

Und wie praktizierst Du?

Nachgefragt bei Buddhisten ...

Eine Frage, die von Außenstehenden, Familie, Freunde und Arbeitskollegen, aber auch oft in Zentren gestellt wird: Wie praktizierst Du? Was genau machst Du, wenn Du praktizierst? Interessante Frage – lernen wir doch voneinander, daher haben wir auch mal nachgefragt:

JENS GROTEFENDT



1. Was bedeutet für dich buddhistische „Praxis“?

Ich handhabe das tibetische Trio von Thö- Sam- Gom, Studieren, Nachdenken und Meditieren im Alltag so, dass ich möglichst täglich Inspiration durch eine Unterweisung oder ein Buch suche, mich bemühe über das Gehörte eine neue Erkenntnis zu erzielen oder mich an bereits Gehörtes wieder zu erinnern. Wenn ich die Zeit habe probiere ich, es in der Meditation mit meinem eigenen Geist zu vermischen.

2. Welche Praxis empfindest du persönlich als besonders hilfreich?

Nachmittags bei einer guten Tasse Tee über die Vorteile des Erleuchtungsgeistes von Khunu Lama in Jürgen Manshardts Buch „Allen Freund sein“ zu kontemplieren.

3. Hattest du schon einmal das Gefühl, dass deine buddhistische Ausrichtung beim Rest der Bevölkerung auf Unverständnis stößt, und wenn ja, wie gehst du damit um?

Nein, hatte ich nicht. Manchmal glaube ich, das die Erwartung da ist man wäre ständig ruhig und gelassen und Einzelne sind verwundert wenn es mal nicht so ist. Wir können ja nicht von Geist zu Geist kommunizieren sondern sehen uns durch die Brille der Vorstellung voneinander, da kommt es manchmal zu unrealistischen Erwartungen.

HEIKO TITSCH



1. Was bedeutet für dich buddhistische „Praxis“?

In erster Linie verstehe ich darunter, den eigenen Geist zum positiven zu verändern. Also Qualitäten zu entwickeln wie Liebe und Mitgefühl, Freigebigkeit, Geduld, um nur einige zu nennen. Dies kann zum einen durch regelmäßige formelle Meditationspraxis geschehen, basierend auf entsprechendem Wissen, welches man sich vorher durch hören und lesen angeeignet hat. Zum anderen kann dann der Alltag dazu genutzt werden, diese Eigenschaften anzuwenden und weiter einzuüben. Wann immer dies gelingt, kann es dann eigentlich ebenfalls Meditation genannt werden, denn meditieren bedeutet ja, „sich an etwas Positives zu gewöhnen“.

Zur buddhistische Praxis gehört aus meiner Sicht auch ein gewisses, grundlegendes ethisches Verhalten, bei dem man sich bemüht, anderen keinen Schaden zuzufügen und nach Möglichkeit zu helfen. Auf dieser Grundlage kann dann auch die Meditation und der Alltag leichter gelingen. Hinzu kommt das Vertrautwerden mit solchen Einstellungen wie Entsagung und dem Erleuchtungsgeist, um eine möglichst weitreichende Motivation zu entwickeln.

Vervollständigt wird die Praxis dann mit der Entwicklung von Weisheit.

2. Welche Praxis empfindest du persönlich als besonders hilfreich?

Allgemein finde ich die Achtsamkeitspraxis sehr wichtig. Dies beinhaltet u.a. möglichst präsent im Augenblick zu sein und dabei wahrzunehmen, was im eigenen Geist geschieht. Dies scheint mir grundlegend zu sein, um leidenschaftliche Emotionen als solche zu erkennen und ihnen durch die Entwicklung positiver Eigenschaften etwas entgegensetzen zu können. Dies auch im Alltag aufrecht zu erhalten finde ich allerdings oft nicht einfach, angesichts der vielen Sinneseindrücke denen wir täglich ausgesetzt sind. Daher empfinde ich die regelmäßige Atemmeditation bzw. Shamata-Praxis als sehr nützlich, um den Geist etwas zu beruhigen. Wenn sie auch nur ein wenig gelingt, ist es manchmal wie ein kleiner Kurzurlaub.

Außerdem versuche ich regelmäßig die 4 Kräfte zur Reinigung anzuwenden.

Weiterhin empfinde ich die verschiedenen Lamrim-Kontemplationen als sehr hilfreich. Dabei finde ich die im Lamrim zusammengeführten Methoden zur Entwicklung von Bodhicitta besonders bemerkenswert.

