



## Projekt Klausurhäuser: Das erste Doppelhaus ist finanziert!

Blick in die Zukunft: Mitglied Ted Lim hat eine Fotomontage vom neuen Klausurtrakt gemacht.

Auf dem Gelände des Meditationshauses Semkye Ling sollen Klausurhäuser entstehen (*Tibet und Buddhismus* berichtete in Heft 91). Studenten und erfahrene Praktizierende sollen damit die Möglichkeit erhalten, in Einzelklausuren tiefere Erfahrungen im Dharma zu machen.

Der Plan ist, Doppelhäuser von je 60 Quadratmetern aus Holz zu bauen. Jedes Doppelhaus hat zwei abgeschlossene Klausurplätze von je 22 Quadratmetern, inklusive je einer Nasszelle und einer Pantry-Küche. Für die sanitären Anlagen werden Versorgungsleitungen gelegt. Jedes Doppelhaus wird auf einem Fundament errichtet.

Die Begeisterung für dieses Projekt ist groß: Bisher sind 170.000 Euro Spenden und Darlehen zugesagt worden (Stand: 1. Dezember 2009). Damit ist die Finanzierung von fast zwei Doppelhäusern geschafft! Das Ziel ist,

324.000 Euro für die Errichtung von zunächst drei Doppelhäusern bereitzustellen.

Förderer haben die Wahl, einen Betrag als steuerabzugsfähige Spende oder als Vorauszahlung zu geben. Diese wird durch freies Wohnen in einem der Häuser für eine bestimmte Anzahl von Tagen abgegolten. Wer beispielsweise jetzt 1000 Euro zur Verfügung stellt, kann innerhalb der nächsten 20 Jahre insgesamt 50 Tage kostenfrei eines der Häuser für Klausuren nutzen, bei 5000 Euro sind es 250 Tage. Zugrunde gelegt wird eine Tagespauschale von 20 Euro.

Das Tibetische Zentrum bittet um Unterstützung dieses wichtigen Projekts. Nähere Informationen finden Sie im Internet: <http://forum.tibet.de/index.php/board,129.0.html>

Haben Sie Fragen und Anregungen, wenden Sie sich gern an den

Projektleiter und stellvertretenden Geschäftsführer Hanno Rödger (Tel. 040 - 644 92653, mittwochs 16 bis 18 Uhr), oder schreiben Sie eine E-Mail mit Angabe Ihrer Telefonnummer an [hr@tibet.de](mailto:hr@tibet.de), er ruft Sie dann zurück.

### Ihre Spende überweisen Sie bitte auf das folgende Konto:

Konto-Nr. 30 593 900  
bei der GLS-Gemeinschaftsbank  
BLZ 430 609 67

Stichwort: Meditationshäuser Spende

Wenn Sie eine Vorauszahlung machen möchten, schicken wir Ihnen eine Vereinbarung zu.

Bitte kontaktieren Sie Hanno Rödger:  
[hr@tibet.de](mailto:hr@tibet.de)

