

WAS BEDEUTET FÜR DICH ERFÜLLUNG?

WAS ERHOFFST DU DIR VOM BUDDHISMUS?

EINE UMFRAGE



HELLA BOREK: *Was erhoffst Du Dir vom Buddhismus?*

Schon sehr lange war ich recht erfolglos auf der Suche nach einer verlässlichen und vertrauenswürdigen Antwort auf die Frage, wie ein wirklich sinnvoll gelebtes und erfülltes Leben für mich aussehen kann, als ich im April 2007 durch die Ankündigung des Besuchs S.H. in Hamburg auf das Tibetische Zentrum aufmerksam wurde. Zum ersten Mal besuchte ich buddhistische Belehrungen, die „Meditation in der City“, angeleitet von Oliver Petersen.

Auch wenn es sehr abgedroschen klingt: Ich hatte sofort das Gefühl, als wäre ich endlich zuhause angekommen. Mir wurde hier zum ersten Mal das riesige Potential der eigenen Entwicklungsmöglichkeiten wirklich bewusst gemacht, und das war mit ei-

nem ungeheuren Glücksgefühl verbunden. Und genau das ist es, was ich persönlich gern erreichen möchte: ich möchte dieses Potential so gut ich kann ausschöpfen.

Ich möchte eine immer umfassendere Bewusstheit und Achtsamkeit erreichen, die letztlich all meine unheilsamen Impulse schon im Keim erkennt und verwandelt, damit ich keinen Schaden mehr anrichte und stattdessen ganz viel Nutzen bringen kann.

Um es in der systematischen Art des tibetischen Buddhismus auszudrücken: Ich wünsche mir, dass ich die „Drei Hauptaspekte des Pfades“ (Entsagung, Erleuchtungsgeist, Weisheit) möglichst weitgehend verwirklichen kann, weil mir klar geworden ist, dass dies die grundlegenden Bausteine eines umfassend heilsamen, liebevollen und angstfreien Lebens sind. Die als „Arbeitshypothese“ von mir als sehr wahrscheinlich angenommene Realität der Wiedergeburt und die dadurch noch zwingendere Logik von Karma sind mir sehr hilfreich dabei, angesichts dieses weitgesteckten und anspruchsvollen Zieles nicht in Frustration und Resignation zu verfallen, denn dass ich das alles nicht innerhalb dieses einen Lebens vollenden werden kann, ist ja höchst wahrscheinlich.

Aber ich erlebe, dass schon das vertrauensvolle und überzeugte innere Anstreben sehr Vieles in meinem Leben zum Besseren gewandelt hat, und damit auch in meinem Umfeld. Und das Schöne ist, dass ich in dieser Ausrichtung meines Lebens tatsächlich den erhofften Sinn und eine große Zufriedenheit und innere Ruhe gefunden habe.

VIOLA FISCHER: *Was erhoffst Du Dir vom Buddhismus, von buddhistischer Praxis?*

Mit dem Buddhismus kam ich etwa mit 17 Jahren durch Zufall in Kontakt. Ich besuchte eine konzentrierte Zen-Meditation auf den ökumenischen Kirchentagen und war sofort begeistert. Ich fühlte eine innere Ruhe und Wachheit, wie ich sie bisher noch



nicht erfahren hatte. Es dauerte allerdings noch bis 2014, bis ich auf das Tibetische Zentrum und das Systematische Studium Buddhismus stieß. Ich fing an zu studieren, weil ich hoffte, im Buddhismus Antworten auf meine Fragen zu finden. Darauf, wie ich mit störenden Gedanken und Emotionen umgehen kann, wie ich innere Ruhe erlangen kann und was das eigentlich genau

ist, das wir „Geist“ oder „Ich“ nennen. Das Studium von Buddhas Lehre, sowie die meditative Praxis haben in meinem Leben viel verändert. Ich bin ruhiger geworden und zufriedener. Früher habe ich oft Zufriedenheit oder Entspannung im Außen gesucht, in Ablenkungen, Dingen, anderen Personen. Heute finde ich beides in der Stille, im Blick nach innen. Ich habe nicht mehr das Gefühl, dass mir etwas fehlen würde und habe immer weniger Dinge um mich. Dadurch fühle ich mich zunehmend freier. Durch analytische Meditationen habe ich gelernt, meinen Geist zu beobachten und habe so einen besseren Zugang zu meinen Bedürfnissen, meinen Denkmustern und meinen Gewohnheiten bekommen. Und ich habe durch Buddhas Lehre konkrete Anleitungen, um an mir zu arbeiten und negativen Mustern wie Ärger oder Ungeduld etwas entgegensetzen zu können. Das gibt mir ein Gefühl der Eigenverantwortung und der Dankbarkeit. Ich hoffe, dass ich durch die buddhistische Praxis das Gefühl von Glück und innerer Fülle immer weiter steigern kann und ein tieferes Verständnis der Natur meiner Selbst und aller Zusammenhänge erlange.