3. Hattest du schon einmal das Gefühl, dass deine buddhistische Ausrichtung beim Rest der Bevölkerung auf Unverständnis stößt, und wenn ja, wie gehst du damit um?

Eigentlich nicht. Wobei ich auch buddhistische Themen und Sichtweisen nicht groß thematisiere, es sei denn, es ist Interesse da.

ZOLTAN SIPOS

1. Was bedeutet für dich buddhistische „Praxis“?

Für mich bedeutet buddhistische Praxis a) „Gewöhnung an heilsame Handlungen“ und b) „Kontinuität“ in der „Gewöhnung an heilsame Handlungen“. Mit „Gewöhnung an heilsame Handlungen“ meine ich das „Vertraut werden mit Glück verheißenden Taten mit Körper, Rede und Geist“. Deshalb besteht meine tägliche Praxis in Niederwerfungen, Rezitationen und Vergegenwärtigung des

Abhängigen Entstehens. Deshalb besteht meine tägliche Praxis in Niederwerfungen, Rezitationen und Vergegenwärtigung des Abhängigen Entstehens. Mit „Kontinuität“ meine ich eine täglich wiederkehrende „Gewöhnung an heilsamen Handlungen“, weshalb ich mir morgens und abends Zeit für meine Praxis nehme. In schwierigen Zeiten verleiht mir diese Art der Kontinuität, Stabilität und eine sichere Ausrichtung im Leben. Weiterhin reduziert es die Angst vor meinem bevorstehenden Tod.

2. Welche Praxis empfindest du persönlich als besonders hilfreich?



Die „Vergegenwärtigung des Abhängigen Entstehens“ empfinde ich als besonders hilfreich, weil: a) es das Prinzip von „Ursache und Wirkung“ beinhaltet, b) es meinem Geist die vielfältigen Beziehungen der Dinge untereinander verdeutlicht, c) meinem Geist unter diesem Aspekt die gesamte Welt makellos erscheint, d) es sonstige Vorteile beinhaltet.

3. Hattest du schon einmal das Gefühl, dass deine buddhistische Ausrichtung beim Rest der Bevölkerung auf Unverständnis stößt, und wenn ja, wie gehst du damit um?

Ja, ich hatte bereits das Gefühl, dass meine buddhistische Ausrichtung in meinem Familienkreis, Freunden sowie bei Arbeitskollegen auf Unverständnis stößt. Um ein Beispiel zu nennen:

Im Jahre 2008 starb mein Cousin. Das Denken seines leiblichen Bruders Andras sowie der älteren Familienmitglieder ist kommunistisch geprägt, weshalb sie Religion als „Gift für das Volk“ betrachten. Zu meiner Darlegung des Sterbeprozesses sagte Andras: „Niemand ist von den Toten zurückgekehrt, um irgendetwas zu belegen. Das ist alles nur Show“.

Aufgrund dieser und anderen Erfahrungen spreche ich über meine buddhistische Ausrichtung nicht viel.

BRITTA BIELEFELDT

1. Was bedeutet für dich buddhistische „Praxis“?

Buddhistische Praxis bedeutet für mich daran zu arbeiten, dass ich mit mir und der Welt besser zurechtkomme. Nach innen zu schauen und die eigenen Fehler und Schwächen zu erkennen und durch Gegenmittel zu überwinden. Dazu gehört die regelmäßige Meditation, eingebettet in richtiges Verhalten und eine befreiende Sicht.

2. Welche Praxis empfindest du persönlich als besonders hilfreich?

Ich versuche, den Erleuchtungsgeist in der Meditation zu entwickeln. Dazu kombiniere ich die zwei Methoden von der Siebenfachen Anweisung von Ursachen und Wirkungen und das Gleichsetzen und Austauschen von sich selbst und anderen. Indem ich die 13 Stufen meditiere versuche ich, die Gleichheit von mir und anderen zu verstehen, meinen Geist und mein Herz zu erweitern und meine Selbstsucht zu verringern. Diese Übung hilft mir schon jetzt sehr im Kontakt mit mir und meiner Umwelt.

3. Hattest du schon einmal das Gefühl, dass deine buddhistische Ausrichtung beim Rest der Bevölkerung auf Unverständnis stößt, und wenn ja, wie gehst du damit um?

Auf Unverständnis bin ich eigentlich nie gestoßen. Die Menschen waren immer aufgeschlossen und neugierig.

