Luci findet die Idee auch gut, und möchte sie mit Helga und Karl besprechen. Sie weist mich vorsichthaber noch darauf hin, dass der Gesang auf der CD unter copyright steht und ich ihn nicht frei kopieren könne. Ich sage, dass mir das schon bewusst ist, und ich allerdings an einer OpenSource-Variante arbeite, mit selbst erzeugten Gongklängen. Ich hab mir dazu im Büchershop auch einen Mini-Gong mit einem wunderschönen Klang gekauft.
- Zuletzt möchte ich gerne noch mehr zu dem Kalyanamitra-Training hören. Ich erfahre, dass es dazu ein Start-Retreat im Frühjahr gab, und anschließend einige Donnerstags-Vorträge. Seit gestern hat dann die "Integrale Spirituelle Praxis" eine neue Phase eingeleitet, die mit dem 4 Wochen-Retreat am Ende des Jahres abgeschlossen wird. Sie empfiehlt mir auch das Abo der Vorträge und ich könne durchaus auch nur für eine Woche an dem Retreat teilnehmen.

Wir besprechen noch einige andere Themen aber die Zeit ist wie im Flug vorbei, denn pünktlich um 20:00 beginnt die Abendmeditation.

20:00 Meditation

So kurz nach diesem anregenden Gespräch reichen die 45 Minuten nicht, um alles in den Geist einzusortieren. So mache ich anschließend noch Gehmeditation die Straße hinunter und genieße den Sternenhimmel. Dann möchte ich mich ja auch noch auf das Sutra vorbereiten, doch ich kann gerade mal meinen Teil durchlesen, ohne den tieferen Sinn zu verstehen, dann bin ich so müde, dass ich mich nicht mehr konzentrieren kann.

Trotzdem kann ich nicht richtig einschlafen, und im Dämmerzustand zwischen Wachheit und Schlaf kommt mir noch folgendes Heiku in den Sinn (inspiriert von dem herrlichen Blicke heute morgen aus dem Zendofenster):

Zazen am Morgen,
der letzte Klang der Glocke
verhallt im Nebel

8. Tag: Samstag, der 5.4.08

5:30 Wecken

Ich hab kaum geschlafen, das Sutra mit den Schlangen ist in meine Kopf herumgeschwirrt und noch vieles mehr. Aber trotzdem bin ich irgendwie erholt und ausgeruht. Ich les mir meinen Teil noch einmal durch, und les dann auch zu Ende (es ist ein sehr langes Sutra, und wir lesen nur einen Teil davon). Der tiefere Sinn will sich mir immer noch nicht erschließen, aber das hat bei den letzten Sutren (ist das die Mehrzahl von Sutra?) auch länger gedauert.

Allerdings fällt mir auf, dass diesmal lange Passagen vom Buddha selbst gesprochen werden. Ich erinnere mich an meine erste Gehmeditation im Freien mit Petra am Schliersee. Das Thema des Vortrags von Eva war "Buddha" und Petra gab uns mit auf den Weg: "Geht wie ein Buddha". Doch jetzt beim Vorlesen stellt sich mir die Frage: Wie spricht ein Buddha?

Speziell im Anfangsteil des Sutras geht es darum, dass ein Mönch die Lehre nicht ganz richtig verstanden hatte, sie sogar ins Gegenteil verkehrte aber behauptete, der Buddha hätte das so gesagt (es geht um *Sinnesfreuden*, ich enthalte mich hier jeden Kommentars). Daraufhin läßt der Buddha nach ihm schicken und ermahnt ihn mehrere Absätze lang, bis der arme Kerl nicht mehr weiß was er sagen soll (der Mönch, nicht der Buddha). Wie also spricht ein Buddha der seinen Mönch ermahnt?

Ich nehm meine Trinkflasche, schieb ein Isla-Moos in den Mund, und gehe wie üblich achtsam ins Zendo hinunter, die Mappe mit dem Sutra unter dem Arm.

6:00 Meditation

Ich genieße nochmal den Morgensong live gesungen vom Intersein-Duo, dann geht's auf zum Kin-Han. Als wir so achtsam dahinschreiten kommt mir ein Ausspruch von Thay zur Gehmeditation in den Sinn: "Geht so, als ob ihr die Erde küsst!" Da fällt es mir ein: Ein Buddha spricht natürlich *liebevoll*. Auch wenn er den Mönch ermahnt, wird er ihn niemals scharf oder von oben herab anreden, sondern seine Liebe für alle Lebewesen kennt ja keine Grenzen. Also werde ich versuchen die betreffenden Passagen so liebevoll wie möglich zu sprechen. Ich bin selbst überrascht, denn das gibt dem Text eine ganz andere Note, als wenn man ihn nur wörtlich vorliest.

