



# DHAMMAPALA

BUDDHISTISCHES KLOSTER



2012

DHAMMAPALA, AM WALDRAND, CH-3718 KANDERSTEG, SCHWEIZ

Für den größten Teil des Jahres sind Gäste und Besucher in Dhammadpala willkommen; während unserer Retreats (siehe Kalender S.22) können jedoch nur angemeldete Teilnehmer aufgenommen werden. Von Anfang Januar bis 30. März hält die Gemeinschaft in Dhammadpala Einkehr und das Kloster bleibt für Besucher geschlossen.

Für einen Aufenthalt in Dhammadpala ist vorherige Absprache auf jeden Fall nötig. Die Anknunftstage für Übernachtungsgäste sind jeweils Montag oder Freitag und die Mindestdauer eines Aufenthalts beträgt drei Tage.

Erstbesucher werden gebeten, zwecks Einführung an einem unserer Meditationswochenenden teilzunehmen. Von unseren Gästen erwarten wir, dass sie den klösterlichen (oder Retreat-) Tagesablauf und die acht klösterlichen Lebensregeln einhalten. Gerne beantworten wir Fragen und stellen Ihnen auf Wunsch unseren jährlich erscheinenden Rundbrief (in Deutsch, Englisch, Französisch oder Thailändisch) zu.



**Tel. +41 (0)33/675 21 00      Fax +41 (0)33/675 22 41**

Mit Ausnahme der Monate Januar und Februar nimmt Sabrina im Klosterbüro von Mittwoch bis Samstag Telefongespräche entgegen (jeweils 9.00-11.00). **Außerhalb dieser Zeiten bitten wir Sie, uns eine E-Mail an [info@dhammadpala.ch](mailto:info@dhammadpala.ch) zu schicken.**

<b>Tagesablauf:</b>	5:30 Gemeinsame Meditation	8:45 Arbeitsperiode
	6:30 Hausreinigung	11:15 Hauptmahlzeit
	7:00 Frühstück	17:00 Tee
	8:15 Haustreffen	19:30 Gemeinsame Meditation

An den meisten Abenden findet um 19:30 Uhr im Kloster eine Meditation mit Chanting statt. Samstagabends beginnt die Meditation bereits um 19 Uhr und wird ergänzt durch einen Dhamma Vortrag oder einen Dhamma Dialog

Das Kloster verlangt gemäß buddhistischer Tradition keine Aufenthaltskosten. Die Gemeinschaft ist jedoch für ihren Lebensunterhalt von freiwilligen Spenden abhängig. Diese werden im Kloster gerne angenommen oder können auch auf folgende Konten überwiesen werden:

In der Schweiz: Spar u. Leihkasse, 3714 Frutigen, 30-38188-9  
Vermerk: Verein Dhammadpala, IBAN CH65 0878 4016 2208 3700 7

In Deutschland: Deutsche Bank Lörrach,  
Vermerk: Verein Dhammadpala, Kt.-Nr. 065 377 4; BLZ 683 700 34

zur elektronischen Überweisung (auch aus anderen Ländern)  
aufs Konto der Deutschen Bank Lörrach:

IBAN DE27 6837 0034 0065 3774 00      BIC/SWIFT      DEUTDE6F683

## Editorial

### Reflexionen aus den Bergen



Es gibt Phänomene in der Natur, die sind in ihrer Wirkung auf den Menschen so unerschöpflich belebend wie ein erfrischender Bergquell. Ich mag es denn auch, an einem klaren Herbstmorgen aus dem Klostergebäude heraus zu treten und die langsamen Veränderungen in der Umgebung zu betrachten. Dabei sind schon allein aufgrund der Kühle des Morgens alle Sinne präsent, um nicht nur die feinen Veränderungen des Lichts, sondern auch den frischen Unschuldgeruch des neuen Tages wahrzunehmen. Die fast atemlose Stille während der morgendlichen Gehmeditation ist so eindringlich, dass sie regelrecht zum tieferen Lauschen und Spüren einlädt. Noch ehe der Tag seinen Aktivmodus so richtig begonnen hat, liegt eine ungemein wohltuende Ruhe sowohl in der Luft als auch in mir selbst. Diese Stille bedeutet allerdings nicht, dass es überhaupt keine Laute gäbe. Denn die permanente Geräuschkulisse des in der Nähe herabstürzenden Wasserfalls und die in regelmässigen Abständen durchs Tal ratternden Züge sind darin mit eingeschlossen, können dem Eindruck der Stille und des Innehaltens nichts anhaben. Es handelt sich um eine Stille,

die eigentlich schon immer vorhanden und auch immer zugänglich ist, sobald ich mich ihrer nur gewahr werde. Mir kommt dabei in den Sinn, dass sich viele Menschen darüber beklagen, dass uns in der gegenwärtigen Welt die Stille abhanden gekommen ist. Aber kann uns die Stille wirklich abhanden kommen, kann sie irgendwo hingehen? Oder ist es nicht eher so, dass wir der Stille abhanden gekommen sind?

Es dauert dann allerdings eine Weile in unserem von hohen Bergen umzingelten Tal, bis sich das Licht vollends entfaltet hat und ein mysteriöses Grundgefühl vertreibt, das mich oft während der Morgendämmerung befällt. Selbst an klaren Tagen verharrt die Strahlkraft der Sonne unerträglich lange hinter den scharfen Konturen der Bergriesen auf der Ostseite des Klosters. Und so haben die Nebelschwaden, die über dem Flüsschen aufgestiegen sind, doch

noch eine relativ lange Lebensdauer und können sich gar noch auf den Wiesen und Hängen breit machen, ehe sie vor der aufkommenden Wärme weichen müssen. Als stiller Betrachter ertappe ich mich bisweilen dabei, dass ich diesen Prozess beschleunigen möchte, vor allem wenn es mir nach mehr Körperwärme zumute ist. Aber in der Natur braucht alles seine Zeit und menschliche Ungeduld erscheint ob dieser so offensichtlichen Tatsache völlig absurd und irrational. Gelingt es mir allerdings, die Interventionen meines eigenen Geistes zu entlarven und ihnen nicht zu folgen – stattdessen vollends gegenwärtig zu bleiben – so kann sich das natürliche Schauspiel gemäss eigener Gesetzmässigkeit entfalten und ich kann als dessen stiller Begleiter wiederum alle Sinnesindrücke sich selbst überlassen, ohne jegliches Ergreifen oder Abwehren. Eine ganz natürliche Form des Betrachtens kristallisiert sich heraus, in der keine Anstrengung gemacht wird, irgendwelche Eindrücke des Bewusstseins zu manipulieren oder zu unterdrücken.

Allen Phänomenen zu gestatten, so zu sein wie sie sind, ist auch während der formellen Meditation zunächst ein immens wichtiger Einstieg und darüber hinaus eine wichtige Basis für die weitere Dhamma-Praxis. Verpasst man diesen Zugang, dann



ist die gesamte spätere Entwicklung von diesem Versäumnis vorbestimmt und es beeinflusst aufgrund von Hoffnungen, Befürchtungen, Wertungen oder gar Verurteilungen unser Erleben. Der Blick ist uns verwehrt, was es mit den Erscheinungen in unserem Innenleben wirklich auf sich hat. Wir sehen und erkennen die Realität nicht gemäss ihrer natürlichen Erscheinungsform, sondern haben ihr gleich etwas übergestülpt, zumeist basierend auf unseren Vorlieben oder Abneigungen. Wir begegnen dem was ist auf der Basis einer verzerrten Wahrnehmung, die wiederum bedingt ist durch eine wie auch immer geartete geistige Voreingenommenheit. Die meisten Menschen beginnen Meditation unter der Anleitung, sich mit bestimmten Meditationsobjekten zu beschäftigen – sei es mit der Atmung, dem eigenen Körper, visuellen Objekten oder einem Mantra – um damit vielleicht irgendwann einen gewünschten Geistes- oder Gemütszustand zu

erreichen. Das ist bis zu einem bestimmten Punkt durchaus legitim und hilfreich, vor allem wenn es zunächst einmal darum geht, den eigenen Geist in einem Bereich zu sammeln, um dann mit der dort gebündelten Kraft weiter zu gehen. Objekt bezogene Meditation ist in diesem Sinne allerdings kein Selbstzweck, sondern eben nur ein Mittel zum Zweck.