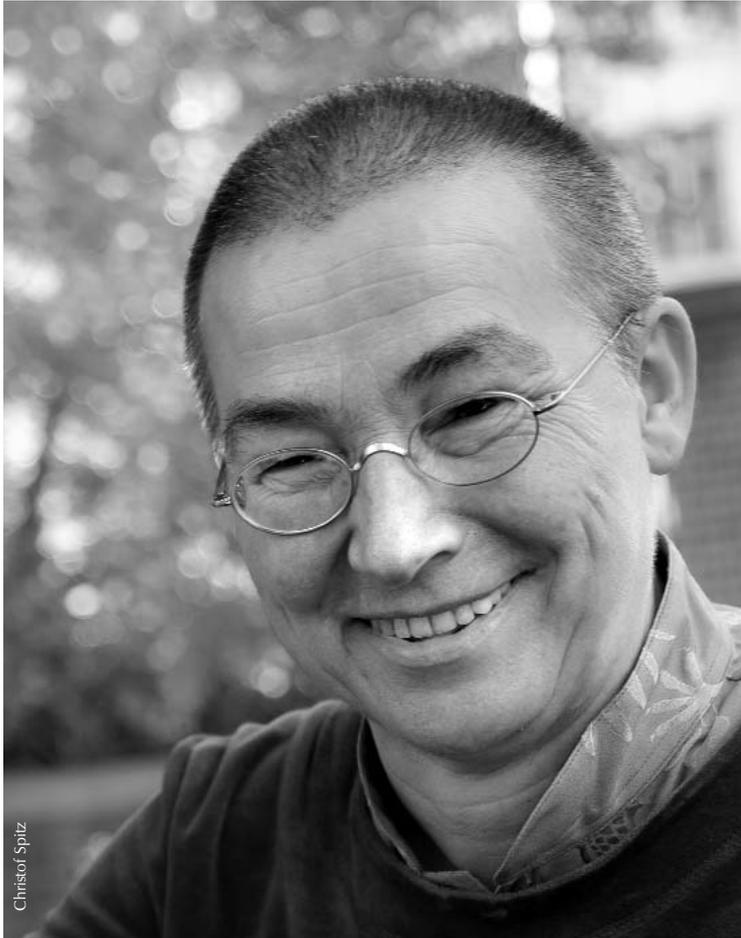


### Geshe Pema Samten zum Projekt:

„Viele Teilnehmer unseres Buddhismus-Studiums möchten das Gelernte umsetzen. Einige haben sogar den Wunsch, eine längere Klausur zu machen, in der sie sich intensiver mit dem Dharma beschäftigen können. Aber bisher gibt es in unserem Zentrum leider keine guten Klausurplätze.

Durch intensives Meditieren entspannt sich der Geist, er wird ruhig und glücklich, man kann tiefe Erfahrungen

im Dharma machen. Das durch Studium erlernte Wissen wird allmählich zur Erfahrung. Wenn jemand aus so einer tiefen Erfahrung heraus andere unterrichtet, wird er zu einem vertrauensvollen Lehrer. Wir brauchen im Tibetischen Zentrum den gesamten Dharma, in Studium und Praxis. Wenn der komplette Dharma vorhanden ist, kann das Tibetische Zentrum seinen Nutzen überall hin verbreiten.“



Christof Spitz

## „Wir brauchen Orte, um innere Wahrheiten zu erforschen“

Interview mit Bhikṣuṇī Soenam Choekyi  
(Maria-Viktoria Derenbach)  
von Birgit Stratmann

**Frage:** Warum braucht das Tibetische Zentrum Klausurhäuser?

**Antwort:** Wir leben in Zeiten der Beschleunigung. Alles entwickelt sich schneller und schneller, und all unser Streben ist auf äußere Dinge gerichtet. Als Gegenpol brauchen wir Orte für den inneren Rückzug, um zu uns zu finden und die inneren Wahrheiten zu erforschen.

Als Mitte der 90er Jahre im Tibetischen Zentrum die Idee aufkam, ein Meditationshaus auf dem Land zu haben, war ich zuerst dagegen. Ich dachte „Noch mehr Aktivitäten, noch mehr Kurse, brauchen wir das wirklich?“ Mit meinen Zweifeln ging ich zu Geshe Thubten Ngawang, und er erklärte mir: „Das Studium in Hamburg ist für Menschen, die ernsthaft etwas über den Dharma wissen möchten. Aber das reicht nicht aus. Wir brauchen einen Ort, an dem wir über die Inhalte des Studiums nachdenken und meditieren können.“

Heute sehe ich, wie recht er hatte. Wir brauchen einen gesegneten Ort, an den wir uns ungestört zurückziehen können, um die Wahrheiten in uns selbst zu finden, die der Buddha gelehrt hat.

