

# Mein Buddhismus in Alltag und Beruf: Weg – Praxis - Studium

Vortrag Spiritual Care Z13 3020 Teil 2  
Akademie für Palliativmedizin des Malteser-Krankenhauses Bonn  
am 5.11.2020

Monika Winkelmann, Bonn

<b>Kapitel</b>	<b>Thema</b>	<b>Seite</b>
1	Mein Buddhismus	2
2	Im Alltag	2
3	Im Beruf	3
4	Mein Weg zum Buddhismus – im Buddhismus – zum Zen-Buddhismus	3
5	Meine Lehrerinnen und Lehrer	4
6	Bernie Glassman Roshi: „Zen Peacemakers“ bzw. „Sozial engagierter Buddhismus“	5
7	Interreligiöse Interessen, Bildung, Erfahrungen, Utopien	6
8	Praxis	7
9	Studium	8
10	Philosophie oder Religion?	8
11	Meditation oder Kontemplation: Ist das was für mich?	8
12	Buchempfehlungen und Links	9
	Meine Kontaktdaten	10

## 1. Mein Buddhismus

Schon immer wollte ich ein Buch mit diesem Titel schreiben, aber es sollte wohl (noch) nicht sein. Warum? Weil ich keine Gelehrte im Buddhismus bin. Es wäre auch nicht schlecht, Sanskrit, Pali, Tibetisch oder für Zen-Buddhismus Chinesisch oder Japanisch lesen zu können. Inzwischen weiß man, dass - wie zu erwarten - Übersetzungsfehler gemacht worden sind, die dann nicht selten ein weiteres Mal schief übersetzt wurden (vom Englischen ins Deutsche zum Beispiel, darüber haben wir anhand von "mindfulness" oder "Mitgefühl" gesprochen). Wenn ich also so wenig fundierte Kenntnisse habe und die Quellentexte nicht selber lesen kann, dann - denke ich -, ist es redlicher, vom ganz eigenen, subjektiven Zugang zur Religion, was Buddhismus für mich ist, zu sprechen.

Dazu kommt, dass ich es langweilig finde, wenn ich quasi vortrage, was Sie bei Wikipedia nachlesen können. Ehrlich: wer sich interessiert, weiter und tiefer zu gehen, ist mit dem Internet und/oder dem Meditations-Zentrum im Stadtteil/in der Stadt oder mit einem einschlägigen Buch gut bedient. Für den gesamten spirituellen Weg gilt, was einer meiner Lehrer immer sagte - und der hat es von seinem Lehrer, der berühmt geworden ist mit dem Buch und Projekt: "Big Mind - Big Heart": "Folge stets Deinem Herzen." Was übrigens schwerer getan als gesagt ist.

Ich bin in zunehmendem Maße meinem Herzen gefolgt, welches mich schließlich zu zwei Laienordinationen in jeweils einer Zen-Linie geführt hat, in die USA, was ich nie gedacht, auch nur angestrebt hätte. Englisch ist so zu meiner zweiten Muttersprache geworden, in der ich täglich lese, schreibe, rezitiere oder kommuniziere.

Was auch daran liegt, dass ich oft wegen meiner damals noch jungen Tochter zu Hause studieren wollte und so diejenigen auf Videokassetten oder Kassetten/CDs hörte oder ansah, die mich anzogen und deren Beiträge entweder auf Englisch waren oder ins Englische übersetzt worden sind: S.H. Dalai Lama, Thich Nhat Hanh, Pema Chödrön, Jack Kornfield, Joan Halifax, um nur einige von vielen zu nennen. Bei Dreien von dieser Liste habe ich auch mehrtägige Retreats besucht, was ein unglaublicher Segen war (Dalai Lama, Thich Nhat Hanh, Joan Halifax).

## 2. Im Alltag

Mein jetziger Lehrer, Roshi Norman Fischer, sagt ja mit der Wahl des Namens „Everydayzen“ für "seine" Sangha (= Gemeinschaft, Gemeinde, Community), der ich angehöre, sinngemäß, dass alles Alltag ist. Und damit, dass der Alltag heilig ist. Was auch ein sehr jüdischer Gedanke ist, der mir immer nahe war. Fischer ist Jude und hat mit seinem besten Freund Rabbi Lew, der leider verstorben ist, das erste jüdische Meditations-Zentrum Makor-Or gegründet. - Zen, wie auch der Buddhismus überhaupt, bietet uns eine Praxis an, Meditationsweisen und -techniken, die Geist und Körper zusammenführen (können/sollen), so dass wir auch bei unseren alltäglichen Handlungen Eins sind bzw. uns bewusst sind, dass wir uneins mit uns selber sind. Es ist leicht einsehbar, finde ich, dass innere Ruhe, Verständigungsbereitschaft, Genauigkeit, das Empfinden, wirklich lebendig zu sein, zunehmen, wenn wir gegenwärtig sind: Beim Putzen, Telefonieren, Essen usw.