Wenn wir auf einen allzu engen Fokus während der Meditation fixiert sind – inklusive der Betrachtung mentaler Objekte in Form von Gedanken, Gefühlen, Empfindungen und Sinneseindrücken, die während der Meditation auftauchen – dann kann uns leicht entgehen, dass alle Zustände von ihrer Natur her begrenzt, unbeständig und bedingt sind. Dass uns die Faszination von Zuständen nur immer weiter in Abhängigkeit und Bedürftigkeit hineinführt. Wie wäre es aber stattdessen, wenn wir diesen beständigen Zugriff unseres Gewahrseins auf die Objektwelt mal ein wenig lockern würden? Wenn wir uns von der Gewohnheit des Geistes lösten, sich auf innere oder äussere Objekte zu stützen und sich dabei zu verengen, und uns selbst stattdessen mit einer Haltung der inneren Offenheit und Weite begegnen würden? Was geschähe dann mit den sonst üblichen Folgeerscheinungen – den verzerrten Wahrnehmungen, den

gewohnheitsmässigen Interpretationen und Beurteilungen unseres Erlebens – und mit dem normalerweise damit verbundenen Leidensdruck?

Könnten wir uns vielleicht behutsam und aufmerksam in ein umfassenderes Gewahren hinein entspannen – ähnlich der Naturbetrachtungen innerhalb eines beschaulichen Bergtals – wo das zwanghafte Verengen um äussere Objekte herum zur Ruhe kommen kann? Sind die Bedingungen dafür, dass sich Wachheit, Geistesruhe und Stille offenbaren können, dann gegeben – oder fehlt da doch noch etwas? Und wenn da etwas fehlen sollte, was wäre es und welche Qualitäten hätte weiteres Bemühen?

Können wir uns diese und noch weitere Fragen erlauben und diese vor allem auch leben und ergründen? Anstatt zu meinen, wir wüssten ja schon Bescheid, da wir uns in der Theorie so gut auskennen. Oder weiter vage darauf zu hoffen, dass ein kontinuierliches Ausrichten auf eine bestimmte Meditationsform uns schon irgendwann den gewünschten Erfolg bringen wird.

Und dann noch grundsätzlicher: Können wir uns eingestehen, dass wir letztendlich wirklich (noch) nicht wissen was Sache ist, und uns trotzdem offen und vorbehaltlos jedem neuen Moment gegenüber öffnen? Mit all

unserer Verletzlichkeit und Unsicherheit in Anbetracht der Ungewissheit des eigenen Daseins? Können wir das aushalten?

Und wo führt uns das Ganze hin, wenn es sich dabei weniger um ein verkrampftes Ertragen, sondern mehr um ein geduldiges und gleichmütiges Verweilen in der Stille und Klarheit persönlicher Geistesgegenwart handelt? Ohne jeglichen Besitzanspruch auf das, was im Feld des eigenen Gewahrseins erscheint. Materielle Dinge, Gefühle, Erinnerungen, Gedanken und Sinnesindrücke erscheinen immer auf ganz natürliche Art – und verschwinden auch auf dieselbe Art, wenn wir es ihnen nur gestatten. Es handelt sich bei ihnen schlicht um natürliche Phänomene, die vergänglich und unzuverlässig sind und keinerlei Besitzansprüchen unterliegen.

Gibt es denn in dem Ganzen etwas, was nicht vergeht? Gibt es da etwas, was wirklich zuverlässig ist?

Der Ehrwürdige Ajahn Chah konnte bei solchen Fragen bisweilen recht schroff werden und bellen: „Es gibt da

nichts und wir benennen es auch nicht – das ist schon alles. Macht Schluss mit all dem. Macht Schluss mit all dem Suchen und Begehren von etwas Dinghaftem!“ Andererseits sprach er davon, dass man der konventionellen Realität zuliebe Begriffe benutzen muss, um sich überhaupt verständigen zu können. Wenn man sich dann soweit geübt hat, dass man nicht mehr nach den Erscheinungen greift und sich klar gemacht hat, dass alles unsicher und unbeständig ist, dann kann man auch davon sprechen, dass man zum ‚ursprünglichen Geist‘ gelangt ist. Dort hat alles Ergreifen und Manipulieren ein Ende. Denn der ‚ursprüngliche Geist‘ oder das wahre Herz vergeht nie. Es erkennt das, was vergeht – aber ‚das, was erkennt‘ vergeht nicht. Wenn wir alle Phänomene und Erfahrungen soweit untersucht haben, dass wir sie auf diese Weise sehen können – nämlich so, wie sie ihrer Natur entsprechend wirklich sind – dann lässt unser Herz von ganz allein all das los, was uns in der Vergangenheit so viele Probleme beschert hat.

*Ajahn Khemasiri*



## *Neuigkeiten aus Dhammapala*

Im vergangenen Jahr 2011 haben wir als Klostersgemeinschaft auf der materiellen Ebene eigentlich nichts Sichtbares vollbracht. Denn an dieser Stelle ist es sonst üblich, all die renovierten Mönchs- und Gästerräume sowie sonstige Neuerungen zu erwähnen. Aber in diesem Jahr: Fehlanzeige!

Zum einen war es während 2011 die seit langem kleinste klösterliche Gemeinschaft – wir waren seit April meist nur zu dritt – zum anderen gab es schlichtweg nichts, was sich uns als Notwendigkeit aufdrängte. Eine wunderbar willkommene Überraschung! Somit war die Lösung für das Jahr klar: Nur das zu tun, was eben an Reparaturen und Erhalt notwendig ist und ansonsten das Leben am Wald- und Bergesrand auf angemessene Art zu geniessen.

Nach dem Weggang von Samanera Suññato und Anagarika Jivan gegen Ende März bekamen wir

viermal konkrete personelle Unterstützung aus englischen Klöstern. Im April stiess der schwedische Anagarika Seth für drei Monate zu uns, und Mitte Juli zu Beginn der Vassa (formelle ‚Regenzeit‘) der österreichische Samanera Moneyyo. Gegen Ende der ‚Regenzeit‘ schloss sich der ungarische Anagarika Laszlo der Gemeinschaft an, der wiederum von Anagarika Olli aus Finnland zum Jahresende hin abgelöst wurde. Tan Nandiyo und ich haben grosse Wertschätzung für diese Unterstützungsgesten unserer Schwesterklöster in England, die für uns keine Selbstverständlichkeit darstellen.

Im Mai bekamen wir vorübergehend Zuwachs aus einer ganz anderen Ecke des buddhistischen Universums. Gleich drei Bhikkhunis (voll ordinierte buddhistische Nonnen) kamen für einen Monat zu Besuch: die Ehrw. Dhammacari aus Singapur, die Ehrw. Jian Yun aus Taiwan und die Ehrw. Visuddhi aus



*Bhikkhuni Jian Yun*

Tschechien. Bhikkhuni Visuddhi ist eine alte Freundin des Klosters – sogar noch aus ihrer Laienzeit – die uns nicht zum ersten Mal als Bhikkhuni besuchte. Sie verbringt momentan die Winterjahreshälfte in Sri Lanka unter der Supervision des Ehrw. Pemasiri, und leitet während der wärmeren Jahreszeit in Tschechien ein kleines buddhistisches Zentrum. Bhikkhuni Dhammacari lebt ebenfalls seit acht Jahren in Sri Lanka und studiert dort als Mahayana Nonne den Pali Kanon und die Pali Sprache. Ausserdem wirkt sie im dortigen Sakyadhita Training Center mit und kümmert sich um die Ausbildung von jungen Nonnen. Immerhin gibt es mittlerweile bis an die 1000 Bhikkhunis in Sri Lanka – viele davon eben noch in der Ausbildung – eine kleine, leise Revolution innerhalb der Theravada Welt. Bhikkhuni Jian Yun kam

direkt aus Taiwan zu uns, wo sie wie ihre zwei Ordensschwester in den Bhikkhuni Orden eintrat. Sie ist ausgebildete Ärztin und hat 12 Jahre lang in Myanmar unter dem birmanischen Meditationsmeister Pa Auk Sayadaw praktiziert. Mittlerweile lebt sie wieder hauptsächlich in ihrer Heimat.