**Frage:** Welchen Nutzen haben Klausuren?

**Antwort:** Unser Ziel ist es, den Egoismus zu überwinden und eine altruistische Geisteshaltung zu entwickeln. Das Mittel dazu ist die Meditation. Mit unserer materialistischen Ausrichtung stoßen wir wirtschaftlich und ökologisch an unsere Grenzen. Die natürliche Umwelt zeigt nicht wieder gut zu machende Schäden. All das hat mit unserer selbstbezogenen, gierigen Ausrichtung zu tun.

Wir brauchen daher Menschen, die ein kontemplatives Leben führen – als Gegenpol zum Materialismus. Menschen, die die Erfahrung machen, dass echtes Glück nicht durch das Anhäufen von Gütern entsteht, sondern durch die Entwicklung von Weisheit und Mitgefühl. Das ist auch wichtig, um das Überleben dieses Planeten zu sichern.

**Frage:** Sie planen selbst eine Dreijahres-Klausur, wie ist dieser Wunsch in Ihnen entstanden?

**Antwort:** Vor 20 Jahren machte ich in einem buddhistischen Meditationsseminar wertvolle Erfahrungen. Eines Nachmittags kam ich an einem fast reifen Kornfeld vorbei und dachte: „Ich möchte dieses Glück nicht nur für mich selbst, sondern für die Erde und für alle Lebewesen.“ Aber ich wusste nicht, wie man das anstellt.

Heute weiß ich aufgrund des Studiums: Wenn ich den Erleuchtungsgeist entwickle, das Streben nach der unübertroffenen Erleuchtung zum Wohle aller Wesen, dann kann ich dieses Ziel für alle Lebewesen erreichen. Als ich Mitte der 90er Jahre Nonne wurde, begann ich, den *Stufenweg zur Erleuchtung* (tib. Lamrim) zu unterrichten. Das war das Wichtigste in meinem Leben. In den zehn Jahren, in denen ich den Lamrim weitergab, wurde der Wunsch immer stärker, die Klausur zu machen. Hinzu kommt mein Alter: Ich bin jetzt 61 und habe nicht mehr viel Zeit.

**Frage:** Was erhoffen Sie sich von der Klausur?

**Antwort:** Meine Lebensaufgabe zu erfüllen, so dass ich am Ende denken kann: „Ich habe in meinem Leben getan, was für mich zu tun war.“

**Frage:** Wer ist geeignet, eine Einzelklausur zu machen?

**Antwort:** Als erstes Buddhisten, die gut studiert haben. Das Studium als Grundlage für die Meditation wird heute zu wenig beachtet. Früher, als ich noch nicht beim Buddha-Dharma war, konnte ich problemlos zehn Stunden sitzen



## Jhado Rinpoche zum Projekt:

„Ich begrüße das Anliegen, Klausurhäuser zu errichten. Dies war auch Geshe Thubten Ngawangs (1932–2003) Plan, als das Grundstück in der Lüneburger Heide gesucht wurde. Das Ziel war es, neben dem Studium ein Haus auf dem Land zu haben, in das man sich zur Meditation zurückziehen kann. Nur so kann die Verbindung von Lernen und Meditation

gewährleistet werden. Das Studium im Buddhismus dient letztlich dazu, den eigenen Geist zu verändern. Wir lernen etwas im Studium und bringen es dann auf die Ebene der Praxis. Dazu ist der Ort Semkye Ling sehr gut geeignet, denn es ist ein ruhiger, angenehmer Ort, an dem man gut praktizieren kann.“

und meditieren. Aber alles ging durcheinander; obwohl ich tiefe Einsichten hatte, fehlte mir jegliche Orientierung. Ich hatte Glück, dass ich nicht verrückt wurde. Das Studium bietet die Möglichkeit, ein solides Fundament für die Praxis zu legen, so dass man in der Meditation auch wirklich weiß, was man tut.