Als dann der Gong das Ende der Morgen-Sitzung ankündigt, und alle auf das kleine Glöckchen zum Aufstehen warten, erscheint mir noch eine Fee (Meditation war schon immer gut für die Kreativität, in folgendem Kurzmärchen hat der Vortrag von Karl ein Echo gefunden, als er vom humanistischen Ideal sprach, dass die Menschen ihr volles geistiges Potential entfalten sollten):

Kurz-Märchen. "Die Fee mit den 3 Wünschen":

Eine Fee erscheint mir nach der Meditation. Sie hat kurzgeschorene schwarze Haare, dunkelbraune, große, warme Augen, ein süßes Lächeln und einen wunderschönen weinroten Rock, aus lauter Quadraten mit Rosen drauf und auch gestickten Elementen. Sie hebt ihren Zauberstab und lächelt mich an: "Du hast 3 Wünsche frei!"

Ich antworte sofort: "Ich wünsche mir, dass alle Menschen in Frieden und Harmonie leben." - Sie schwingt den Zauberstab, lächelt und zwinkert mit den Augen: "Dein Wunsch ist erfüllt, und jetzt der nächste!". Mir fällt jedoch nichts mehr ein und ich sage: "Gib die anderen Wünsche jemanden, der sie nötiger braucht." - "Das geht nicht!" sagt die Fee bestimmt.

Nach einigen Überlegen sage ich: "Dann wünsch ich mir, dass die Erde von allen schlechten Einflüssen von außen verschont bleibt, wie z. B. Astereoiden-Einschläge, und auch von größeren Naturkatastrophen!" - Die Fee schwingt wieder den Zauberstab, lächelt und zwinkert mit den Augen: "Auch dieser Wunsch ist erfüllt, und jetzt der letzte!".

Mir will aber nichts mehr einfallen, ich überlege und überlege, ich kann ja den Wunsch nicht einfach verfallen lassen. Schließlich hab ich doch noch eine Idee: "Ich wünsch mir, dass die Menschheit ihr volles geistiges Potential zur Entfaltung bringt!" - Die Fee sagt: "Gut gewählt!". Sie schwingt erneut den Zauberstab, zwinkert mit den Augen: "Der Wunsch ist erfüllt." Sie verbeugt sich vor mir mit zu einer Blüte zusammengelegten Handflächen, schenkt mir ein letztes Mal ihr zauberhaftes Lächeln, dann ist sie verschwunden.

Jetzt bin ich mal gespannt, ob die Wünsche in Erfüllung gehen!

7:00 Zeit für Körperübungen

Ich hatte mich schon gewundert, als ich den Raum vorheizen wollte, da war die Heizung schon auf 2 gestellt. Aber jetzt wurde es klar: Tara und Maria sind auch da und möchten Qi-Gong üben. Maria hatte ja zu Weihnachten jeden Morgen Qi-Gong Unterricht gegeben. So war ich doppelt erfreut.

Beim Üben mit ihr fallen mir auch einige Details ein, die ich im Laufe der Zeit wieder vergessen habe, und bemühe mich ihren Bewegungen genau zu folgen. Nach dieser Übungsserie mit den beiden fühle ich mich viel stärker erfrischt und mit Energie geladen, als wenn ich die Übungen alleine mache :-)

Da fällt mir ein, dass ich Maria noch nach der 5-Elemente-Ernährung fragen wollte. Von Lily weiß ich, dass Maria sich da sehr gut auskennt. Doch mit all den Schweige-Regeln bin ich auch dazu nie gekommen. Wir vereinbaren dann für meinen nächsten Besuch ein Gespräch darüber.

8:00 Frühstück

Zum letzten Mal den herrlichen gekochten Dinkelbrei. Lily vermutet ja, dass die 5 Elemente Ernährung zumindest ihren Teil dazu beigetragen hat, dass meine Schokoladensucht nach Weihnachten verschwunden ist. Ich nehme mir vor, zumindest mal das Reis-Congee zu kochen. Ich hab zwar ein Buch über diese chinesische Form der Ernährung, doch einmal sind die Rezepte alle ohne Mengenangaben, und die Erklärungen dazu sind nicht so ganz selbsterklärend.