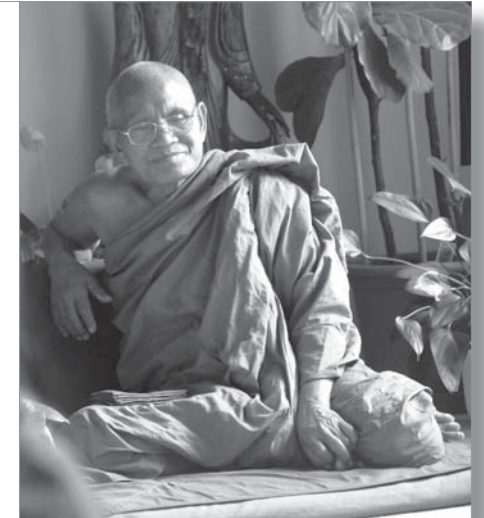
Aufgrund besonders förderlicher Umstände kam Mitte Mai ebenfalls eine grössere Gruppe von Mönchen aus Thailand zu uns. Eine besondere Ehre bestand für uns darin, dass Luang Por Liam, der Nachfolger von Ajahn Chah im Kloster Wat Nong Pah Pong, die Gruppe anführte. Ausserdem waren mit von der Partie: Luang Por Anekh aus Wat Sai Ngam; Ajahn Jundee aus Chonburi; Ajahn Kevali, der deutsche Leiter des internationalen Klosters Wat Pah Nanachat; der Westschweizer Mönch Tan Asoko und die Thailänder



Mönche und Nonnen bei der Vesakh Feier

Ajahn Juntee und Ajahn Moshe. Eine Woche lang war Dhammapala ein Haus voller Samanas (männliche und weibliche Angehörige des buddhistischen Ordens) und gleichzeitig direkter Begegnungsort von Angehörigen der nördlichen und südlichen Tradition des Buddhismus. Ein Höhepunkt des Aufenthalts der asiatischen Mönche und Nonnen bestand übrigens darin, dass wir uns auf einer Alp oberhalb des Thunersees eine Demonstration in Sachen Käseproduktion geben liessen. Dies geschah auf expliziten Wunsch unserer Gäste und war für sie offensichtlich ein echtes Erlebnis! Genau am 18. Mai – dem 20. Geburtstag Dhammapalas in Kandersteg – verliessen uns unsere thailändischen Lehrer und Freunde wieder, um noch weiteren Klöstern in England Freundschaftsbesuche abzustatten.

Der Monat vor der traditionellen Regenzeit ist oft eine Zeit, wo viele Samanas unterwegs sind. So auch in diesem Jahr, als uns im Juni sowohl zwei Schweizer Nonnen – die Ehrw. Ariya Nani und Sister Khema – als auch unser Hamburger Freund Ajahn Abhinando und der thailändische Mönch Ajahn Thanissaro besuchten. Ebenfalls im Monat Juni hatte unsere thailändische Unterstützerin Yom Vandee zum wiederholten Mal eine Phapha (Almosenzeremonie) organisiert. Eine grosse Zahl hauptsächlich thailändischer Freunde hatte sich ihr



Luang Por Liam

angeschlossen – und zwar so gross, dass wir daraus wieder einen ‚Open Air Event‘ auf der Wiese vor dem Kloster machten. Und wie schon im vergangenen Jahr waren auch dieses Mal die Wettergötter bei strahlendem Sonnenschein auf unserer Seite.

Im Juli hatten Samanera Moneyyo und ich überraschend die Möglichkeit, Luang Por Sumedho persönlich zu seinem 77. Geburtstag zu gratulieren. Dafür brauchten wir nicht extra nach Thailand zu fliegen, sondern uns nur auf die südliche Seite der Walliser Alpen zu begeben. Luang Por Sumedho war dort eingeladen, einen Monat in den italienischen Alpen in einer abgelegenen, renovierten Berghütte in einem Seitental des Valle d'Aosta zu verbringen. Am Morgen seines Geburtstages wurde die gesamte Hütte

dann formell dem Sangha übergeben. Auf der Basis von Luang Por Sumedhos segensreichem Wirken haben von nun an alle Sangha-Mitglieder die Möglichkeit, diesen fantastischen Ort als Refugium zu nutzen – Sommer wie Winter!

Fast parallel dazu fand im Kloster Cittaviveka in Südeuropa ein bedeutendes Ereignis statt, bei dem bis anhin 30 Jahre lang Luang Por Sumedho als ‚Preceptor‘ kontinuierlich den Vorsitz geführt hatte. Sein Nachfolger im Kloster Amaravati – Ajahn Amaro – war in Thailand offiziell dazu autorisiert worden, das Aufnahmeverfahren für neue Sangha Mitglieder zu vollziehen. Gleich fünf neue Bhikkhus wurden daraufhin Mitte Juli im Kloster Cittaviveka in den Orden aufgenommen. Neben Ajahn Amaro ist jetzt auch Ajahn Chandapalo – Senormönch des Klosters Santacittarama in Italien – offiziell befugt, solche

Aufnahmeverfahren durchzuführen.

Der Monat August brachte uns den Abschied unserer langjährigen Sekretärin Margrit Gertsch. Nach neun Jahren hingebungs-voller Aktivität im Kloster – und das nicht nur als Sekretärin



Margrit und Sabrina

– hatte sie sich entschlossen, einen neuen Lebensabschnitt einzuläuten. Am 24. August hatte sie ihren letzten Arbeitstag, was wir in einer stimmigen kleinen Zeremonie würdigten. Nach dem Erneuern der Zufluchtname und der fünf ethischen Grundsätze war sie dann frei, einen Neuanfang mit neuem Lebenspartner in Detroit/USA zu wagen. Ihre Nachfolgerin Sabrina Müller wurde von Margrit

bereits Wochen vor ihrem Weggang detailliert eingearbeitet, sodass uns als Klostergemeinschaft unnötige administrative Bürden erspart blieben. Seitdem hat Sabrina bereits mit viel Kompetenz den Chefsessel im Klosterbüro



Spender und Spenderinnen der Retreat Hütte

eingenommen.

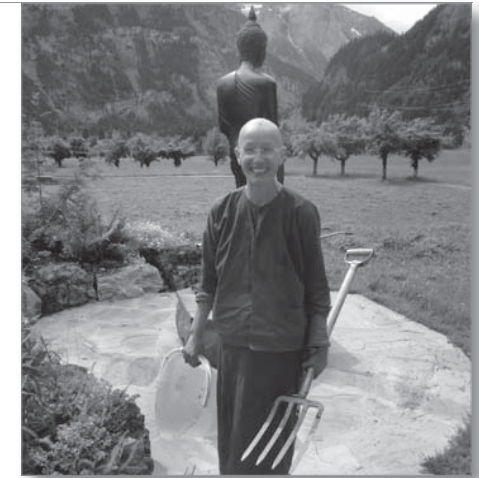
Da 2011 bereits das zweite Jahr darstellte, in dem sich nur ein lehrender Senormönch – nämlich meine eigene, ungemein bescheidene Wenigkeit – permanent im Kloster aufhielt, sahen wir keinen Grund, am Angebot an unsere Besucher und Gäste irgendetwas Grundlegendes zu ändern. Es blieb bei einem monatlichen Kursangebot, bei dem wir von Ajahn Thiradhammo mit einem Thai Wochenende im März, Ajahn Kovida mit einem englischsprachigen Pfingstkurs und Ajahn Metta mit einem November Wochenende geschätzte Unterstützung von aussen erhielten.



