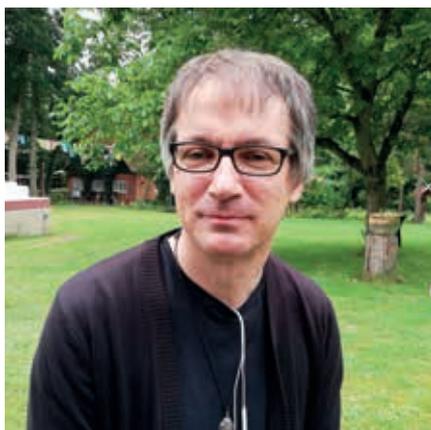


Aufbruch zum Buddhismus im Westen

Wie kommt man hier im Westen zum Buddhismus, wir haben nachgefragt...



JAN, 51, ZUFLUCHTSNAME: LOSANG GELEK

Wie kamst Du zum Buddhismus; was hat dich zum Aufbruch in die Praxis dieser im Westen exotischen östlichen Lehre inspiriert? Was genau hat dich angesprochen?

Wie wahrscheinlich viele, habe ich mich in meinen 20er Jahren mit dem Dalai Lama beschäftigt und Bücher gelesen, die er verfasst hat. Ich bin dann wieder davon abgekommen, aber nach 25 Jahren und einer extremen Krise vor 3 Jahren, in der ich nicht mehr recht weiterwusste, nahm mich ein Freund zur Abendmeditation in der Stadtmitte mit Oliver Petersen mit. Für mich war faszinierend, wie ich erstmal wieder „runterkam“, nach dem ich lange Zeit so hoch oben, am Limit – ich würde fast sagen: am Galgen – geschwebt hatte. Der Freund nahm mich dann auch mit ins Tibetische Zentrum zur offenen Meditation, und auch die hat mich sehr angesprochen. Und ich bin zum ersten Mal mit Mönchen zusammengekommen – all das half mir immer mehr, meinen Geist zu beruhigen. Dann beschäftigte ich mich selbstständig mit dem Dharma. Schon seit meinem Grundschulalter weiß ich von mir, dass ich gerne helfe. Ich sah daher: im Zentrum gibt es viel zu tun. Und ich wollte helfen. Das macht mir einfach

Freude. Und so verband ich die Meditationsabende mit dem Ehrenamt und half. Und weil ich mich schnell öffnete, ergab eins das andere. Ich lernte die Leute in den Seminaren und Kursen kennen. Der Dharma wurde erklärt, und so fand ich die Richtung, die ich einschlagen sollte, um intensiver die Inhalte zu lernen. Den entscheidenden Kick für mich bedeutete dann das Sommercamp. Schon zuvor, durch die ehrenamtliche Hilfe und die Meditationen, hatte ich sehr viel Energie gewonnen. Und dann bekam ich durch das Sommercamp so viel Energie – all die Energie, die ich zuvor verloren hatte, kam zu mir zurück. Ich konnte gar nicht begreifen, wie ich plötzlich all das schaffte, was vorher undenkbar war: um 5 Uhr aufstehen, jeden Tag, weil die Morgenmeditation mit Sönam Chökyi so wichtig war für mich. Ich merkte, wie mich das veränderte. Und dann sagte ich mir: „Ich nehme jetzt Zuflucht!“ Vom ersten Besuch in Berne bis zum Sommercamp waren 8 Monate vergangen. Und so nahm ich dann im Sommercamp Zuflucht. Und engagierte mich immer weiter. Mich erfüllt das Gefühl, helfen zu können, mit Freude und gibt mir extrem viel Energie. Ich werde gefragt, kannst Du helfen? Das erfüllt mich mit Energie. Dann helfe ich, und das gibt mir noch mehr Energie und Freude. Das hört gar nicht mehr auf. (Lacht) Ich suchte mir Kurse, die mich inhaltlich ansprachen. Und merkte dann, das ist der einzige Weg, der mir mit meinen 51 Jahren, im letzten Drittel meines Lebens, wichtig ist, weil ich in der Lage bin, mich und meinen Geist zu verwandeln. Mitgefühl habe ich durchaus, aber ich muss noch an meiner Weisheit arbeiten. Damit ich nicht im nächsten Leben wieder die gleichen Fehler mache.