9:15 Morgenkreis und achtsames Tun

Ewald hat das modifizierte "Kein Kommen, kein Gehen" einige Male kopiert, auf gelben Papier, das sieht schön aus. Wir singen es dann im Rahmen des Morgenkreises und ich fühle tatsächlich keinen Abschiedsschmerz, den es gibt ja "Kein Kommen, kein Gehen".

Danach bin ich keinem zum Helfen zugeteilt, denn meine Aufgabe am letzten Tag ist klar (und steht so auch auf der Info-Mappe im Zimmer): Jeder Gast wird gebeten am Tag der Abreise im Rahmen des achtsamen Tuns ein Zimmer so sauber wie möglich zu hinterlassen. Ich verspreche Ulrike noch, dass ich den Schrank in der "Eiche" ebenso achtsam putzen werde, wie die anderen auf der Liste, und sie könne daher einen Haken dahinter machen.

Wieder auf dem Zimmer meldet sich dann doch die Müdigkeit bei mir, und ich denke an Ulrikes Spruch als Chefin: "Nur keine Hektik aufkommen lassen" und mache erst mal 25 Minuten "Liege-Meditation".

Dann erst mal eine Tasse *Suoi Bu* aus dem vietnamesischen Teeraum, und dann ganz achtsam das Zimmer aufräumen. So lange hab ich für die Abreise noch nie gebraucht, aber mein Zimmer hab ich auch noch nie so achtsam und liebevoll behandelt. Ich

denke an den nächsten Gast, der hier für einige Zeit zuhause sein wird, und mache alles ganz besonders gründlich. Ich wische auch die Regale ab, und Dusche, Waschbecken und Klo blitzt hinterher.

Gerade noch rechtzeitig vor dem Essen bringe ich mein Gepäck ins Auto, und leg mir zur Erinnerung eine grüne Plastiktüte unter die Hausschuhe (Weihnachten hatte ich sie bei der Abreise ganz achtsam (?) wieder ins Regal gestellt <G> ;-)

13:00 Essen

Nach dem 15-Minuten-Schweigezeit-ist-vorbei-Gong kam Ewald an den Tischrand und sagte noch ein paar liebe Worte zu meinem Abschied.

Die letzten Gäste hatten bei der Abreise alle wundervolle Reden gehalten, sodaß ich mir auch einige Gedanken gemacht habe, was ich denn da sagen solle. Zu Weihnachten sind ja 50 Leute auf einmal abgereist, da war für Einzelansprachen nicht viel Raum. Ich habe im Laufe der Woche Notizen gemacht, darüber hätte ich mindestens eine volle Stunde reden können. Das wollte ich meinen Dharma-Brüdern und -Schwestern nicht zumuten, deshalb hab ich mich auf eine Episode beschränkt:

Als ich an meinem ersten Abend mit der Thermoskanne und einer Teetasse voll mit heißem Tee aus dem Speisesaal ging, war Hans-Joachim kurz vor mir. Ich folgte ihm, bog dann jedoch ab, weil ich ja in den Flur Richtung "Eiche" musste. Er bemerkte das aus den Augenwinkeln und erkannte, dass ich wohl Schwierigkeiten hätte, die Schwingtüre mit meinen beiden vollen Händen zu öffnen. Darum machte er ohne zu zögern kehrt, und öffnete mir die Tür.

Dies haben in dieser Woche noch viele andere gemacht, im wörtlichen und auch im übertragenen Sinne. Aber in beiden Fällen ist es so: Auch wenn die Türe von jemand anderen geöffnet wird, durchgehen muss man dann selber. Und nicht zuletzt hat mir Karl mit seiner "Integralen Spirituellen Praxis" eine ganz große Tür aufgemacht.

Nach dieser Ansprache hab ich noch Gelegenheit meine Schüssel leer zu essen, und beim Aufstehen warten schon Helga und Ewald um ich mit einer 3-Atemzüge-Thich-Nhât-Hanh-Umarmung zu verabschieden.

Helga fragt mich noch, ob ich "Geben ohne Gegenleistung" und die "Nicht-Praxis" kenne, ich antworte auf beide Fragen mit "Ja", weiß aber nicht, warum sie diese Fragen gestellt hat. Werde sie vielleicht nächstes Mal fragen.

Also "*Spüle ich noch meine Schalen*" (Text von einem Koan neben dem Ess-Tisch), steige ins Auto und fahre los - kein Kommen, kein Gehen.