Tan Nandiyo

Mein eigenes Engagement bestand unter anderem auch darin, einmal im Monat Meditationgruppen in Genf, Lausanne, Bern oder Zürich zu besuchen. Die Volkshochschulen aus Thun, Münsingen, Spiez und Frutigen demonstrierten durch ihr zahlreiches Erscheinen im Kloster, dass auch in unserer Nachbarschaft ein nicht nachlassendes Interesse am Buddhismus und an der Meditation existiert.

Inmitten all der Aktivitäten eines



Siladhara Nonne Ajahn Kovida

recht engen Klosterzusammenhangs gab es trotz allem genug Möglichkeiten, dass auch wir Mönche uns im Kloster selbst oder anderswo zurück ziehen konnten. Neben dem dreimonatigen Winterretreat und den vier ‚Stillen Wochen‘ im Laufe des Jahres erhielt ich im Frühjahr eine Einladung nach Schottland. Gemeinsam mit Ajahn Puñño, aber auch ein paar Tage allein, wanderte ich 10 Tage in den Hügeln der ‚Borders‘ zwischen Schottland und England, vorzüglich unterstützt von Candima, Sukie und Theo, alten Freunden aus meiner Zeit im Kloster Ratanagiri in Nordengland in den frühen 90er Jahren. Ausserdem standen für mich die zweimal jährlich stattfindenden Treffen der Ordensälteren und des grösseren Sangha in den Klöstern Amaravati und Chithurst auf dem Plan. Eine willkommene

Gelegenheit für mich, mal wieder eine ordentliche Dosis Sangha Spirit aufzusaugen. Tan Nandiyo folgte aus ähnlichen Motiven im Frühjahr einer Einladung ins deutsche Waldkloster Muttodaya im Frankenland, um sich dort ein paar Tage mit deutschsprachigen Mönchen aus den Klöstern Metta Vihara und Muttodaya auszutauschen und den Sangha Zusammenhalt durch die formelle Rezitation des Patimokkha (Ordenskodex) zu erneuern. Im Januar 2012 steht mir eine weitere Reise bevor, um an einer Konferenz von Führungspersonen weltweiter Zweigklöster der Ajahn Chah Tradition in Thailand teilzunehmen. Dort wird es vorwiegend um die Vertiefung der Diskussion gehen, wie der kontinuierliche Spagat zwischen Erhalt der Tradition und Anpassung an die westliche Welt weiter gelingen kann.

Zum Anlass unserer diesjährigen Kathina-Zeremonie im Oktober – unmittelbar nach Ende der formellen Regenzeit – beehrten uns aus England Ajahn Sukhacitto, der von 2001 bis



Sukie und Candima



Luang Por Anekh & Luang Por Liam

2007 in Dhammapala lebte, und daneben ein waschechter Berliner Mönch – der Ehrw. Piyadhammo – der nach langen Jahren in Asien und Nordamerika seinen Weg zurück in seine Heimatstadt gefunden hat und dort im Begriff ist, ein kleines buddhistisches Zentrum unter dem schönen Namen Wat Sacca (Kloster der Wahrhaftigkeit) aufzubauen. Zusätzlich waren auch wieder drei asiatische Samanas anwesend. Aus Zürich kam der kambodschanische Mönch Dhammasiri und aus Frankfurt die malaysische Nonne Yasavati. Aus Sarnen, wo er die ‚Regenzeit‘ verbrachte, schloss sich uns bereits zum zweiten Mal in diesem Jahr Ajahn Thanissaro an. Er war es auch, der zu diesem festlichen Anlass den Hauptvortrag auf Thailändisch hielt.

In diesem Jahr gab es zwei Gründe, warum ich beinahe dieses wichtige Ereignis im Jahreskalender der Waldkloster Tradition verpasst hätte. Im frühen Oktober wurde unser Dorf von einer weiteren heftigen Überschwemmung heimgesucht (die letzte passierte 2005). Nach dem ersten signifikanten Schneefall der Jahreszeit führten ein plötzlicher Temperaturanstieg mit gleichzeitigem heftigem Regen dazu, dass die Kander aus ihrem Flussbett austrat und grosse Verwüstungen anrichtete. Ganze Strassenabschnitte verschwanden, Häuser standen unter Wasser und das allseits beliebte Gasterntal wurde durch die Gewalt des Wassers vollends umgestaltet. Wir waren während einiger Tage auf dem Strassenweg nicht mehr erreichbar. Aber genau am Tag vor der Feier wurde die Strasse wieder freigegeben und ein Helikopter Flug nach Hinterkappelen – dem Ort unserer Kathinafeier – blieb uns leider erspart.

Der zweite Grund bestand darin, dass meine Mutter nach einem ausgesprochen lang gezogenen Prozess des physischen und mentalen Abbaus im gleichen Zeitraum verstarb. Ihr Weiterwandern im Daseinskreislauf war für mich eher eine grosse Erleichterung anstelle eines schockierenden Verlusts. Während der letzten vier Jahre vor ihrem Tod gab sie völlig unbeabsichtigt eine kraftvolle Belehrung an all diejenigen, die sie näher kannten. Eine Körperfunktion und mentale Fähigkeit nach der anderen schaltete sich nämlich auf stille, fast unmerkliche Weise ab – ganz ohne Klage und offenbar auch ganz ohne Leiden. Bei jedem meiner regelmässigen Besuche musste ich mich jeweils von einem weiteren Aspekt ihrer Persönlichkeit verabschieden. Sie wurde einfach immer weniger die, die sie einst mal war. Ein sanftes, stufenweises Loslassen all der Wahrnehmungen, Bilder und



Bhikkhus im Kandertal

Vorstellungen von ihr fand in mir statt, welches mich gleichzeitig aufforderte, diesen Prozess und meine eigenen Reaktionen darauf aufmerksam zu betrachten. Eine Frage kam mir dabei wiederholt in den Sinn, während ich dem Zerfall von Körper und Geist und der vollständigen Veränderung von allem Vertrauten beiwohnte: Wer ist diese Person eigentlich jenseits meiner gewohnten Ideen, Wahrnehmungen und Etikettierungen? Darauf kam keine wirklich überzeugende Antwort. Aber eine stille, weit offene Präsenz manifestierte sich immer dann, wenn ich meinem Herz-Geist gestattet hatte, mich auf diese einzustimmen anstatt mich dem eigenen mentalen Gezwitzcher zu überlassen oder gar dem vergeblichen Versuch, mit dem Verstand eine verlässliche Antwort zu finden. Auf diese Weise war meine eigene Mutter zu einer eindringlichen Mahnerin der Realitäten vom Leben und Sterben geworden und dem damit verbundenen Hinweis, wie eng diese beiden miteinander verbunden sind. Als sie noch lebte und ich sie während meiner Besuche stundenlang in ihrer stillen, unbewegten Haltung betrachtete, so schien sie mir bisweilen sehr weit entfernt zu sein. Wenn ich jetzt aber – nach ihrem physischen Ableben – an sie denke oder ein Bild von ihr betrachte, dann erscheint sie mir plötzlich wieder ganz nah.