### 3. Im Beruf

Es fängt schon bei der Wahl oder Abwahl des Berufes an: Kann ich vertreten, deutlich zur Ausbeutung von XY beizutragen, wenn ich hier arbeite? Wo kaufe ich ein, wen unterstütze ich? Wie bin ich Kollegin, kann ich ein offeneres Herz haben gegenüber dem schwierigen Mitmenschen? Bleibe ich (nur) für Geld, oder welche Werte stehen an oberster Stelle? Wie teile ich mir die Freizeit ein, so dass meine Bemühungen um ein sinnvolles Leben usw. Platz haben? Wenn ich leide - wie gehe ich mit meinem Leiden um? Wenn ein anderer leidet...? Kann ich mich wertschätzen, für mich/andere/den Planeten eintreten? Gibt es andere, kreative Lösungen für Notlagen, die ich noch nicht sehe? Was sagt der Buddhismus zu den Themen Wirtschaft, Lebensführung, Lebensstil, zum Thema Ausbildung? Zur Arbeit schlechthin? Er sagt mehr, als wir denken. Im Laufe der Jahre und Jahrzehnte habe ich versucht, mich von - platt gesagt - kapitalistischem Denken und Handeln ("Mehr, größer, schneller und an mich/meinen Club/mein Land zuerst denken") abzuwenden. Kann ich mich auch in Arbeitgeber hineinversetzen, in vermögende Menschen? Von Bernie Glassman habe ich auch das gelernt: Zu üben, weniger Unterschiede zu machen, wie ich es vom Christentum her kannte (das Himmelreich steht vor allem den Armen offen), sondern mir auch der Vorurteile gegenüber Mächtigen, scheinbar (sehr) Wohlhabenden bewusst zu werden. - Momentan scheint mir viel im Umbruch zu sein, auch im Buddhismus. Durch mehr Wissen über systemische Gewalt, Klimakatastrophe, Raubtierkapitalismus (ich verwende jetzt hier nur Schlagworte), Frauenunterdrückung und patriarchale Strukturen und Machtmissbrauch auch im Buddhismus, steht viel auf dem Prüfstand, und neue Bücher und Artikel wurden und werden geschrieben, die aufklärend wirken.

### 4. Mein Weg zum Buddhismus - im Buddhismus - zum Zen-Buddhismus

Alle Wege, wie man oben schon sieht, sehen komplett unterschiedlich aus und dürfen es auch. Dem gebildeten und erfahrenen Norman Fischer (er sei 50 Jahre lang Priester, sagte er neulich, das habe abgefärbt) sagt man nach, er sei zu eklektisch (suche sich das jeweils heraus, was ihm schmecke). Zu Bernie Glassman, meinem Zen Peacemaker-Lehrer sagt man, er sei eigentlich kein Zen-Lehrer mehr, weil er seine Robe abgelegt habe (er hat eine komplette Ordination in zwei Zen-Linien erhalten, also kann man zumindest davon ausgehen, dass er etwas zu sagen hat), weil er fand, Roben würden Getrenntheit ausdrücken. Mich sprach Zen zuerst vom Philosophischen her an, auch wenn ich nichts verstand (also vor 40 Jahren oder mehr). Dann interessierte mich der tibetische Buddhismus, auch weil ich ihn und die Wahrung der religiösen Schätze Tibets unterstützen wollte und weil ich den Dalai Lama von damals bis heute klug, humorvoll, weise finde und seine Toleranz mag sowie die Art, wie er stets über die Chinesen (=die "Unterdrücker") sprach. Beide, der tibetische und der vietnamesische Mönch Thich Nhat Hanh waren Geflüchtete, wie meine Mutter. Als Erstgeborene meiner Mutter bin auch ich Jahrzehnte lang herumgeirrt, wurzellos. Ich mag die Bereitschaft vieler Buddhistinnen und Buddhisten mit wenig auszukommen, die Bereitschaft zu teilen, auch Wissen und Weisheit, ohne etwas dafür zu verlangen. Ich mag das Bemühen um Gewaltfreiheit und den hohen Anspruch, seinen eigenen Geist zu läutern, erwachsen zu werden und eine große Anstrengung, dies Niemandem aufzuzwingen.