Was wünschst Du, persönlich zu erreichen, welche Art von Erfüllung strebst Du an?

Mein Wunsch ist es, durch die buddhistische Lehre und die Praxis meinen Geist immer weiter zu schulen und ihn von allen Fehlansichten, Ärger, Ungeduld, Anhaftung und anderen Fehlern zu befreien. Ich hoffe, immer mehr Erkenntnis, Zufriedenheit, Geduld und eine liebevolle Sicht auf alle zu entwickeln. Denn wenn ich das geschafft habe, werde ich in der Lage sein, auch anderen zu Glück, Zufriedenheit und innerer Freiheit verhelfen zu können und so etwas von der Fülle, die ich durch Buddhas Lehre erfahre weitergeben zu können.

ELKE KUDLEK: Was erhoffst Du Dir vom Buddhismus, von buddhistischer Praxis?

Also, wenn ich das richtig verstanden habe, ist das Herz aller Religionen eins.

Das angestrebte Ziel ist, das Ego zu transformieren, d.h. für mein Verständnis, mich von der „optischen Täuschung“, wir existierten getrennt und isoliert, unveränderbar und unverbunden von allen und allem, zu befreien! Das ist tatsächlich durch Geistesschulung möglich, und ich orientiere mich da am Buddha und allen großen Menschen, die diesen Weg gehen und vor mir gegangen sind.



Der Dalai Lama sagt: „Meine Religion ist Freundlichkeit“, und Jack Kornfield formuliert es sinngemäß so: Die Einübung heilsamer Gewohnheiten und Schwächung unheilsamer Gewohnheiten diene „nicht der Selbstoptimierung. Die wahre Übung sei es, darauf zu achten, was unser wahres Wesen ausmacht. Wir lernen, mit dem Herzen zu sehen, das liebt und verzeiht, anstatt mit dem denkenden Geist, der vergleicht und abgrenzt“.

Ich sehe jeden Tag in meinem Umfeld, wie unachtsame Handlungen des Körpers, der Rede und des Geistes Verwirrung und Irritation, Rückzug und Schmerz unter den betroffenen Menschen auslösen. Mein Herz öffnet sich für sie, wenn ich realisiere, wie sie sich, um diesen Schmerz loszuwerden, immer tiefer in ihr Leid verstricken. Ich habe das unfassbare und unverdiente Glück, mit dem Buddha, den Meistern und den Lehrern zusammengetroffen zu sein, die mir nachvollziehbar erklären, wie Leid entsteht und wie man es ver-

meidet. Ich erhoffe mir vom Buddhismus also, die Selbstbeobachtung immer mehr zu schärfen für heilsame und unheilsame Taten und mich mit Hilfe der achtsamen Vergegenwärtigung immer wieder an das berühmte Wort des Buddha zu erinnern: „Achtsamkeit ist der einzige Weg!“. Dadurch erreiche ich, dass von mir weniger Leid ausgeht. Ich übernehme damit Verantwortung, und ich beschütze damit mich und die Anderen.

Was wünschst Du, persönlich zu erreichen, welche Art von Erfüllung strebst Du an?

Es ist nicht möglich, sich mit dem Buddha und seiner Lehre zu beschäftigen und persönlich unberührt davon zu bleiben. Deshalb ist mein persönliches Bestreben mit dem Wunsch verknüpft, dass alle egoistischen Vorbehalte mit der Zeit der stetigen Dharma-Übung schmelzen wie Schnee an der Sonne. Ich möchte erreichen, dass mein Herz sich (mit-)fühlend öffnet für das Leid, aber auch die Schönheit und Güte aller Menschen und alles Lebens, um eines Tages zu erkennen, wie ich ihnen wirklich helfen kann, wie die Buddhas das für mich symbolisieren: sie helfen allen Wesen, unabhängig davon, ob die ihnen nutzen oder schaden und das, ohne ein einziges Wesen davon auszunehmen. Das würde mich sehr glücklich machen!

DIRK BENKERT: Was erhoffst Du Dir vom Buddhismus, von buddhistischer Praxis? Was wünschst Du, persönlich zu erreichen, welche Art von Erfüllung strebst Du an?