*Ajahn Khemasiri*



## Über die Dankbarkeit

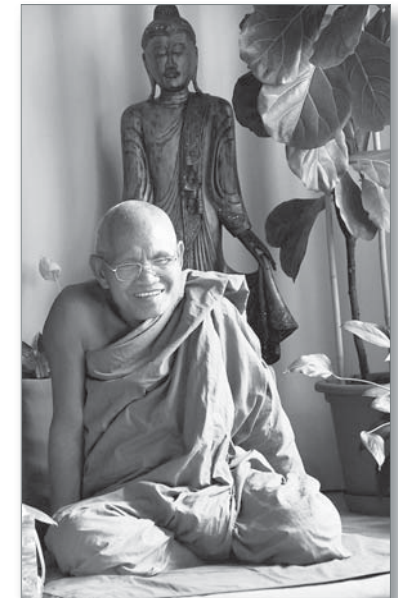
oder: *'Die Dinge positiv zu sehen, bringt einem stets Gewinn und niemals Verlust'*

von Luang Por Liam Thitadhammo

**Die folgenden Dhamma Reflexionen hat Luang Por Liam während seines Aufenthalts im Kloster Abhayagiri in Kalifornien im Jahr 2008 nieder geschrieben.**

**Das Thema der Dankbarkeit und des Bedürfnisses, von Anderen erfahrene Güte seinen Mitmenschen zurück geben zu wollen, stellen menschliche Qualitäten dar, denen vor allem in Thailand ein hoher Stellenwert zukommt.**

**Luang Por Liam reflektiert seine Eindrücke westlicher Kultur vor seinem eigenen, traditionell buddhistisch gefärbten Hintergrund. Seine Ausdrucksweise mag uns bisweilen etwas fremd erscheinen, aber dem Geist dahinter geht es um zutiefst vom Dhamma beeinflusste Werte.**



Die ganze Welt braucht den Schutz des Dhamma, der Lehre des Buddha. Der Mensch vermag sein Leben auf dieser Welt nur deshalb angenehm zu gestalten, weil er auf das Wissen, das Können und die Weisheit unzählbarer anderer Menschen zurückgreifen kann. Ohne das Wissen Anderer als Grundlage könnte er kaum überleben, sobald er den Mutterleib verlassen hat. Er hätte weder Reis zu essen, noch Kleidung anzuziehen, und auch kein Dach über dem Kopf. Selbst das kostbare Gesicht der eigenen Mutter kann er noch nicht erkennen. Der Mutter, die ihm das Leben schenkt, ist er bereits im Bauch verpflichtet. Sie versorgt ihn mit Medizin, schneidert ihm Kleidung, und vermittelt ihm vielerlei Fertigkeiten und Kenntnisse im Leben. Was ein Mensch an guten Qualitäten speziell seinen Eltern oder den spirituellen Lehrern verdankt, geht über alles andere weit hinaus. Auch in Bezug auf andere Kulturen gilt, dass – selbst wenn man im Kontext einer

bestimmten Kultur lebt – es nicht schwer ist zu erkennen, wie viele gute Dinge man auch von anderen Ländern und Nationen geerbt hat.

Dankbarkeit – im Dhamma genannt *kataññu* – bedeutet das Anerkennen der guten Taten anderer Menschen, die oftmals die eigenen übertreffen. Den Wunsch, die Güte seiner Mitmenschen zurückzugeben, nennt man *katavedi*. Dies sind zwei wichtige Grundwerte, die die Welt in Frieden und Glück zusammenhalten. Je weniger die einzelnen Menschen sich in dieser Welt ihrer gegenseitigen Abhängigkeit und Verpflichtung im Guten bewusst sind, desto verwirrter werden die Verhältnisse, bis schließlich die Welt in Wettstreit und grausame Kämpfe gerät und die Ordnung der Gesellschaft aufgrund von Unruhen und Krisen zerfällt. Deshalb ist es so wichtig, sich Qualitäten wie *kataññu* und *katavedi* besonders zu Herzen zu nehmen. All die althergebrachten Sitten, das jeweilige Brauchtum und die vielfältigen Traditionen – im Grunde ist Dankbarkeit ihr eigentlicher Kern. Durch ein Brauchtum in vielerlei Form bleibt Dankbarkeit als Wert der Welt dauerhaft erhalten.

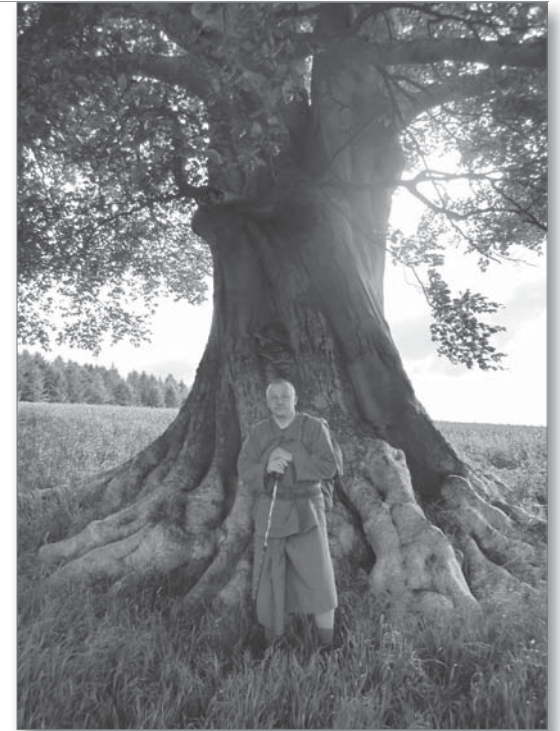


Ueschental

Der undankbare Mensch ist jemand, der die Gesetzmäßigkeit gegenseitiger Verpflichtung unter den Menschen, Gutes mit Gutem zu erwidern, nicht anerkennen will. Der Dankbare hingegen wird sich in seiner edelsten Form sogar den Tieren verpflichtet fühlen. Wer sogar Kühe und Wasserbüffel in das Prinzip gegenseitiger Dankbarkeit mit einbezieht, braucht nicht länger an Mutter und Vater erinnert zu werden. Wenn ein Mensch die Verpflichtung zum Guten sogar bis in die Tierwelt anerkennt, wird er die menschliche Gesellschaft mit seinem hoch entwickelten Geist umso mehr mit Frieden und Glück bereichern. Wenn unser Mitgefühl auch andere Lebewesen – wie zum Beispiel die Tiere – mit umfasst,

wie sollte dann in den so viel engeren Beziehungen unter uns Menschen noch Streit und Gewalt möglich sein?

Wer das Gefühl der Dankbarkeit weiter vertieft, wird sich zusätzlich auch mit Bäumen, Wiesen, Feldern, Flüssen und Bächen verbunden fühlen. Mit der gesamten Umwelt, den Wegen und Pfaden – mit all unserem Gemeinschaftsgut, selbst mit einem Blumenkübel oder mit den Vögeln am Himmel, die frei in der Luft ihre Kreise ziehen und deren Ziel keiner kennt. Wer hingegen den Wert der Natur nicht beachten will, wird sie zerstören, die Wälder abholzen aus Eigennutz, so dass selbst die eigenen Kinder kein Holz zum Bau ihrer Häuser mehr



Ajahn Puñño in den 'Borders'

finden und schließlich das Wasser in den Flüssen und Teichen vertrocknet. Der Wald ist die Quelle der Frische und lässt Bäche entspringen. Grünflächen formen die Wolken, die uns mit Wasser versorgen. Mit jedem Baum fällt der Mensch ein Teil unseres Gemeingutes, und das nur, um selber die Früchte zu ernten. Hätten die Menschen Dankbarkeit in ihren Herzen, die Erde bliebe reichhaltig, kühlend und erfrischend – eine Quelle der Stärkung für ihre Bewohner.

Ein Mensch, der tief in sich echte Dankbarkeit empfindet, vermag ein solch breites Verständnis der Verbundenheit zu empfinden, dass er sogar seinen Feinden und all den Schwierigkeiten im Leben dankbar ist. Der Umgang mit seinen Feinden macht den von Dankbarkeit erfüllten Menschen nur klüger und erlaubt ihm Fortschritte und die Entwicklung höherer Werte, wie zum Beispiel Geduld und die Bereitschaft, Dinge loszulassen oder abzugeben. Die Menschen, die uns gegenüber eifersüchtig und neidisch sind, fordern uns umso mehr heraus, stark zu sein und Mitgefühl zu entwickeln, und das weit über das übliche Maß hinaus.



Schwierigkeiten und Hindernisse bringen uns dazu, Weisheit zu entwickeln und die Welt so zu verstehen, wie sie tatsächlich ist. Dann können wir unser Leben auf dieser Welt schließlich in purem Wohlbefinden verbringen. Selbst Krankheiten und alle möglichen schwierigen Zeiten bringen uns Einsicht und Verständnis. Sie lehren uns das Loslassen und ermöglichen uns, direkt zu erfahren, was Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbst wirklich bedeuten – bis hin zur höchsten Ebene, dem vollständigen Erwachen. Der undankbare Mensch wird den Wert von Schwierigkeiten und Leid nicht sehen. Er lässt sich von ihnen überwältigen und schaufelt sich sein eigenes Grab. Denn wer die Erfahrungen des Lebens mit Neid oder Ärger beantwortet, baut nur mehr Spannung, Druck, Verwirrung und Rastlosigkeit auf, und läuft Gefahr, vielerlei Fehler zu begehen. Wohin sonst kann so ein Verhalten führen als zum eigenen Schaden?