Empfindest Du die Dharma-Praxis als erfüllend, entscheidest Du allein über sie, befolgst Du eher Anordnungen anderer oder ist es ein Miteinander von Lehrer-Rat und souveräner Entscheidung?

Meine Richtschnur sind die Unterweisungen von Geshe Pema Samten und den anderen Mönchen. Und auch die der anderen Lehrer hier, die ich durchaus verstehen, annehmen und, wie Gen Lobsang immer sagt, mir „zu Herzen nehmen“ kann. Ich lerne viel von ihnen, erhalte Wissen, das ich dann selbst weiter anwenden kann.



CARL, 39

Wie kamst Du zum Buddhismus; was hat dich zum Aufbruch in die Praxis dieser im Westen exotischen östlichen Lehre inspiriert? Was genau hat dich angesprochen?

Das hat bei mir zwei Teile. Der erste begann, als ich 13, 14 war. Dieser erste Kontakt lief über meinen Vater, der evangelischer Diakon war, und durch die Organisation „Brot für die Welt“ viel mit Asien zu tun hatte. Wir hatten Koreaner zu Besuch in meiner Kindheit, so standen da ein paar Bücher. Warum genau mich das ansprach, weiß ich nicht mehr, aber es hat mich ziemlich geprägt, obwohl ich damals keine tiefen philosophischen Überlegungen anstellte, sondern einfach meditierte. Es prägte mich jedoch mehr, als ich dachte. Als ich als junger Mann eine schwierige Zeit hatte, und mich eine Bekannte fragte, wie es mir ginge, wollte ich nicht wie üblich antworten, sondern sagte: „Die Buddhisten würden sagen: Ich leide.“ Das war so eine Prägung, die mich begleitete. Dann hatte ich angefangen zu kiffen „wie ein Blöder“. Ich war abhängig. Jedem, der sagt, es sei eine leichte Droge, muss ich widersprechen. Es ist eine Droge, schädlich wie jede andere auch. Da gibt es den Spruch, Kiffen mache gleichgültig, alles sei einem egal. Und es stimmt: wenn man kiffte, ist das Leben sehr eintönig. Es passiert nicht viel, weder an persönlicher Entwicklung und auch nicht an spiritueller – wer behauptet, kiffen bestärke die, der sagt nicht die Wahrheit. Mir wurde klar, ich muss etwas ändern. In mir reifte die Erkenntnis, wenn ich noch etwas anderes in meinem Leben haben möchte, um wirklich eine Veränderung meines Geistes zu erreichen, brauche ich das, was ich dann später als Geistesschulung kennengelernt haben und auch Achtsamkeits-Meditati-

on. Ich fing an, wo ich aufgehört hatte, sah mir Dharma-Videos auf Youtube an, begann eine Therapie. Ich wünschte, mal einen Kurs mitzumachen, doch in meinem Umfeld in Kiel gab es nichts. Aber in Hamburg. Und so kam ich zu einem Einführungsseminar und landete im TZ. Am Ende hat mich der Buddhismus davor bewahrt, mit 50, 60 immer noch dazusitzen, zu kiffen und nichts auf die Reihe zu kriegen.

Wie ist es jetzt? Empfindest Du die Dharma-Praxis als erfüllend, entscheidest Du allein über sie, befolgst Du eher Anordnungen anderer oder ist es ein Miteinander von Lehrer-Rat und souveräner Entscheidung?

Buddhistische Praxis geht ja nicht immer nur nach oben. Sie ist mit den eigenen Höhen und Tiefen verbunden. Aber es gibt für jede Lebenslage etwas im Buddhismus, aus dem ich etwas für mich herausziehen kann, in guten wie in schlechten Zeiten. In guten Zeiten versuche ich voranzukommen. Und in schlechten Zeiten habe ich etwas, an dem ich mich festhalten kann und das mir Orientierung gibt. Das ist einer der größten Schätze, die Buddhismus der Gesellschaft bietet, auch ohne, dass man sagt: „Ich will Erleuchtung erlangen, ein Bodhisattva werden.“ – diese sehr großen Ziele. Er gibt Halt und Antworten auf schwierige Fragen.

Empfindest Du etwas, wenn Du in Tibetisch rezitierst, oder die deutschen Übersetzungen?