LAELIA KADERAS



1. Was bedeutet für dich buddhistische „Praxis“?

Praxis bedeutet, mich jeden Moment auszurichten auf das, was uns „ganz“, was uns „heil“ macht, auf das Absolute und Vollkommene, auf die Essenz von Allem, auf das volle Potenzial, auf den Segen, der alles verbindet. Praxis geht weit über die Meditation am Morgen und am Abend hinaus. Praxis ist in jedem meiner Gedanken, in allem, was ich sage, in jeder Situation – den ganzen Tag über, kreativ und frisch. Wenn ich in mir Widerstände oder Aversionen spüre, mir etwas Angst macht oder Sorgen bereitet, weiß ich sofort: Aha! Hier bin ich unheilsam unterwegs. In der (tibetisch-)buddhistischen Lehre/Praxis finde ich dann ein zuverlässiges und reiches Instrumentarium, um in all diesen Herausforderungen Freude und Leichtigkeit zu erfahren.

2. Welche Praxis empfindest du persönlich als besonders hilfreich?

Tonglen, das Austauschen von sich und anderen, ist für mich immer noch eine ungeheuer kraftvolle Praxis. Sie öffnet das Herz, und es entsteht ein Wohlwollen auch denen gegenüber, auf die ich sonst mit Zorn, Empörung, Angst oder Ablehnung reagieren würde. Die Praxis verbindet, mehr und mehr und mehr. Sie lehrt das bedingungslose Geben und erweckt dabei eine Freude, die unterschwellig den

ganzen Tag über leise mitläuft. Und sie lehrt das Annehmen von Situationen, Vorstellungen, Verhaltensweisen, die sonst nur schwer auszuhalten sind. Das Gefühl eigener Ohnmacht weicht dem Vertrauen in eine Kraft, die überpersönlich in mir und allem wirkt, und alles bewirken kann. Diese Elemente finde ich aber ebenso in der Tschenresi- und der Medizinbuddha-Praxis wieder.

3. Hattest du schon einmal das Gefühl, dass deine buddhistische Ausrichtung beim Rest der Bevölkerung auf Unverständnis stößt, und wenn ja, wie gehst du damit um?

Im nicht-buddhistischen Freundes- und Bekanntenkreis erlebe ich eher interessierte Fragen und tiefe Gespräche. Auf keinen Fall argumentiere ich; Diskussionen um des Disput Willen bediene ich nicht. Ich gehe auch nicht mit meiner Ausrichtung hausieren. Nur wenn jemand von sich aus etwas wissen möchte, spreche ich über persönliche Erfahrungen und worauf sie basieren.

Allerdings halten die Lehren Buddhas so viel Hilfreiches vor, dass ich mal hier, mal dort anknüpfe. Ich achte sehr darauf, wie offen und empfänglich jemand ist. Vieles tue ich im Stillen – zum Beispiel tonglen, wenn ich irgendwo Spannungen mitkriege. Wenn Gespräche in meinem Umfeld ins Nörgeln und Jammern, ins Lästern, Schimpfen oder in düstere Szenarien abgleiten, rede ich nicht dagegen, gebe aber auch keine zustimmenden Signale wie Nicken, und praktiziere innerlich. Das irritiert mitunter oder wirkt unhöflich. Immerhin: Die negative Spirale hört häufig auf. Wenn ich jetzt entspannt bleibe, ist das eine Chance, verbindende, befriedende Akzente zu setzen, eine andere Stimmung zu erzeugen, und dabei alle mitzunehmen. Manchmal gelingt es, etwas Inspirierendes beizutragen oder einfach nur zu verblüffen und alle zum Lachen zu bringen, so dass der Sog in das „Trennende“ sich nicht weiter fortsetzt.

Tatsächlich brauche ich mich nur auszurichten, still zu praktizieren und voller Vertrauen zuzuschauen, was passiert.

ANI THUBTEN KELSANG



1. Was bedeutet für dich buddhistische „Praxis“?

Buddhistische Praxis bedeutet für mich etwas Ganzheitliches. Nicht nur eine tägliche formelle Praxis, sondern wie man die Essenz des Buddhismus in den Alltag integriert.

2. Welche Praxis empfindest du persönlich als besonders hilfreich?

Ich persönlich finde für mich die Ngöndro Praxis sehr hilfreich, Zuflucht, Guruyoga, Niederwerfungen, Mandala und Vajrasattva. Und was ich persönlich auch einmal sehr gerne machen würde, wäre ein 100.000 Wasserschalen-Retreat. Also finde ich alles sehr hilfreich, was den Geist von allen Befleckungen reinigt. Ich glaube, das ist am wichtigsten!

3. Hattest du schon einmal das Gefühl, dass deine buddhistische Ausrichtung beim Rest der Bevölkerung auf Unverständnis stößt, und wenn ja, wie gehst du damit um?