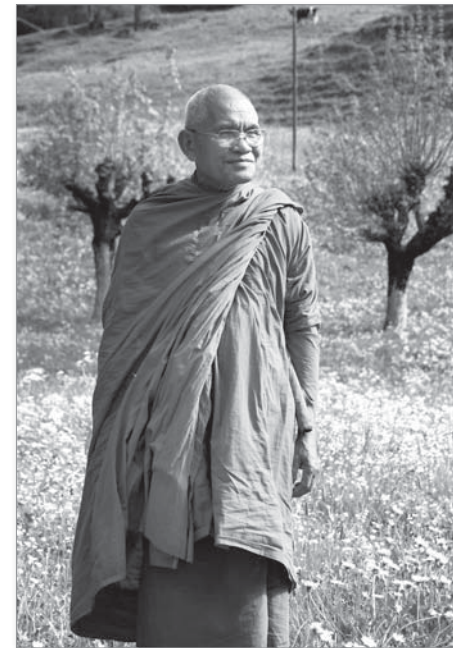
Die Menschen, die den Wert der Dankbarkeit sehen, schaffen es jedoch, aus dieser Welt einen unvergleichlich friedlichen und schönen Ort zu machen. Sie vermögen Mara, die Macht des Bösen, in einen Mönch zu verwandeln. Ein grausamer Dämon wird durch sie ein guter Mensch. Den Geizkragen wandeln sie zum Wohltäter, der gerne gibt – und den Engstirnigen und Eifersüchtigen zum Großherzigen. Warum sollte es ihnen nicht auch gelingen, aus dieser Erde ein Himmelreich werden zu lassen? Die Dankbaren schätzen ihre Feinde und

belohnen sie mit Güte für die Lektionen, die diese ihnen beibringen und die nirgendwo anders zu finden sind. Der Austausch von Güte mit allen Wesen, sogar mit dem Feind, ist wertvoll für unsere Welt. Gäbe es keine widrigen Umstände und Gegner im Leben, fehlte uns die Möglichkeit, unsere Fähigkeiten zu erweitern.

Diejenigen, die ihre Gegner und Feinde als wertvoll einschätzen, sind nicht diejenigen, die in der Welt Probleme schaffen. Wann immer sich die Welt ein wenig besonnener anfühlt, liegt das an den Menschen, deren Herz so weit entwickelt ist, dass sie selbst in der Feindschaft Gutes erkennen. Sie haben die Tugend der Dankbarkeit im Höchstmaß entwickelt.

Wenn wir uns in diesem Sinne sogar den eigenen Feinden zu Dankbarkeit verpflichtet fühlen – wie viel mehr Dank schulden wir dann erst Mutter und Vater, oder unseren spirituellen Lehrern? Oder den höchsten Objekten der Verehrung: dem Buddha, der Lehre, und dem erleuchteten Sangha?

Wir sind nicht in einem hohlen Baumstumpf auf die Welt gekommen, sondern im Bauch der Mutter, unter der Beteiligung unseres Vaters. Nach der Geburt erhielten wir von ihr, was wir zum Leben brauchten und wuchsen heran aufgrund der Unterstützung vieler Menschen, die mit uns in Verbindung standen. Unzählige Menschen sind es, die zu unserem



Luang Por Liam

Leben beigetragen haben. Nicht nur der Buddha, sondern auch alle anderen weisen Menschen dieser Welt heben deshalb besonders die ersten Menschen hervor, die uns Gutes getan haben. Sie haben uns und unsere Lebensgrundlage geschaffen, uns Wissen aller Art vermittelt, uns erzogen und viele gute Samen in uns gesät. Jemand, der über ein so grobes Herz verfügt, dass er die Güte von Mutter und Vater nicht sieht, wird niemals den Wert seiner Feinde erkennen. Tief verwurzelt reicht die Güte von Mutter und Vater in unser Inneres und Dankbarkeit steht somit an erster Stelle, sowohl in diesem Leben als auch im nächsten.

Höchster Dankbarkeit würdig sind



Fissistöcke

auch die Mönche. Sie helfen dabei, den Geist ihrer Schüler auf eine andere Ebene zu heben – höher, als Mutter und Vater das je können, denn sie haben sich dies in der Gesellschaft zur ausschließlichen Aufgabe gemacht. Doch muss auf dem geistigen Weg der Lehrer stets für sich selbst besondere Geduld und Enthaltensamkeit üben. Er muss sich vollständig seiner Aufgabe widmen, sonst schafft er es nicht, höhere Werte im Herzen des Schülers einzupflanzen. Dieser Versuch ist Ausdruck von liebender Güte seitens des Lehrers: Er arbeitet stets an der eigenen Entwicklung und bildet sich weiter, um in ausreichendem Masse über diejenigen Qualitäten zu verfügen, die er an seine Schülern weitergeben möchte. Darin besteht die Weisheit und das Wissen des Lehrers. Er muss ständig auf diese Weise bereit sein, alles zu geben, sonst fällt die Beziehung zwischen ihm und seinem Schüler leicht auf ein reines Dienstleistungsverhältnis zurück.

Der dankbare Schüler sollte sich stets korrekt und angemessen verhalten, und seine Charakterzüge und Eigenschaften sollten würdevoll und ausgeglichen sein. Dann ist er in der Lage, die Welt entsprechend seiner Kraft, seiner Geduld, seines Geschicks und seiner Klugheit mit einer friedvollen Haltung zu bereichern.

Sich einer freiwilligen Verpflichtung im Guten den Eltern und Lehrern gegenüber bewusst zu werden, zieht oftmals den Wunsch nach sich, sich darüber hinaus auch in der Gesellschaft uneingeschränkt um das Wohl Anderer zu bemühen. So engagiert man sich zum Beispiel in Thailand allgemein für die Tempel und Klöster, und widmet dabei seine guten Taten den Eltern. Den Eltern zu gedenken, auch wenn sie bereits verstorben sind, entspricht dem Weg, den der Buddha ausdrücklich

empfohlen hat. In welchem Rahmen auch immer, man möge heilsame Werke tun und dementsprechend die Früchte dieser guten Taten anderen Menschen widmen.

Einer der formellen Titel des Buddha lautet: ‚der höchste Lehrer‘. Der Buddha vermag den Geist eines jeden Lebewesens zu erhöhen, sodass es schließlich nicht mehr von Leid bedrückt wird und es letztlich selbst verdient, ‚erhaben‘ genannt zu werden – wie der Buddha selbst. Die Lehre des Buddha besteht aus der Methodik, den Geist zu erheben, so dass er über die Flut des Leidens hinauswächst und ihr ein Ende macht. Der Sangha besteht aus Nachfolgern, die nach der Lehre des Buddha handeln, um damit deren Fortwähren zu sichern bis in die heutige Zeit. So besteht auch für uns noch diese außergewöhnliche Möglichkeit, die Lehre zu hören, als käme sie direkt vom Buddha. Oftmals haben die Schüler des Buddha große Schwierigkeiten im Bewahren und in der Fortführung seiner Lehre erdulden müssen. Doch war ihnen das möglich aufgrund der großen Dankbarkeit, die sie dem Buddha gegenüber empfanden. Es ist bestimmt nicht falsch, zu behaupten, dass es die Tugend der Dankbarkeit war, die die Schüler des Buddha anspornte, ihm auf solche Weise aufrichtig nachzufolgen, sodass sein Erbe bis in die heutige Zeit weitergegeben werden konnte. Aufgrund der Dankbarkeit seiner Nachfolger konnte die Lehre des Buddha über 2000 Jahre lang weiterleben, und vermag so auch weiterhin der Welt Erbauung und Schatten zu spenden, so wie der Bodhi-Baum, unter dem der Buddha Erleuchtung fand.