Die Praxis des Zen hat mich in der Person und Redlichkeit von Roshi Bernie Glassman und vielen Zen Peacemakern angesprochen. Die nicht mehr "nur" im Tempel sitzen wollten (was wichtig ist), sondern den Tempel der Straße, der Gedenkfriedhöfe, der Flüchtlingsheime, der Krankenhäuser, der zahllosen inneren Gefängnisse und Abhängigkeiten sehen und die eigene Resonanz darauf untersuchen und ändern bzw. Überschreiten zu wollen.

## 5. Meine Lehrer\*innen

Öfter habe ich geschrieben, dass meine Tochter meine große Zen-Lehrerin war und ist. Sie hat mich in jeder Weise an meine Grenzen gebracht und gelehrt, diese zu überschreiten. Sie hat mich unbedingte Liebe gelehrt, bis heute erfahre ich von ihr eine unmittelbare Resonanz darauf, ob ich noch in diesem "erwachten" Feld bin, mit ihr, oder ob meine Erwartungen, Besserwisserei und Ungeduld, meine Sehnsucht nach Nähe im Außen wieder die Oberhand haben.

Auschwitz als Ort und Metapher ist definitiv mein Lehrer.

Viele Bücher, die ich las, die zur richtigen Zeit in meine Hände und mein Herz gelangten. In Bonn habe ich im Haus Siddharta, im Paramita-Zentrum für Jahre oder projektweise "gesessen", wie wir sagen. Im Waldhaus am Laacher See, seit über zwanzig Jahren, mit eigenen Angeboten.

Doch ist nicht auch jede\*r, dem und der wir aufrichtig begegnen, unser Lehrer, unsere Lehrerin, und umgekehrt? Sind nicht auch die schwierigen und vielleicht schwierigsten Mitmenschen, oft nach Jahren der (inneren) qualvollen Auseinandersetzung, am Ende unsere Wegweiser\*innen geworden, nicht, weil wir uns diese aussuchten (oder doch?), sondern weil wir unsere Grenzen und unsere Kraft und Stärke erfahren haben und gezwungen waren zu wachsen oder.... - hier wird jede von uns etwas anderes einzusetzen haben.

Im Zen wie im Tibetischen Buddhismus hat Frau oder Mann meist persönliche Lehrer\*innen. Was eine große Chance sein kann, die zu tiefem inneren Glück, beidseits, führen kann, aber auch verheerende Abhängigkeiten und Missbrauch mit sich gebracht hat. Da ich als kleines Kind vom Vater und von der Mutter, in dem sie wegschaute und meine Gutmütigkeit später in vielfacher Weise ausnutzte, missbraucht wurde und die Ausbeutung solange anhielt, wie ich zu Hause wohnte, war ich wohl prädisponiert, auf meinem Zen Weg bittere Erfahrungen mit Abhängigkeit und Ausbeutung meines Vertrauens zu wiederholen. Nicht, dass ich alleine die Verantwortung dafür übernehme. Aber was ich daraus mache und gemacht habe, ist meine Verantwortung.

Viele berichten von schmerzlichen Erfahrungen am Arbeitsplatz oder im Privaten, die auch mit ungesundem, bis regelrecht krankmachenden Abhängigkeiten zu tun haben. Ich bin sehr froh, dass sich der Mantel des toxischen Schweigens allmählich hebt und die Opfer beginnen, wo auch immer, ihre Heilungschancen wahrzunehmen, begleitet von erfahrenen Freunden/Fachkräften, die die Verstrickung lösen helfen.

Natürlich sollen und dürfen wir unsere innere Meisterschaft entdecken und feiern und auf sie bauen. Dennoch habe ich mich entschieden - oder hat meine Seele sich entschieden? - noch einmal einem "äußeren" Meister zu vertrauen, und ich erlebe schon nach kurzer Zeit viel Herzenswärme, Anstöße zu tieferem Selbstvertrauen und größerer Selbstständigkeit, ein

Zuwachs an Energie. Da ich selber eine Sangha aufbaue und ihr diene, sie leite, finde ich es sinnvoll für alle, dass ich einen Ort habe, an dem ich selber Fragen stellen kann und mich in Frage stellen lasse.