Also, ich bin ja ordiniert, und da lösen die roten Roben schon die verschiedensten Reaktionen bei anderen Menschen aus. Die sind oft positiv, aber nicht immer. Man signalisiert scheinbar etwas, was bei anderen Menschen etwas auslöst: positiv, negativ oder neutral... Also, wenn ich in meinem Umfeld merke das Personen irritiert sind über meine Ausrichtung, dann spreche ich nicht über Buddhismus, sondern über ein anderes Thema und „lasse anderen den Sieg“... :-)

MYRIAM ABDEL-RAMAN

1. Was bedeutet für dich buddhistische „Praxis“?

Im Alltag bedeutet Dharmapraxis für mich, im Sinne des Dharma zu handeln und zu leben. Auch ohne dass ich Gebete spreche oder Texte rezitiere, gibt es Zeiten, in denen ich das Gefühl habe Dharmapraxis auszuüben. Besonders wenn ich für andere arbeite, mir sehr wünsche, sie glücklich zu machen, und mich frage, was Ihnen gut tut, fühle ich mich mit dem Dharma verbunden. So als wenn meine Tätigkeit ein bisschen wie ein ständiges Gebet ist. In solchen Momenten empfinde ich ein starkes Gefühl dafür, was richtig ist und was falsch. Ich fühle mich glücklich, begleitet und zufrieden. So als würde ich auf meinem Kissen im Tempel sitzen und Gebete machen. Dann betrübt es mich auch nicht so sehr, wenn Probleme und Schwierigkeiten im Alltag auftreten. Zur Dharmapraxis gehört für mich auch, mir kurze Auszeiten täglich zu nehmen, um meine Gebete machen zu können.



2. Welche Praxis empfindest du persönlich als besonders hilfreich?

Mir persönlich tun Niederwerfungen und die Vajrasattva-Praxis sehr gut, die Bereinigung negativer Dinge. Niederwerfungen haben für mich auch etwas mit Hingabe, Vertrauen, Demut und den Bitten um Segen zu tun. Aber die wichtigste Praxis ist für mich, zu versuchen, das umzusetzen, was mir meine geistigen

Lehrer sagen. Fällt manchmal schwer, im Nachhinein war es aber immer das Beste, was ich hätte tun können. Unterweisen hören, fördert mein Verständnis und mein Vertrauen.

3. Hattest du schon einmal das Gefühl, dass deine buddhistische Ausrichtung beim Rest der Bevölkerung auf Unverständnis stößt, und wenn ja, wie gehst du damit um?

Ja, das Gefühl hatte ich schon oft. Ich fing an, mich für den Dharma zu interessieren, da war ich 16 Jahre alt. Seit der 6. Klasse sind wir eine Clique von 5 besten Freundinnen. Die haben immer zu mir gesagt, sie haben Sport und ich habe Tibet zum Hobby. Ich glaube, sie haben viele Jahre nicht verstanden, worum es mir beim Dharma ging. Das macht aber nichts, man muss den Freunden Zeit geben, sich daran zu gewöhnen. Wir sind immer noch beste Freundinnen, und mit den Jahren haben sie verstanden, dass der Buddhismus für mich kein Hobby ist.

Insgesamt war ich aber immer sehr bedeckt, was meine Religion angeht. Auf meinen Arbeitsstellen habe ich nie über meinen Glauben gesprochen. Lustig war, wenn früher nach Jahren der Zusammenarbeit plötzlich eine Kollegin von mir mich im Tibet-Zentrum gesehen hat. Seit ich 24 Jahre alt bin, habe ich fast alle meine Urlaube im Meditationshaus Semkye Ling verbracht. Auf Fragen, wohin ich in den Urlaub fahre, sagte ich: in die Lüneburger Heide. Sie haben sich immer gewundert, was ich an der Lüneburger Heide so toll finde, dass ich dort ständig, auch im Winter, meinen Urlaub verbringe.

Ich war immer der Meinung, Religion ist etwas sehr Privates, und habe nur darüber gesprochen, wenn ich danach gefragt wurde.

Mittlerweile habe ich dadurch, dass ich ein Gesicht der „Religramme“- Ausstellung bin und im Interreligiösen Dialog oft den Buddhismus verrete, mich daran gewöhnt, in der Öffentlichkeit, außerhalb von Tempeln und buddhistischen Zentren, über meinen Glauben zu reden. Die Reaktionen sind bisher zum Glück immer positiv. Eine Diskriminierung aufgrund meines Glaubens habe ich nie erlebt.