Dass der Dhamma die Welt weiterhin beschützen kann, verdanken wir den



Gasterntal



Allmenalp

Anhängern des Buddha, die entsprechend seiner Weisung handelten, indem sie versuchten, seine Güte zurückzugeben. Dankbarkeit ist wahrlich eine Tugend, die die Welt beschützt. Es ist nur gut und recht, dass wir versuchen, diese spirituelle Kraft dauerhaft und entschieden zu pflegen.

Viele der von uns Menschen entwickelten Bräuche und Traditionen haben zum Ziel, uns darin zu üben, Dankbarkeit zu entfalten; darunter fallen vor allem auch die Bestattungszeremonien für unsere Eltern, Verwandten und Lehrer. Ein Großteil der Sitten und Gebräuche bei Trauerfeiern beruht auf Dankbarkeit den Verstorbenen gegenüber. Als Zeichen der Dankbarkeit werden oft keinerlei Kosten und Mühen gescheut und man ist bei Bestattungszeremonien auf eine fast verschwenderische Weise bereit, den Verstorbenen zu Ehren große Opfer zu bringen. Vom Wesen her ist das im Brauchtum der verschiedenen Länder, Kulturen und Religionen gleich. Laut der Lehre des Buddha kommt es jedoch anderen Menschen zugute, was flüchtig betrachtet wie Verschwendung aussieht. Gefühle der Dankbarkeit erfrischen tatsächlich die Herzen und lassen uns Menschen die Welt friedlicher empfinden. Wir sehen, wie sehr die Welt solche Rituale benötigt, um auch in der Zukunft ein friedlicher, angenehmer und lebenswerter Ort zu bleiben, erfüllt von der Tugend der Dankbarkeit.

Könnten doch alle Menschen das gegenseitige aufeinander Angewiesensein im Guten, das selbst unsere Feinde mit einschließt, als eines der höchsten Naturgesetze anerkennen – die Welt stünde in einem ständigen Wettkampf um das Gute, in dem sich die Menschen um die Erfüllung ihrer gegenseitigen Verpflichtungen bemühten. Wäre die Welt schließlich vollständig von wahrer Dankbarkeit erfüllt, so überträfe sie selbst himmlische Sphären und Paradiese an Schönheit. Zweifellos wäre sie sicherer, lebenswerter, erstrebenswerter und ehrwürdiger als sogar die Götterwelt.

Überlegen wir einmal: Wann immer wir genügsam und zurückhaltend miteinander umgehen, und nicht ungezügelt und unüberlegt unserem Zorn und Ärger freien Lauf lassen, dann beruht das darauf, dass wir uns der Güte bewusst werden, die andere Menschen uns gegenüber gezeigt haben – ob Mutter, ob Vater, ob Tante, ob Onkel, ob Bruder, ob Schwester. Wir können dem Anderen dann nicht mehr einfach kalt und ohne Mitgefühl begegnen. Und sollte es dennoch geschehen, dass wir einmal heftig und überstürzt handeln, wir würden am liebsten sofort um Entschuldigung und Versöhnung bitten. Wir können gar nicht anders als uns zu versöhnen, wenn wir die kindliche Unschuld im Leben, Altern und Sterben in den Menschen sehen, die uns früher Gutes getan haben: Mutter und Vater, Lehrer und Mönche.

Wir sehen, dass die Tugend der Dankbarkeit eine solche Kraft hat, dass sie es vermag, Dämonen in Menschen zu verwandeln. Sie schafft es, uns beständig das Überleben in dieser Welt zu sichern. Mögen wir deshalb alle mithelfen, gemeinschaftlich und mit großer Opferbereitschaft diese vorzüglichen Kräfte *kataññu* und *katavedi* zu pflegen – das Anerkennen der guten Taten anderer Menschen, und den Wunsch ihre Güte zurückzugeben – und sie weiterhin fest in der Welt zu verankern, sodass die Tugend der Dankbarkeit auch weiterhin unserer Welt Schatten und Kühle verleiht – genauso wie der Bodhi-Baum, der Baum des Erwachens.

Übersetzung des Texts: *Ajahn Kevali* / Überarbeitung: *Ajahn Khemasiri*

*Vesakha-Feier*

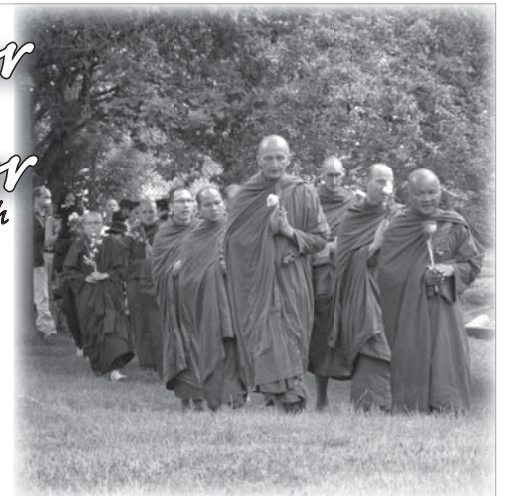
*Sonntag, 20. Mai 2012 10.00h*

*Kathina-Feier*

*Sonntag, 18. November 2012 10.00h*

im Kipferhaus in  
Hinterkappelen (bei Bern)

*Alle sind herzlich  
willkommen!*



# Dhammapala Daten 2012

An den mit Städtenamen gekennzeichneten Daten besucht Ajahn Khemasiri die Schweizer Meditationsgruppen.

Die Meditationswochenenden finden im Kloster statt.

## Januar

Klösterliche Einkehrzeit von  
5. Januar bis 30. März\*

## März

31./1. April, Meditationswochenende  
(Thai) mit Ajahn Thiradhammo

## April

25. Bern  
27.-29. Meditationswochenende  
(Deutsch) mit Ajahn Khemasiri

## Mai

9. Genf  
20. Vesakha-Feier  
29.-4. Juni, Stille Woche im Kloster\*

## Juni

14. Basel  
22.-24. Meditationswochenende  
(Englisch) mit der englischen  
Nonne Ajahn Kovida

## Juli

9. Zürich  
13.-15. Meditationswochenende  
(Deutsch) mit Ajahn Khemasiri

## August

2. Asalha Puja (Vollmond)  
3. Beginn der Vassa (Regenzeit)  
10.-12. Meditationswochenende  
(Deutsch) mit Ajahn Metta –  
Nonne aus dem englischen  
Kloster Amaravati

## September

9.-23. Stille Wochen im Kloster\*  
26. Genf

## Oktober

12.-14. Meditationswochenende  
(Deutsch) mit Ajahn Khemasiri  
24. Bern  
30. Ende der Vassa (Regenzeit)

## November

18. Kathina-Feier  
23.-25. Meditationswochenende  
(Deutsch) mit Ajahn Khemasiri  
26. Zürich  
27.-3. Dezember, Stille Woche  
im Kloster\*

## Dezember

19. Genf

## Januar-März 2013

Dreimonatige klösterliche  
Einkehrzeit\*



# Meditations – Wochenenden

(D) = Deutsch (E) = Englisch (T) = Thai

**31. März – 1. April (T) – Aj. Thiradhammo**

**27. – 29. April (D) – Aj. Khemasiri**

**22. – 24. Juni (E) – Aj. Kovida – Nonne aus England**

**13. – 15. Juli (D) – Aj. Khemasiri**

**10. – 12. August (D) – Aj. Metta – Siladhara Nonne**

**12. – 14. Oktober (D) – Aj. Khemasiri**

**23. – 25. November (D) – Aj. Khemasiri**

Die Wochenenden beginnen jeweils Freitag Abend um 19.30 Uhr. Zur Orientierung bitten wir Teilnehmende, sich bereits zwischen 17.00 und 18.00 Uhr im Kloster einzufinden, um sich zeitig auf eine dreitägige Begegnung mit dem klösterlichen Lebensstil einzustimmen. Es wird erwartet, dass man die acht ethischen Grundsätze des Klosters als verbindlich ansieht und bereit ist, sich in der Übung des edlen Schweigens zu erfahren. Die praktischen Instruktionen und Lehrdarlegungen finden in deutscher Sprache statt, ausser es ist besonders gekennzeichnet. Für die Teilnahme ist eine Anmeldung per Telefon (Mi. – Sa. / 9.00 – 11.00), E-Mail oder Fax erforderlich.