## 6. Bernie Glassman Roshi: "Zen Peacemakers" bzw. "Sozial engagierter Buddhismus"

Hinter jedem großen Mann steht eine starke Frau. Das gilt auch für den Zen Meister Bernie Glassman. Seine zweite Frau Sandra Jishu Holmes hat den Zen Peacemaker Orden mit ihrem Mann und einigen anderen Zen Lehrern\*innen der ersten Stunde gemeinsam gegründet. Zu diesen Gründungsmüttern zählt auch Joan Halifax, eine Zen Meisterin mit eigenem bekanntem interdisziplinärem Zentrum und Kloster in Neu-Mexico, hat als Anthropologin ihr Wissen über "Council": ein spirituell eingebettetes Kreisgespräch, eingebracht, das sie von Ureinwohnern gelernt hat. Seitdem habe ich kein einziges Zeugnis-Ablegen-Retreat, keine Pilgerreise, kein Straßen-Retreat kennengelernt, in dem nicht täglich mindestens ein "Council" durchgeführt wurde. Damit ist aus Sicht einiger traditioneller Buddhisten ein Tabubruch begangen worden: Das "edle Schweigen" (im Gegensatz zu dem "giftigen Schweigen", das gerade wir ältere Deutschen allzu gut aus unseren Familien kannten) wurde gebrochen, durfte und sollte gebrochen werden. Im Council wurde "vom Herzen her" zugehört und gesprochen, und aus meiner Sicht und Erfahrung ist damit zumindest EINE Möglichkeit geschaffen worden, dass Student\*innen sich kennenlernen und voneinander lernen können, aber auch, dass Kritikfähigkeit zunimmt und Machtmissbrauch präventiv oder konfrontativ begegnet werden kann

Ich trat also dem Zenpeacemaker Orden 2011 bei, der leider nach einigen Jahren kein Orden mehr war, sondern zur "Community" wurde. Dafür wird es nachvollziehbare Gründe geben, die ich aber nie erfahren habe und nach denen ich vergaß zu fragen. Angehörige aller religiösen Traditionen oder Agnostiker, die sich auf die Grundlagen der ZPM (Zenpeacemaker) einlassen konnten und nach ihnen geübt hatten, konnten diese Laienordination erhalten oder nach weiteren Schulungsjahren als Geistliche Bernies Nachfolge antreten. Die "Drei Grundsätze" ("The Three Tenets") lauten: 1. Nicht wissen, 2. Zeugnis ablegen, 3. Liebevoll handeln, das aus Nicht-Wissen und Zeugnis ablegen erwächst.

Sozial engagierten Buddhismus hat es immer dort gegeben, wo Buddhisten sich niederließen und wird es immer geben. Weil die Entwicklung des 'Guten Herzens' (Norman Fischer spricht eher von der Erinnerung an unser gutes Herz) natürlicherweise zum wachsenden Wunsch zu helfen führt. Dennoch können wir große Unterschiede feststellen, wie und wo Schwerpunkte der Praxis gelegt wurden, was gefördert und erlaubt oder was vielleicht gar nicht erlaubt oder möglich war. Dieser Punkt ist so wichtig zu diskutieren, dass er ein eigenes Buch wert wäre. Doch da es hier vor allem um meine Erfahrung geht, möchte ich sagen, dass mir als politischer Mensch und Sozialaktivistin der Standpunkt der (Zen)Peacemaker sehr nah ist.

Pema Chödrön's Buch "Geh an die Orte, die Du fürchtest" hat zum Titel einen wesentlichen Slogan, den tibetische Studentinnen und Studenten als Teil eines umfassenden Geistestrainings (Lojong) üben, und gleichzeitig ist es genau das, was wir ZPM ebenfalls üben und geübt haben. Es beginnt ja damit, diese "unterversorgten Orte", wie Glassman sie

nannte, überhaupt wahrzunehmen. Und danach geht die Übung weiter: Können wir unser Herz offenhalten bzw. es öffnen, an solchen Orten, wo es bricht? Denn unsere instinktive Reaktion auf Schmerz besteht darin, uns abzuwenden, auch von unseren eigenen schmerzenden Körperteilen oder emotionalen Schmerzen. Die buddhistische Psychologie ist hier, wie so oft, kontra-intuitiv, aber inzwischen intuitiv bei mir geworden, auch durch viel Therapie und Trainings. Nein, wir wenden uns HIN, wissend, dass die "Dämonen" kleiner werden, ja sogar schmelzen oder Verbündete werden, wenn wir sie aufrichtig in Liebe nähren.