Auch Menschen, die bereits Erfahrungen mit der Meditation haben, können Einzelklausuren machen. Sie müssen psychisch stabil sein und sollten bereits einmal in die Abgründe ihres eigenen Geistes geschaut haben, ohne daran zu erkranken. Denn in Einzelklausuren wird man mit den Dämonen des eigenen Geistes konfrontiert. Wenn man psychisch gesund ist und die Gegenmittel kennt, kann man den Hindernissen die Stirn bieten und die großen Potenziale, die der Geist bietet, aktivieren.

**Frage:** Welche Vorbereitungen sind nötig für eine Einzelklausur, die länger als ein paar Tage dauert?

**Antwort:** Das Wichtigste ist, dass man seine weltlichen Verpflichtungen (z.B. Erziehung der Kinder, Begleichung von Schulden etc.) abgeschlossen und Unerledigtes erledigt hat. Wenn wir genau hinschauen, werden wir in unserem Leben vieles entdecken, das noch nicht fertig ist: Projekte, die wir nicht zu Ende gebracht haben, Beziehungen, in denen noch etwas offen ist usw.

Weiterhin sollte man durch Reinigungspraxis größere Ebenen von Hindernissen im Geist beseitigt haben. Dann ist man in der Lage, weitere Hindernisse, die während der Klausur auftauchen, relativ zügig zu überwinden.

**Frage:** Was sind die größten Hindernisse dafür, überhaupt in Klausur zu gehen?

**Antwort:** Jeder hat andere Hindernisse. Die meisten hierzulande empfinden Begierde, sie sehnen sich nach einem Partner, einem gemütlichen Zuhause usw. Solange man noch danach sucht, wird man nicht in Klausur gehen.

Bei mir waren es Zweifel, ob ich mit einer Klausur den anderen wirklich nutze. Ist meine Motivation wirklich rein? Wenn man viel meditiert hat, geht es einem sehr gut, und man kann Schwierigkeiten schnell überwinden. Dadurch besteht die Gefahr, dass man doch nur zum persönlichen Wohle meditiert, was ja auch legitim ist. Aber hier sehe ich eine subtile Form von Verlangen. Wenn man das nicht erkennt, wird man das Glück irgendwann wieder verlieren und sein Ziel, das Wohl der Lebewesen, doch nicht verwirklichen. Es ist sehr selten, dass wir etwas nur für andere tun, meistens drängen sich selbstsüchtige Tendenzen auch in unsere heilsamen Handlungen.

*Die Langfassung dieses Interviews finden Sie im Internet: [www.tibet.de/zeitschrift](http://www.tibet.de/zeitschrift)*

## Erste Dreijahresklausur im Tibetischen Zentrum

Bhikṣuṇī Soenam Choekyi (Maria-Viktoria Derenbach) wird die Erste sein, die im Tibetischen Zentrum eine Dreijahresklausur macht. Sie ist ab Januar 2010 von allen Verpflichtungen freigestellt, um die traditionelle Einzelklausur zu machen.

Es ist eine große Inspiration für die Praktizierenden im Tibetischen Zentrum, dass Soenam Choekyi diesen Entschluss für eine längere Klausur gefasst hat und sich für drei Jahre zur Meditation zurückziehen wird. Aus dem Kreis der Mitglieder kam daher der Wunsch, ihr für diese Klausur einen Platz in dem

neu geplanten Klausurbereich anzubieten. Soenam Choekyi beginnt ihre Klausur in dem Wohnwagen, der im Moment für Einzelklausuren genutzt wird. Dieser hat jedoch keine sanitären Anlagen. Ein Platz in dem neu geplanten Klausurbereich wäre eine große Unterstützung für ihre lange Klausur.

Daher möchten wir speziell um Spenden für die Klausur von Soenam Choekyi bitten. Bitte spenden Sie auf das oben genannte Konto bei der GLS-Bank (S. 51) unter dem Stichwort: Dreijahresklausur