



MEDITATION AM OBERMARKT

Die Nachrichten wurden zusammengestellt von Horst Gunkel.

Das Bild zeigt den Gelnhäuser Obermarkt mit unserem Meditationsraum.

22. 3.: Wer war der Buddha **Vortrag an der Volkshochschule**

Zum ersten Male bieten wir am 22. März einen Vortrag an der vhs Gelnhausen an: „Wer war der Buddha?“ ist der Titel. Horst stellt an diesem Abend die Figur des historischen Buddha Shakyamuni vor und erläutert sein Wirken vor dem historischen, sozialen und religiösen Hintergrund seiner Zeit. Neben der historischen Betrachtung steht gleichbedeutend die mythologische. Wir betrachten zwei Mythen (den Mythos von den vier Ausfahrten und den Mythos von der Erleuchtungsnacht) und untersuchen, was dabei historische und was mythologische Wahrheit ist, dabei werden uns auch die archetypischen Figuren C. G. Jungs begegnen.

Bildungspartner
Main-Kinzig

Da die Volkshochschule immer etwas Vorlaufzeit braucht, sollte man sich für den Vortrag baldmöglichst anmelden, einen genauen Link zur Anmeldung findet sich auf unserer Internetseite www.gelnhausen-meditation.de. Der Vortrag beginnt um 19.00 Uhr, die Gebühr beträgt 8 EUR.



26. März in der Zehntscheune **Karma**

Am Freitag, dem 26. März, wird Dhammaloka (Bild links unten) vom Dharmapala College in Birmingham in der Zehntscheune einen Vortrag zum Thema Karma halten. Er selbst kündigt seine Veranstaltung so an:

Karma — was ist das, und wie funktioniert es? "Karma" ist ein Begriff, den viele Leute benutzen, ohne dabei so recht zu verstehen, worum es geht. Bei der Karmalehre geht es darum, wie wir durch unser Handeln unsere Zukunft — und damit auch uns selbst — erschaffen. Handlungen haben Folgen. Alle? Auch bloße Gedanken? Auch unbewusste Aktivitäten? Wie weit geht das? Ist alles, was mir heute passiert, eine Folge meines früheren Karmas? Wenn ja — was passiert da eigentlich, und wie? Spielt Wiedergeburt dabei auch eine Rolle? Und gibt es so etwas wie Kollektivkarma? Vor allem aber: Was kann man tun, um leidbringendes Karma zu vermeiden und heilsames zu schaffen? Ist es möglich, sich von Karma zu befreien?

Die Veranstaltung beginnt um 19 h, der Eintritt ist frei, eine Spende in die Danaschale wäre allerdings nett.

Am 27. und 28. März führt Dhammaloka dann bei uns am Obermarkt einen Workshop zum Thema Karma durch, hier gibt es die Möglichkeit zu erforschen, was Karma für einen selbst ganz konkret bedeutet. Der Workshop geht an beiden Tagen (einem Wochenende) jeweils von 10 bis 17 h, die Gebühr beträgt 50 € für beide Tage (noch acht freie Plätze) und 30 € für einen Tag (Samstag: noch sechs freie Plätze). Baldige Anmeldung wird empfohlen. Sollten beim Vortrag am Freitag, dem 26.

E-Mail aus Asien:

Lieber Horst,

herzliche Grüße aus der Ferne. Befinde mich kurz vor der Rückkehr nach England. Schön, dass es schon ein paar Anmeldungen für das Karma-Wochenende gibt. Habe gerade in Malaysia zwei Vortragsserien à drei bzw. fünf Vorträge und zwei Wochenenden zu Karma geleitet.

....

Herzliche Grüße,
Dhammaloka

März, noch Restkarten verfügbar sein, so können diese auch dann noch erworben werden.

Offene Meditationsabende **Wünsche beliebt**

Seit einigen Wochen bieten wir an unseren Offenen Meditationsabenden ein Wunschprogramm: Die Teilnehmer/innen können jeweils zwischen drei sehr unterschiedlichen Geschichten wählen. Ab März befindet sich unter diesen Geschichten jeweils zwei Geschichten, die noch nie zur Wahl standen und eine, die bereits einmal zur Auswahl stand, damals aber nicht gewählt wurde. Wer sich bereits im Vorhinein informieren möchte, was denn diesmal für Geschichten zur Auswahl stehen kann das im Internet nachsehen unter <http://www.gelnhausen-meditation.de/Wunschprogramm.html>

Pünktlich um 19.00 h sagen die Anwesenden, welche Geschichte sie vorziehen, diese wird dann im Laufe des Abends vorgetragen. Auch über die abschließende Praxis verständigen wir uns zu diesem Zeitpunkt. Auch hierüber gibt die Internetseite „Wunschprogramm“ Auskunft.

Ich selbst stehe an den Offenen Meditationsabenden ab 18.00 h gern für Fragen und Gespräche zur



Das Mandala der fünf jinas (Bild): Wir werden es Mandala, ebenso wie den Pfad dahin (im Bild gelb) im Kurs „Der Pfad zur Erleuchtung“ kennen lernen.

Verfügung. Wer unsere Meditationstechniken noch nicht kennt, kommt schon um 18.15 h. Wer will, kann auch schon ab 16 h kommen und in unserer reichhaltigen Auswahl buddhistischer Bücher und Zeitschriften schmökern.