Da die Kurse häufig ausgebucht sind, bitten wir darum, sich nur dann anzumelden, wenn man während des gesamten Wochenendes teilnehmen kann. Das Kloster wird ausschliesslich von Spenden unterstützt und erhebt deswegen keine festen Kurskosten. Eine Lebensmittelgabe zu Beginn als auch eine Geldspende am Ende des Kurses werden dankbar entgegen genommen. Bitte unbedingt einen Schlafsack plus Kopfkissenbezug oder ein komplettes Set Bettwäsche mitbringen.



## Danksagung



Für das Layout dieses Rundbriefs bedanken wir uns bei Ron Lumsden mit der technischen Unterstützung von Tavaró. Wichtige Korrekturhinweise offerierte freundlicherweise Sabrina Müller, und unser Dank für das Fotomaterial geht an Adelbert Buffy, Boonjan Chanloung, Margrit Gertsch und Ajahn Khemasiri.

\* die Klostersgemeinschaft zieht sich zurück, eine begrenzte Zahl Gäste ist willkommen.

## Längere und auswärtige Kurse 2012

- Falls nicht speziell gekennzeichnet, finden die Kurse in deutscher Sprache statt.
- Anmeldungen für die folgenden Kurse werden ab März 2012 entgegengenommen.
- Während des Pfingst- und September Retreats wird die formelle Meditation durch Chi Gong Übungen ergänzt - geleitet von **Mawuli Agboli**.
- **Für alle Kurse sind freiwillige Köche sehr willkommen.**

11. – 13. Mai **Meditationskurs mit Ajahn Khemasiri** im ‚Le Refuge‘ in der Provence/Südfrankreich (englisch mit französischer Übersetzung)  
Kontakt: +33 (0)4 4292 4528
24. – 28. Mai **Pfingstkurs** mit Ajahn Khemasiri  
Meditationskurs in Edlem Schweigen  
– offen für erfahrene Meditierende
15. – 19. August **„Die Gnade der Unbeständigkeit“**  
Meditationskurs mit Ajahn Khemasiri im Buddha-Haus  
im Allgäu, Deutschland  
Kontakt: +49 8376 502
1. – 8. September **„Achtsamkeit in Stille und im Dialog“** mit Ajahn Khemasiri  
In diesem Kurs wird Meditation in der Stille durch täglichen kontemplativen Austausch ergänzt  
Nach Ende des Kurses können die Teilnehmenden ihre Retreatzeit bis auf zwei Wochen innerhalb der klösterlichen Retreatstruktur ausdehnen  
– offen für Teilnehmende mit Kurserfahrung.
26. Dezember – 1. Januar 2013  
**Neujahrskurs** mit Ajahn Khemasiri  
Meditationskurs in Edlem Schweigen  
– offen für erfahrene Meditierende



## Kontakte & Meditationsgruppen

### Schweiz

Avegno	Martin Züllig	091 796 27 24
Baden	Maria Sarah Bratschi	056 406 39 59
Basel	Rainer Künzi – <a href="http://www.kalyanamitta.ch">www.kalyanamitta.ch</a>	061 331 13 04
Beatenberg	Meditationszentrum – <a href="http://www.karuna.ch">www.karuna.ch</a>	033 841 21 31
Bern	Evelyne Wittwer	031 534 03 50
	Irene Bumbacher	031 331 91 06
	<a href="http://www.zentrumfuerbuddhismus.ch">www.zentrumfuerbuddhismus.ch</a>	
Biel	Andreas Bachmann	032 322 57 65
Genf	Wäow Rebillat	022 300 12 89
	Patricia Rollier	021 806 22 33
Lausanne	Laurence McKenzie	021 711 26 92
Luzern	Yvonne Bühlmann	041 497 01 31
Pontresina	Alain & Ursula Gayet	081 842 76 05
Weinfelden TG	Roger Stalder	071 558 83 43
Winterthur	Stéphanie Mosimann	052 238 12 31
Zürich	Maya Küchler	044 391 68 72
	Rolf Hafner – <a href="http://www.theravada.ch">www.theravada.ch</a>	079 358 90 77

### Deutschland

Freiburg	Sonja Welker	0761 456 22 47
	Susanne Steinhäuser	0761 384 270 52
Hamburg	Axel Wasmann	040 399 069 97
Heidelberg	Robert Eckermann	06221 27 447
Hildesheim	Johannes Dombrowski	05121 8090 580; 0151 1703 2799
Karlsruhe	Hans-Peter Fettig	0721 9483 636; 0160 8351 187
Köln	Akiřcano M. Weber	0221 139 64 45
München	BGM Connie Deichstetter	089 129 67 43
Nürnberg	Wolfgang Kaiser	0911 660 42 42
Ulm/Dürmentingen	Dobrina Frank	07371 96 15 05

### Italien

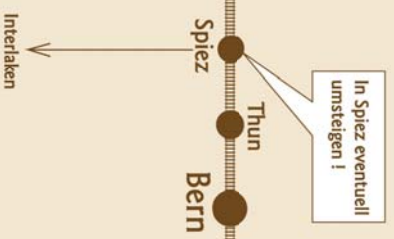
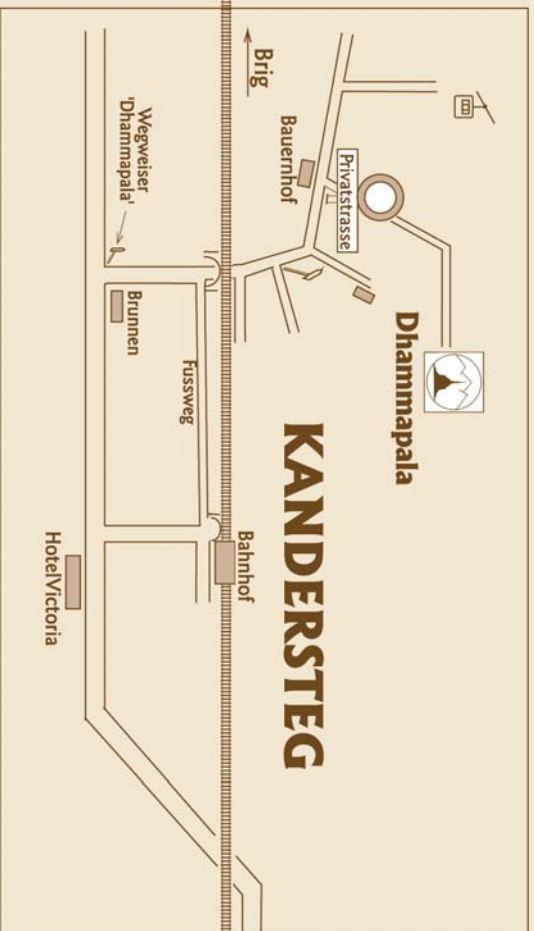
Vihara	Via Delle Prata 22, Localita "Le Brulla", Santacittarama I-02030 Frasso Sabino RT	
	Fax +39 (0)6233 238 629	Tel. +39 (0)765 87 21 86

### Frankreich

Aix-en-Provence	Le Refuge, 370 Ch. Fontaine de Fabrègues, F-13510 Eguilles	Tel. +33 (0)4 42 92 45 28
-----------------	---	---------------------------

### Österreich

Wien	Christoph Köck, Gfronnergasse 3/1/39, A-1060 Wien	Tel. +43 (0)1 595 50 18
------	--	-------------------------



**Die Zugverbindungen:**

Von Bern nach Kandersteg (in Richtung Brig) fahren Züge direkt jeweils 39 Minuten nach jeder Stunde. Nur in den späten Abendstunden muss in Spiez umgestiegen werden. Die Fahrtdauer beträgt etwa eine Stunde.

Vom Bahnhof in Kandersteg bis zum Kloster Dhammapala gelangt man in 15-20 Minuten zu Fuß.