

**MEINE WOCHE**



**Ajahn Thitadhammo (48)**  
Buddhistischer Abt, Bodhi Vihara, Freising



**BEWEGEN**

**Weniger Leid, mehr Lebensfreude!**

Ein buddhistischer Mönch mit zehn Jahren Erfahrung heißt Ajahn. Wie unser heutiger Kolumnengast: Bhikkhu Thitadhammo. Bewegt hat sich der waschechte Freisinger (geboren als Philipp Jenning) schon viel, von Bayern nach Asien und zurück. Seit Jahren leitet er das Freisinger Kloster Bodhi Vihara. Seine Woche vergeht schnell: An der Uni belegt er Italienisch, promoviert in Chinakunde, bildet sich in Kirchen- und Religionsrecht sowie Buddhistologie fort... „Es gibt viel für einen in den europäischen Kulturraum integrierten und ihn bereichernden Buddhismus zu tun... Gerade mit der buddhistischen Lebensphilosophie: Leid lindern, Lebensfreude mehren in einer rastlosen Welt, die oft kaum zu ertragen ist.“

**Mit Meditation zur Klarheit**

Im kleinsten Koster Bayerns (übrigens zugleich auch das „ärmste“) bietet Ajahn Philipp jeden Tag eine Stunde Meditationsunterricht an. Bis Ende September läuft noch das Sommerprogramm (Infos: [www.bodhi-vihara.org](http://www.bodhi-vihara.org)). „Raus aus der Dauerschleife quälender Gedanken, weg von den Einschlagstellen der Selbstwürfe!“ Und stattdessen?



**ENTSPANNEN**

Schweigen suchten viele, sagt er. Der falsche Weg. „Es gilt zum heilsamen Sprechen und zu erkenntnisförderndem Denken zu gelangen.“ Entspannung ist zwar „ein zentraler Teil davon, jedoch nur ein erster Schritt“. Angestrebt wird „karmische Bewusstheit. Es geht darum, zu Klarheit übers eigene Leben, seinen Sinn und mögliche Ziele zu kommen.“



**GENIESSEN**

**Sein Essen wird gespendet**

Als Mönch ohne Einkommen oder eine „Kirche“ im Hintergrund, lebt Ajahn Thitadhammo von gespendetem Essen und Spenden für die Klostermiete und seine Krankenkasse. Essenspenden zu sammeln oder Einladungen anzunehmen ist nach asiatischer Tradition Teil des Mönchslebens. Und so geht Ajahn Philipp entweder auf „Bettelgang“ mit der Schale durch die Stadt und sammelt Essenspenden oder nimmt solche an. Kürzlich erst spendete ein Edelsteinhändler aus München in einem Freisinger Hotel ein leckeres Frühstücksbuffet – einmal pro Woche! Auch so manche Essenspenden aus der Landeshauptstadt, aus Freising und dem Umland geben sich viel Mühe, ihren Mönch und Lehrer mit gesunden Speisen zu versorgen.

**Buddha war kein Spielverderber**

„Buddha war kein Spielverderber“, sagt der Ajahn, „Menschen müssen für ihr Handeln jedoch die Verantwortung übernehmen.“ Karma heißt: „Was der Mensch sät, das wird er auch ernten.“ Darin stimmen Jesus und Buddha überein. Es gibt also Wege, die zur Leidbefreiung führen und solche, die Abwege sind. Wie man lebt, ist entscheidend.



**SPIELEN**

Was ich denke, tue und spreche ist Grundlage für mein Jetzt und meine Zukunft. Wacht man morgens auf, so bieten sich eine Fülle von Optionen – das Spiel des Lebens: Will ich spirituell an mir arbeiten, will ich lernen, will ich Gutes tun und positive Kraft sammeln? Ein Buddhist ist also nie „arbeitslos“, Langeweile gibt es nicht. OME / SCHLAF (2), PANTHER MEDIA, PRIVAT

# Hier sprießt das Wissen

Jetzt ist Zeit für die Schwammerl

**W**er lieber Wald statt Wiesen mag, wird nun ganz besonders belohnt. Denn der Spätsommer und Herbst ist Schwammerlzeit. Ideal fürs Wachstum sind erst Feuchtigkeit und dann hohe Temperaturen. Aber obacht: Wer sich nicht besonders gut auskennt, soll ausschließlich Röhrlinge sammeln, mahnt die Expertin Dr. Rita Lüder. Denn bei uns wachsen keine giftigen Exemplare. Röhrlinge erkennt man daran, dass sich Röhren unter ihrem Schirm befinden. Erst gibt's Tipps für Sammler, dann Spektakuläres...

**27000** Euro müssen Käufer für ein Kilogramm des Cordyceps-Pilzes ausgeben. Diese heilende Pilzart – meist als Nahrungsergänzungsmittel genutzt – wächst auf Insektenlarven in großer Höhe auf dem tibetischen Plateau. Wegen seiner Seltenheit wird meist die künstlich gezüchtete Form Cordyceps CS-4 verwendet.

**9** Quadratkilometer misst der größte Pilz der Welt – das sind rund 1200 Fußballfelder. Der „Hallimasch“ in Oregon gilt damit als größter Organismus der Welt. Sein Alter wird auf 2400 Jahre geschätzt.

**8000** Pilzarten gibt es in Bayern, etwa 1,2 Prozent davon sind gesundheitsschädlich, einige tödlich: Allen voran der Grüne Knollenblätterpilz. Er verursacht die meisten tödlich verlaufenden Pilzvergiftungen in Deutschland.