So kann ich heute ohne Probleme die Straßen und Stadtteile eines Ortes "riechen", die im Schatten bleiben sollen. So wie ich in der Begegnung von Mensch zu Mensch oder von Mensch zu den Mitgeschöpfen, zur Erde, zu den Elementen, zu mir selber, wesentlich hellfühler geworden bin (oder erinnere ich mich wieder?), was mein Leben nicht erschwert, wie so viele annehmen. Nein, uns beschwert das Verdrängte, das krampfhaft Ungesunde, Verborgene, Versteckte, Umgedrehte, das Lügenhafte weitaus mehr, wie es uns auch weitaus unglücklicher macht. Das mag man anfechten, und ich meine es auch nicht so absolut, wie ich es hier darstelle. Verdrängung ist notwendig im Sinne des Überlebens und bei vielen Situationen ein Zeichen für gute Work-Life-Balance. Jedoch glaube ich einfach an die Medizin der Wahrheit.

Engagierter sozialer Buddhismus bedeutet für mich also, den Geist der Einheit in Verschiedenheit, der wechselseitigen Verbundenheit, der immer vorhandenen Liebe an die Orte zu tragen, an denen Genozide geschehen waren oder dabei sind zu geschehen. Und in uns selber an die Orte, wo wir selber uns ausgestoßen und verlassen fühlen, verhungert und ohnmächtig, und dabei gemein, rücksichtslos und rachedurstig geworden sind/gefühl haben/unsere Not vielleicht auch ausagiert haben.

## 7. Interreligiöse Interessen, Bildung, Erfahrungen, Utopien

Thich Nhat Hanh, aber auch andere religiöse buddhistische Lehrer\*innen haben immer wieder darauf hingewiesen, wie wichtig das Verwurzelte sein und vielleicht auch -bleiben in der eigenen Tradition ist, in der wir aufgewachsen sind. Ich habe durch ihn einen großen Respekt vor fremden Religionen, aber auch von Bernie Glassman und dessen Freundinnen und Freunden gelernt. In Auschwitz saß ich im Council mit Native Americans (Lakota), mit einer Führungskraft aus Ruanda, mit Geistlichen aus der Sufitradition, aus Katholizismus und Protestantismus, mit Rabbinern, buddhistischen Nonnen und Mönchen, Gläubigen vieler Arten und Suchenden und nicht-gläubigen Trauernden und Humanisten. Jeden Tag wurden "Gottes"-Dienste angeboten, die frei wählbar waren (auf Englisch:"services"), so dass ich mich schulte, mit der Zeit, in religiösen Ausdrucksformen, und meine Scheu verlor. Mit einem katholischen Priester aus Krakau erlebte ich einen herrlichen Gottesdienst, den ich nie vergessen werde. Mit dem Leiter des "Zentrums für Dialog und Gebet" bei Birkenau, Pater Manfred Deselaers und Sister Mary aus Irland, wo unsere Großgruppe immer für fünf oder sechs Tage lebte, wanderten wir über den großen Friedhof und erlebten ihn wie einen Kreuzweg. Unsere jeweiligen Rabbiner brachten sehr unterschiedliche Akzente ein: Das Kaddish in der Fassung von Rabbi Don Singer und Peter Levitt wurde in den Sprachen derer, die anwesend waren, gebetet (Das konnte dauern, bei zehn oder mehr Sprachen). Mit Rabbi

Ohad Ezrahi aus Israel sangen wir überwiegend und feierten jeweils am Freitag den Shabbat auf überaus anregend-sensible Weise. Rabbi Mordechai Liebling weinte laut an Orten des Gedenkens, deren Schrecken sich uns bis ins Mark mitteilte; ich erinnere mich, dass ich neben ihm lag, auf der Erde, und mit ihm laut weinte. Wieder in Krakau suchte er das Gespräch mit mir, erzählte von seiner Familie und ich von meiner. Soviel Liebe, soviel natürlich fließende Vergebung... Aber auch das "Vater Unser" in einigen Sprachen und Lieder, die Teilnehmer\*innen mitbrachten, zu hören, zu singen, zu schweigen...all das hat mich trainiert, vorbereitet, auch alleine oder mit anderen Friedensstiftern\*innen unterwegs zu sein und spontan auf die Gegebenheiten mit einer Zeremonie zu antworten: Zum Beispiel auf einem Militärfriedhof in Bad Bodendorf, der Gedenkstätte der deportierten sog. "behinderten" Babys und Kinder auf dem Gelände des Landeskrankenhauses in Bonn, vor und in Flüchtlingsheimen, in Heimen für Wohnungslose in Bonn (Haus Sebastian und Prälat-Scheich-Haus), auf den Straßen im Straßen-Retreat oder einfach auf dem Rathausvorplatz bei den "verbrannten Büchern" zu sitzen und Zeugnis abzulegen.