Ich musste mich für eine Richtung entscheiden, und vom Zen herkommend, mochte ich die bestimmte reduzierte Ästhetik usw., habe mich aber dann doch bewusst für das Bunte, Vielfältige und Üppige des tibetischen Buddhismus entschieden. Das Tibetische ist als Sprache so völlig verwoben mit dem Dharma. Wenn ich weiß, was in den Texten steht, bevorzuge ich das Tibetische, aber natürlich geht es um die Inhalte, denn die sucht man sich ja heraus, passend für seine jeweilige Lebenssituation.

KATHARINA, 72

Wie kamst Du zum Buddhismus; was hat dich zum Aufbruch in die Praxis dieser im Westen exotischen östlichen Lebre inspiriert? Was genau hat dich angesprochen?



Weil ich mich für alternative Medizin interessierte, besuchte ich ein Symposium, das die Uni-Klinik veranstaltete. Dort gab es einen Stand zu tibetischer Medizin. Das fand ich so interessant, dass ich gleich in den Verein eingetreten bin und da auch zehn Jahre mitarbeitete. Es kam aus Darjeeling in Indien regelmäßig ein Arzt namens Drugawar Rinpoche, der Konsultationen bei uns abhielt. Ich koordinierte die Termine und war auch die ganze Zeit begleitend dabei. Und er gab eine Medizin-Buddha-Einweihung. Ich hatte noch „null“ Ahnung von Buddhismus, wusste gar nichts über Einweihungen. Aber ich setzte mich dazu und fühlte mich irgendwie so gut! Fühlte mich so wie zuhause angekommen. So dachte ich: Das ist das Richtige für dich. Und dann fing ich an, mich mehr damit zu befassen. Drugawar Rinpoche war dann auch derjenige, bei dem ich Zuflucht nahm. Aber erst nach vielen Jahren.

Wie ist es jetzt? Empfindest Du die Dharma-Praxis als erfüllend, entscheidest Du allein über sie, befolgst Du eher Anordnungen anderer oder ist es ein Miteinander von Lehrer-Rat und souveräner Entscheidung? Was bedeutet Buddhismus für dein Leben?

Was ziehe ich aus dem Buddhismus für mich? Vielleicht die Meditationen, die man täglich macht. Dass man mal zur Ruhe kommt, über etwas anderes nachdenkt. Und ich bin fasziniert von der Philosophie des Buddhismus. Da kann mein Geist mitarbeiten, und ich brauche etwas, womit mein Geist arbeiten kann. Also: „Bete und arbeite“, ora et labora, wie es im Christentum heißt, also einfach glauben zu sollen, das geht bei mir nicht. Die Auseinandersetzung mit der Philosophie dagegen ist etwas, das mich immer wieder inspiriert und neugierig macht, noch mehr wissen zu wollen.



ANNE, 32

Wie kamst Du zum Buddhismus; was hat dich zum Aufbruch in die Praxis dieser im Westen exotischen östlichen Lebre inspiriert? Was genau hat dich angesprochen?

Tatsächlich war das die Veranstaltung mit Seiner Heiligkeit Dalai Lama in Hamburg 2014. Als ich im Internet davon las, war ich Studentin. Und ich dachte nur: Einmal in meinem Leben möchte ich den Dalai Lama sehen. Dann sah ich, dass freiwillige Helfer gesucht wurden. Und so rutschte ich – durch Zufall, würde ich sagen – da hinein. Ich lernte dadurch das Tibetische Zentrum kennen. Während meines Praktikums konnte ich einen Monat lang im Zimmer neben dem Tempel schlafen und so abends mit in den Unterweisungen sitzen. Das inspirierte mich und ich dachte nur: „Total toll!“.

Gibt es einen Inhalt, der dein Herz besonders berührt hat? Oder Personen? Oder eher alles zusammen?

Es war tatsächlich eher die Gesamtpackung. Nicht allein die Person des Dalai Lama, sondern alles drumherum: die Herzlichkeit, das Mitgefühl.

Wie ist es jetzt? Empfindest Du die Dharma-Praxis als erfüllend, entscheidest Du allein über sie, befolgst Du eher Anordnungen anderer oder ist es ein Miteinander von Lehrer-Rat und souveräner Entscheidung? Was bedeutet Buddhismus für dein Leben?

Ich habe hier im Zentrum meine ersten beruflichen Schritte gemacht, im Team. Und bin vor zwei Jahren extra nach Semkye Ling ins Meditationshaus gezogen, weil ich mich entschlossen habe, meinen Lebensinhalt darauf auszurichten.