Im Buddhismus habe ich folgendes gefunden: eine schlüssige Erklärung meiner inneren und äußeren Welt, der Mechanismen, die zu Problemen und Leiden führen, einen Weg sich aus diesen zu befreien und inspirierende Lehrer, die diesen Weg authentisch verkörpern. Die Lehre des Buddha spricht mich dabei besonders an, weil sie den Verstand mitnimmt, weil sie auch das Herz schult und am Ende zeitlose Weisheit entsteht.



Davon verspreche ich mir kurzfristig Positives, wie z.B. eine gute Vorbereitung auf den Tod, langfristig Positives, wie z.B. förderliche Umstände in zukünftigen Leben und letztendlich Positives – die unumkehrbare Befreiung von allen Formen des Leidens.

MALTE BODE: *Was erhoffst Du Dir vom Buddhismus, von buddhistischer Praxis?*

Letztlich erhoffe ich mir, durch Studieren, Nachdenken und Meditieren zu verstehen und zu erkennen, wie die Wirklichkeit beschaffen ist. Das wiederum sollte dazu führen, dass ich die scharfe Trennung überwinden kann, die ich zwischen mir und dem Rest der Welt noch empfinde.



Ganz besonders interessiert mich der Geist. Wenn ich hier die Zusammenhänge unmittelbar erkenne, werde ich mich von vielen falschen Vorstellungen lösen können, die meine Möglichkeiten, auf die Umwelt positiv einzuwirken, noch ungemein einschränken.

Was wünschst Du, persönlich zu erreichen, welche Art von Erfüllung strebst Du an?

Ich wünsche mir, ein vollkommen authentisches Leben zu führen, welches sich spontan und mühelos auf ungezwungene Art entfaltet. Auf der Gefühlsebene möchte ich mich zutiefst verbunden fühlen mit allen Wesen und der Natur. Durch dieses Aufgehen in der Gesamtheit würden alle Ängste, Sorgen und eigennütigen Handlungen zugunsten einer von tiefer Freude begleiteten Ausrichtung auf das Wohl aller weichen. Letztlich will ich eigentlich nur gut sein und keine für irgendwen schädlichen Handlungen mehr begehen. Durch die Verwirklichung einer Perspektive, die alle und alles einschließt, erhoffe ich mir, vollkommenen Frieden zu erreichen.

SVEN SONNTAG: *Was erhoffst Du Dir vom Buddhismus, von buddhistischer Praxis?*

Früher, vor meinem spirituellen Weg, habe ich viele Dinge in meinem Leben nicht verstanden, und dem zur Folge habe ich sie auch nicht annehmen oder gar mit ihnen in meinem Leben arbeiten können. Die buddhistische Lehre hat mir vieles aus dieser Zeit erklärbar gemacht, und somit habe ich dann vieles, womit ich früher gehadert habe, doch annehmen und verarbeiten können. Natürlich hoffe ich, dass ich dieses Verständnis immer weiter vertiefen kann. Ich bin der Meinung, dass die Auswirkungen, die sich aus diesem Verständnis ergeben, sich nicht nur in meinem eigenen Leben, sondern sich auch in meinem Umfeld positiv bemerkbar machen, und so erhoffe ich mir von einer fortwährenden buddhistischen Praxis nicht nur das Verstehen

meiner Vergangenheit, sondern auch eine positive und verantwortungsvolle Handlungsweise in meiner Gegenwart.

Was wünschst Du, persönlich zu erreichen, welche Art von Erfüllung strebst Du an?



Ich habe, bevor ich selbst richtig mit dem Buddhismus in Kontakt getreten bin, es immer bewundert, wie Buddhisten scheinbar auf alles eine Antwort haben, so viel Lebensfreude und Humor besitzen und eine tiefe Gelassenheit und Ruhe ausstrahlen. Natürlich hoffe ich, meinen Geist so weit schulen zu können, um diesem Vorbild so nah wie möglich zu kommen. Ich würde auch sehr gerne „das Gelernte“ weitergeben können, um somit anderen Menschen zu helfen. Dies ist auch die Art von Erfüllung, welche ich für mein Leben anstrebe. Natürlich falle ich auch immer wieder mal in alte Muster zurück oder lasse mich von meiner Selbstzentrierung täuschen, aber ich merke auch, dass ich auf dem Weg bin, diesbezüglich einen „wachsamen“ Geist zu entwickeln. Gerade hierbei wünsche ich mir sehr oft mehr Geduld mit mir selbst. Letztendlich wäre es für mich erstrebenswert, wenn ich die Bedingungen schaffen könnte, am Ende dieser Existenz bzw. dieses Lebens in Frieden und Vertrauen „gehen“ zu können – ohne Angst bzw. Reue zu empfinden oder gar an diesem Leben zu verhaften bzw. krampfhaft daran festzuhalten.