Mit einer Kippa mit "Geschwistern aus der christliche-jüdischen Gesellschaft für Zusammenarbeit" einen Schweigemarsch mitzumachen, Stolpersteine zu polieren, auf dem Beueler Friedhof Grabstätten von Sinti und Roma zu bestaunen, zu beten, Schweigemeditationen anzuleiten, zu schreiben. Ab und zu ganz selbstverständlich mit meinen muslimischen Freunden zu telefonieren oder sie zu treffen und mittlerweile zu "wissen", was ihnen das Höchste ist: Ihre Familie. Mich nach ihnen zu erkundigen. Ihnen, die inzwischen recht gut Deutsch verstehen oder sprechen, selber "Familie" zu sein. Das Gemeinsame in den Religionen zu spüren, zu entdecken, zu stärken, zu pflegen, Unterschiede zu achten, während sich woanders wieder Menschen vom Anschlag auf ihr Gotteshaus erholen, trauern, Angst haben: Das ist mit Sicherheit eines meiner tiefsten Anliegen.

## 8. Praxis

So viel und so oft zu meditieren (wir nennen es: formale Sitzpraxis. Denn meditieren kann man immer und überall) wie Ihr könnt, damit könnt Ihr nichts falsch machen, wenn es Euch dabei gut geht (was nicht heißt, dass es immer gute Gefühle erzeugt). Allerdings finde ich eine Einweisung in die Sitzpraxis notwendig, die man aber auch im Internet finden kann. Besonders gelungen finde ich die des jetzigen Leiters des Benediktushofes, Dr. Alexander Poraj. Im Zen sagt man: Das Sitzen selber ist Erleuchtung, Erwachen. Praxis ist aber auch alles: siehe oben, aber eben nicht nur. Wir werden ständig verführt, von außen und innen, uns diversen Zerstreuungen hinzugeben, die wir oft nicht als solche erkennen. Wir belügen uns gerne, das muss ich auch zugeben, welcher einer der Gründe ist, warum ich eine ehrliche Übungsgruppe und eine integre Mentorin für mich für unentbehrlich halte.

## 9. Studium

Ist alles, siehe oben. Aber wirklich auch: "Heilige" Texte und Auslegungen, Bücher von Weisen, Vorträge, Predigten, es gibt da kein "genug". Außer, ich zerstreue mich. Dann tritt in Kraft, was ich weiter oben sagte: Die Praxis der Meditation/Kontemplation. Shabbat-Tage von unseren jüdischen Freunden lernen, mit ihnen feiern. Gottesdienste wieder ernst nehmen. Im September/Oktober war ich erschöpft von den ganzen Feiern im Judentum, aber auch fasziniert und angeregt. Die Zoom-Angebote machten es möglich, und ich begann, mir ein Bild vom Jahreskreislauf aktiv religiöser Juden zu machen. Über Vergebung habe ich viel gelernt in diesem Jahr. Allgemein und auf mein eigenes Leben bezogen. Wieviel Nicht-Vergebung auch noch da ist. - Buch-Studium-Gruppen liebe ich, egal ob selbst geleitete oder als Teilnehmerin. Mit Norman haben wir in unserer Sangha in einem Jahr mehrere Bücher studiert, zur Zeit ist es das Lotus-Sutra, das Grundlagenwerk des Mahayana-Buddhismus, zu dem tibetischer und Zen-Buddhismus gehören. Diese Bücher, klassische und neuzeitliche, habe ich mir ganz anders zu eigen machen können, als wenn ich sie nur für mich gelesen hätte.

