

Welchen neuen Raum, welche neue Perspektive hat Dir der Buddhismus für dein Leben eröffnet?



Dirk:

Das Größte, das mir der Buddhismus für mein Leben gegeben hat, ist eine Perspektive über dieses Leben hinaus. Dass auf der geistigen Ebene eine Kontinuität besteht, obwohl der Körper stirbt. Und dass diese Kontinuität mich mit meinen vorherigen und zukünftigen Existenzen verbindet. Diese Aussagen, in die ich vertraue, bedeuten für mich einen so krassen Perspektivwechsel im Vergleich zu der Sicht: „Ich lebe nur einmal, ich und alles, was ich tue, werden sich komplett auflösen, wenn ich gestorben bin.“ Der Implikation dieser Veränderung, und was sie für meinen Alltag bedeutet, werde ich mir immer deutlicher bewusst. Besonders auf der Gefühlsebene. Das ist für mich wirklich der entscheidendste neue Ansatz, der Raum, den mir der Buddha-Dharma für mein Leben eröffnet hat.



Swenja:

Was für mich die neue, entscheidende Erfahrung mit dem Buddhismus ist, erlebe ich besonders in meinem Arbeitsumfeld. Was für eine immense Bedeutung das sogenannte Bewachen der drei Tore von Körper, Rede und Geist hat! Wie relevant das ist! Denn das ist erstaunlicherweise ein Wissen, das nicht sehr verbreitet ist. Man mag sich einig sein, dass Morden und Stehlen schlecht sind. Aber wie verbreitet schlechte, unheilvolle Rede ist, hätte ich nicht gedacht. Ich habe nicht erwartet, dass es eine so fundamentale Unwissenheit darüber gibt, was schlechte Rede alles anrichtet. Dass dieser Rat Grundvoraussetzung ist, überhaupt mit dem Geist arbeiten zu können. Dass der Geist flexibel und gut formbar ist, wenn diese drei „Ausfallstore“ mit bewusster Wachsamkeit unter Kontrolle gebracht, bewacht sind.



Birgit:

Als ich während des Besuches S.H. Dalai Lama in Hamburg zu einem Vortrag von Sönam Chökyi ging, sprach sie über Leiden. Und sie beschrieb eine Szene auf dem Postamt, wo sich Schlangen vor den Schaltern gebildet hatten. Und anstatt in Ärger und Ungeduld zu verfallen, sollte man sich doch einfach mal Gedanken machen wie: „Die Postangestellte hat einen harten Job, sie muss hier all diese vielen Menschen bedienen, und sie ist dabei wirklich fleißig und bemüht.“ Man könnte doch ins Mitgefühl mit der Postbeamtin gehen. Das war der erste Moment, wo ich dachte, was für ein wohlwollender Perspektivwechsel. Der kann einem inneren Frieden geben. Dann hatte ich längere Zeit keinen Kontakt zum Buddhismus, aber dieses Beispiel vergaß ich nie. Als ich dann später, 2016, das systematische Studium begann, gab es

dort im Lehrstoff immer wieder Sätze, die mich aufhorchen ließen, wie z.B. „Den Dingen geht der Geist voran.“ Er spornte mich an, es als Aufgabe zu sehen, mich immer wieder zu prüfen, wie ich die Dinge sehe, und ob ich sie wirklich richtig sehe. Und durch die Überprüfung merkte ich, was für einen großen Anteil ich daran habe, wie ich die Welt sehe. Ich stellte fest, dass ich ganz viel in der eigenen Hand habe, viel mehr, als ich bis dahin dachte. Und je mehr philosophisches des Buddhismus ich mir aneignete, desto mehr begriff ich, wieviel ich tatsächlich in der Hand habe!“ Deshalb ist Buddhismus für mich nicht einfach nur ein vorübergehender Studieninhalt, sondern etwas ganz Grundsätzliches in meinem Leben, eine Quelle, die nie versiegt und die mir so viel bietet.

Heike:

Die Beschäftigung mit dem Buddhismus hat in gewisser Weise den Raum zu meinem Geist eröffnet. Und mir viele neue Perspektiven gezeigt. Nicht alles, was ich wahrnehme, ist auch so, wie ich es wahrnehme. (Oder gar nichts?) Mit dem Buddhismus kam das Hinterfragen in mein Leben, gleichzeitig auch Vertrauen in das, was ich vielleicht auch mal nicht sogleich verstehen oder analysieren kann. Aber mit den Methoden und Inhalten bekomme ich ein großartiges Wissen und neue Handlungsoptionen. Mein Geist ist ausgesprochen geschickt darin, mir Dinge zu erzählen, die ich gerne hören oder sehen möchte, und der Buddhismus ist geschickt darin, meine eigenen Geschichten anzuzweifeln. Wenn ich nach außen vermeintlich „nett“ bin, bin ich das auch innerlich wirklich? Habe ich wirklich die Fähigkeit zu einem angemessenen Gleichmut? Bin ich wirk-



lich geduldig, nur weil ich nichts sage? Nicht alles, was mir der Buddhismus eröffnet, ist dann im ersten Moment angenehm. Und gerade dann eröffnen sich neue Herangehensweisen. Ich bin mit mir selbst – das hoffe ich – ehrlicher geworden und hinterfrage im Alltag meine Motivation, das hat viel verändert. Beim Beobachten des Geistes habe ich außerdem gelernt, schneller wahrzunehmen, was ich wirklich fühle. Auch wenn Ärger keine besonders ruhmreiche Geisteshaltung ist, bemerke ich ihn inzwischen und überlege mir, was ich mit ihm mache. Es gab Zeiten, in denen ich mir selbst erzählt habe, keine Wut zu besitzen. Der Blick auf die fühlenden Wesen und die Abhängigkeiten – bis hin zum abhängigen Entstehen – eröffnen ein weiteres Feld an Sichtweisen und Methoden, die ganz neue Handlungsspielräume aufgemacht haben. Vieles ist für mich nicht unbedingt einfacher geworden, denn die eine Antwort auf alles lässt wohl noch lange auf sich warten, aber das Leben ist wunderbar bunt und viel weniger schwarz/weiß.



Dagmar:

Direkt hier am wunderbaren Stupa stehend, muss ich daran denken: als ich einmal in Sri Lanka war, und überhaupt keine Ahnung hatte, was Stupas sind, sah ich eine alte Dame, wie sie um einen Stupa herumging. Sie machte Gebete und zündete Lichter an. Und ich war sehr berührt von dieser Dame, wieviel Frieden sie ausstrahlte. Das hat mich tief beeindruckt. Hier machte ich dann bei dem Stupa-Workshop mit, und ich fand es bewegend, mir über diese haptische Arbeit Gedanken über Buddhismus zu machen. Mich hat begeistert, an etwas mitarbeiten zu können, an dem so viele unterschiedliche Leute mitgewirkt haben. Sehr viele brachten Sachen vorbei, mit dem Wunsch, den Buddhismus zu vereinen, durch seine Essenz, die Liebe. Dieser Wunsch war sehr stark da. Diese Erfahrung war besonders, und jetzt freue ich mich, dass hier in Berlin dieser großartige Stupa steht! (Es handelt sich um den Stupa im Zentrum Bodhicharya e.V., Berlin Friedrichsbain, ein Rime-Zentrum)