Hören-Reflektieren-Meditieren **ab 9.3.: Spiralpfad**

Am 9. März beginnt der Kurs „Spiralpfad“, der den Weg zur Erleuchtung beschreibt. Der Buddha hat in einer Kette von 12 positiven Kettengliedern (niddanas) den Weg zur Erleuchtung beschrieben. Diese Beschreibung wird unverständlicherweise in vielen buddhistischen Traditionen kaum beachtet, obwohl sie neben den zwölf zyklischen Kettengliedern das umfasst, was der Buddha als „Sehen, wie die Dinge sind“ gelehrt hat. Wir widmen diesem Pfad einen sechswöchigen Kurs, bei dem wir im ersten Abend unser gewöhnliches Leben betrachten, am zweiten Abend wird das Prinzip, wie der Weg beschrieben werden muss (samma vayama), erläutert, an den folgenden beiden Abenden sehen wir uns die Kettenglieder im Einzelnen an, wobei die „Schau der Dinge, wie sie wirklich sind“ besonders beachtet wird. An den beiden letzten Abenden nähern wir uns dem Begriff der Erleuchtung durch die Betrachtung des Mandalas der fünf Jinas, der Aspekte

von Vollkommenheit, an. Der Kurs beginnt am 9. März, er geht über sechs Abende (jeweils dienstags 20.00 h), die Gebühr beträgt 40 €. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal acht begrenzt.

Buch des Monats

Vessantara:

Zum Wohl aller Wesen

(Eine Einführung in die Welt der Bodhisattvas) 181 Seiten, mit 8 Farbtafeln und Schwarz-Weiß-Illustrationen, 16,50 Euro, bei uns im Meditationsraum am Obermarkt erhältlich.



Kurzbeschreibung:

Zum Wohl aller Wesen ist der Folgeband zu *Das weise Herz der Buddhas*, mit dem der Autor in die Welt der Bodhisattvas einführt. Die bekanntesten der darin besprochenen Bodhisattva-Figuren dürften wohl die Grüne Tara und Avalokiteschwara sein – beide stehen für tätiges, wissendes Mitgefühl. Doch lernen die Leser auch die Weiße Tara kennen sowie Vadschrapani, die Verkörperung von Tatkraft und Energie, Manduschuschi, den Bodhisattva der Weisheit, und einige andere.

Vessantara beschreibt diese Figuren auf bildhafte und einfühlsame Weise. Er unternimmt dabei auch den Versuch, ihre Qualitäten auf eine unerleuchtete Ebene zu "übersetzen", sodass diese zu einem praktischen Leitfaden für den eigenen Alltag werden können.

Inhaltsverzeichnis:

EINLEITUNG

ZUM WOHL ALLER WESEN

- * Der Bodhisattva und der Arhat
- * Das Entstehen von bodhicitta
- * Die Stufen des Bodhisattva-Pfads

1000 ARME DES MITGEFÜHLS

- * Der "Herr des Mitgefühls" und seine drei Erscheinungsformen

- * Die Visualisation der vierarmigen Form

DER PRINZ MIT DER SANFTEN STIMME UND DEM

FLAMMENDEN SCHWERT

- * Die Suche nach Weisheit
- * Manduschuschi-sadhana
- * Das Flammenschwert und die Weisheit jenseits von Worten
- * Der Pfad des spirituellen

Schwertkämpfers

VADSCHRAPANI – DER PFAD DER HEROISCHEN UMWANDLUNG

- * Vadschrapanis Pfad
- * Bodhisattvas als

Geistesverfassungen

- * Vadschrapani als Erfahrung des Durchbruchs

- * Den vadschra ergreifen

DIE GRÜNE TARA – DER SCHNELLE WEG ZUR WEISHEIT

- * Tara in der buddhistischen

Überlieferung

- * Tara – der schnelle Weg zur

Weisheit

- * Ein sadhana der Grünen Tara

DIE WEISSE TARA – DEN TOD ÜBERLISTEN

- * Faktoren, die aus buddhistischer Sicht die Lebensspanne beeinflussen

- * Die höheren Ziele der Meditation über die Weiße Tara

- * Weiße Tara und Grüne Tara

- * Aspekte der Visualisation der

Weißer Tara

- * Die Alchimie eines langen Lebens

DIE ACHT GROSSEN

BODHISATTVAS

- * Samantabhadra
- * Maitreya
- * Kschitigarbha
- * Akaschagarbha
- * Sarvanivaravischkambhin
- * Die Juwelen im Lotos

Leseprobe:

Was ist das edelste Ziel, das ein menschliches Wesen je anstreben könnte? Wäre etwas Höheres vorstellbar als das Ideal des Mahayana – höchste und vollständige Erleuchtung zu erlangen, den für einen Menschen vollkommensten Zustand, und allen Lebewesen zu helfen, diesen erhabenen Zustand gleichfalls zu erreichen? In den folgenden Kapiteln präsentiert sich uns das menschliche Streben nach Erleuchtung als symbolische Darbietung eines kosmischen Dramas. Wir sehen Menschen in die tiefsten Niederungen des Weltlichen tauchen, um einem leidenden Universum Licht zu bringen. Denn