## 10. Philosophie oder Religion?

Nach Deinem Geschmack würde ich sagen. Ich finde es segensreich, dass buddhistische Lehren (Achtsamkeit!) Eingang gefunden haben in viele Bereiche der Gesellschaft durch MBSR und Yogische Weisheit. Yoga und Qigong schätze ich sehr. Ich schätze es allerdings nicht besonders, wenn die ethischen buddhistischen oder hinduistischen Richtlinien dabei noch nicht einmal Erwähnung finden. Und oft geht mir die Angst meiner Mitmenschen vor irgendeiner religiös-devotionalen Lebensäußerung auf die Nerven. Manchmal denke ich, wir in Deutschland sind nach dem grässlichen Missbrauch durch "unseren" Diktator und dessen Verführung immer noch so gebrandmarkt, dass alles in dieser Richtung (Niederwerfungen vor der Buddha-Statue, die ich täglich mache und oft mehrmals), Rezitationen, Gebete im weitesten Sinne, argwöhnisch betrachtet wird. Skeptisch ist gut, aber nicht argwöhnisch bitte.

Im eigenen Land ist also noch viel zu tun. Buddhismus gehört noch nicht selbstverständlich zur Ökumene dazu, wo sind - auf Bonn bezogen - die Altkatholiken, wo ist der Griechisch-orthodoxe Pater Sokrates, den ich von früher kenne (oder ist er inzwischen gestorben?), wo die Rabbinerin bei Gemeinschaftsprojekten?

Auch christliche Werte lassen sich aus meiner Sicht völlig unreligiös und damit doch höchst religiös leben. Persönlich habe ich ohnehin allergrößte Probleme mit dem andauernden Brechen des ersten Gebotes, dabei werden die angeblich europäischen Werte selbstverliebt beschworen und mit Füßen getreten, wenn es um Seenotrettung geht.



## 11. Meditation oder Kontemplation: Ist das was für mich?

Siehe oben. Buddhistische Pädagogik ist im Kern gewaltfrei. Auch und gerade gegenüber Kindern. Man weiß einfach über Ursache und Wirkung Bescheid. Gewalt wird Gegengewalt erzeugen, Hass besiegt man mit Liebe. Suchen, ausprobieren. Untersuchen. Fragen stellen. Kreativ-sein. Meine Verwandten und Freundinnen sagen/zeigen mir, ob ich auf einem Weg der Liebe oder der Lüge bin. Ab und zu bin ich bei der Via Integralis zu finden, die in Bonn in der Familienbildungsstätte und woanders zu finden ist in Form von Kontemplationskursen. Beides macht mir große Freude, wie die Freitagabende oder Vorträge in einer der beiden Synagogen, Bonn oder Köln.

## 12. Buchempfehlungen

Ajan Brahm	Öffne die Tür zu deinem Herzen Wie hilft der Bär beim Glücklichein?
Bernie Glassman	Zeugnis ablegen
Dalai Lama, Eugen Drewermann	Der Weg des Herzens – Gewaltlosigkeit und Dialog zwischen den Religionen
Eve Myonen Marko	Householder Koans
Joan Halifax	Im Sterben dem Leben begegnen
Jon Kabat-Zinn	Gesund durch Meditation
Norman Fischer	Deinen Platz einnehmen – Der buddhistische Weg zu wirklichem Erwachsensein Opening to You - Zen-inspired Translations of the Psalms The World could be Otherwise Experience - Thinking. Writing. Language & Religion
Pema Chödrön	Geh an die Orte, die du fürchtest
Steven Levine	Becoming Kuan Yin – The Evolution of Compaccion
Thich Nhat Hanh	Schritte der Achtsamkeit
Tsültrim Allione	Die Dämonen füttern
Wendy Garling	The Woman who Raised The Buddha – The Extraordinary Life of Mahaprajapati
Willigis Jäger	Geh den inneren Weg
Hrsg. Claude Whitmayer	Arbeit als Weg – Buddhistische Reflexionen

<https://everydayzen.org>

<https://zenpeacemakers.org/>

Meine Kontaktdaten:

Monika Winkelmann  
Schriftstellerin. Zertifizierte Lehrerin des Kreativen Schreibens  
Poesietherapeutin  
Meditationslehrerin. Spirituelle Begleitung.

Eduard-Otto-Str. 4  
53129 Bonn  
Tel. 0228/443939  
Mobil 0163/2695423  
[www.winkelmann-seminare.de](http://www.winkelmann-seminare.de)  
Blog: [ursachewirkung.at/autoren/44:monika winkelmann](https://ursachewirkung.at/autoren/44:monika-winkelmann)