**77800** Tonnen Champignons wurden im vergangenen Jahr in Deutschland geerntet. Das ist die zweitgrößte Menge seit dem Rekordjahr 2021. Fast 98 Prozent aller in Deutschland angebauten Pilze sind Champignons.

**55** Billionen Dollar sind die Leistungen wert, die Pilze für die Menschheit erbringen. Denn: Ohne sie gäbe es kein Brot, kein Bier und Penicillin. Die hohe Zahl, berechnet vom Mykologen Marc Stadler vom Helmholtz-Zentrum für Infektionsforschung, soll die mangelnde Wertschätzung für Pilze steigern.



Die Welt der Pilze ist ungeheuer vielfältig! DPA



Antibiotika aus Pilzen: Im Jahr 1928 wurde Penicillin erfunden.

**10000** Euro beträgt mancherorts die Strafe für übermäßiges Pilzesammeln. In ortsüblichem Umfang ist das Sammeln von Waldfrüchten sogar durch die bayerische Landesverfassung gestattet.

**2,2** bis 3,8 Millionen ist die geschätzte Zahl der maximal existierenden Pilzarten auf der Welt, aber bisher wurden nur rund 120000 Arten davon wissenschaftlich beschrieben. Das bedeutet, dass die

überwiegende Mehrheit der Pilzarten noch unentdeckt ist.

**1** Million Tonnen essbare Pilze wie Champignons, Shiitake, Pfifferlinge und Trüffel produziert und konsumiert allein Europa alljährlich! Pilze sind also überaus beliebte Nahrungsquellen.

**50** Milliarden US-Dollar. Das ist die geschätzte globale Marktgröße für essbare Pilze im Jahr 2024! Und das Marktpotenzial wächst jährlich um weitere etwa 7 bis 10 Prozent!

**90** Prozent. Zu so viel zersetzen Pilze organisches Material in den Wäldern. Pilze sind essenziell für das Ökosystem. Besonders Mykorrhiza-Pilze. Denn sie bilden symbiotische Beziehungen mit Pflanzen, wobei sie wiederum 90 Prozent der Landpflanzen mit Nährstoffen versorgen!

**1000** bis 4000 US-Dollar

pro Kilogramm kann die besonders teure Pilzsorte Trüffel auf dem Markt kosten – abhängig von der Sorte und Qualität.

**2** Milliarden Sporen kann ein Champignon freisetzen, sie dienen zur Vermehrung der Pilze. Diese Pilzsporen können Jahrhunderte im Boden sein und trotzdem keimfähig bleiben.

**1928** entdeckte der schottische Bakteriologe Alexander Fleming, dass eine Schimmelpilzkultur der Gattung Penicillium notatum das Wachstum von Bakterien hemmt. Diese Entdeckung führte zur Entwicklung des ersten Antibiotikums Penicillin.

**100** Heilpilzsorten wie Reishi, Chaga und Cordyceps, die in der traditionellen Medizin verwendet werden, gibt es auf der Welt. Sie haben sich aufgrund ihrer potenziellen medizinischen Eigenschaften etabliert.

**> Gewinnen Sie einen Hotelurlaub**

## Lieblingsplatz für Familien!

Zwischen Bodensee und Zugspitze, mitten in den Bergen des Allgäus finden Familien und Aktive im Mond-Hotel Oberstaufen ihren Lieblingsplatz. Um die Weite zwischen Wiesen und Wäldern zu genießen. Fern jeder Hektik pure Freiheit erleben in der parkähnlichen Anlage mit zehn Häusern. In Studios und teils renovierten Familien-Appartements für bis zu sechs Personen. Alle mit eigener Küchezeile und zugehörigem Freisitz. Kinder lieben den modernen Indoor-Spielplatz „Tonis Kletterwelt“, der auch bei schlechtem Wetter zu Spaß und Abenteuer lockt. Die Kleinsten finden im neu gestalteten Spielzimmer ihr Glück. Im hoteleigenen Hallenbad werden Schwimmkurse für unterschiedliche Niveaus angeboten. Wer

mag, kann mit dem Nachwuchs zu den Familiensauna-Zeiten und bei Massagen entspannen. In den Ferien gibt es liebevolle Kinderanimation. Im Mond-Hotel Oberstaufen erleben Sie das individuelle Wohngefühl einer Ferienwohnung mit dem Komfort eines Vier-Sterne-Hotels. Nutzen Sie den Wellnessbereich mit Hallenbad und Saunen. Erfreuen Sie sich an Kegelbahn, Tennisplätzen, Billard und Tischtennis. Oder lassen Sie Ihre Kinder einfach nach Herzenslust toben. Auf Indoor- und Outdoorspielplatz, Walderlebnispfad, Spielzimmer und Wiesen. Die Verpflegung können Sie auf Wunsch zubuchen. Dank Gästekarte können umliegende Bergbahnen genutzt werden! [www.oberstaufen.mond-hotels.com](http://www.oberstaufen.mond-hotels.com)



Wir verlosen zwei Nächte für bis zu vier im Familien-Appartement des Mond-Hotel Oberstaufen.



**So spielen Sie mit – viel Glück!**

Wer zwei Übernachtungen gewinnen will, schreibt oder ruft an – bitte mit Name, Adresse, Telefon und dem Lösungswort. Merkur tz Redaktions GmbH & Co. KG, Marketing

**Lösungswort: Mond**  
Postfach, 81010 München, Tel.: 0137 / 800 28 10 (telemedia-interactive GmbH, 50 Cent/Anruf aus dt. Festnetz, ggf. abw. Preise aus Mobilfunknetz.)  
**Einsendeschluss: Dienstag, 1. Oktober**

Die Gewinner vom letzten Mal (Herbstzauber) werden benachrichtigt.