



DAS GLÜCK STUDIERN

Erfahrungen mit dem Studium des Buddhismus

VON MARIKA MUSTER

Es war eine innere Krise, die mich zum Studium des Tibetischen Buddhismus gebracht hat. Durch die menschenunwürdige Behandlung in einem großen Verlag war ich völlig ausgebrannt, erschöpft und sinnentleert. Ich habe mich dann entschieden, mich selbstständig zu machen. Parallel bin ich durch eine Freundin, die sich schon länger mit dem Buddhismus beschäftigt hat, zum Tibetischen Zentrum gekommen. Erst besuchte ich einige Meditationsabende bei Oliver Petersen in der Innenstadt. Das hat mich tief beeindruckt. Endlich war da ein Mensch, der die vielen offenen Fragen in meinem Leben beantworten und mir dazu praktische Übungen geben konnte. So eine „Quelle der Weisheit“ hatte ich mir schon in meiner Kindheit und Jugend gewünscht, aber nie gefunden – weder in der Kirche, noch im Religionsunterricht oder in meiner Familie.

Wieso, weshalb, warum?

Kurz darauf fand ein Orientierungskurs zum ‚Studium der Buddhistischen Philosophie‘ statt und das fünfjährige Studium begann. Ich war neugierig, was der Buddhismus

noch alles zu bieten hat und ging voller Wissensdurst zu den Studienkreisen im Tibetischen Zentrum. Ich erinnere mich noch sehr gut an den ersten Termin. Nach einer Einführung sollten wir zu einem bestimmten Thema diskutieren. Dabei wurde mir schnell klar, dass wir gar keine Grundlage für eine Diskussion hatten. Bei derart tiefgründigen Themen kann man sich erst sinnvoll austauschen, wenn man eine gemeinsame Basis hat. Wir mussten also erst einige Begriffe definieren und diese dann nach Definition (oft anders als im Alltagsgebrauch) verwenden. Warum gibt es im Buddhismus keine Seele? Was ist ein Kontinuum? Wie werden wir wiedergeboren? Und was hat es mit der Leerheit auf sich? Wir hatten sehr viele Fragen.

Die Lehrer mussten unseren Wissensdurst zunächst ein wenig abbremsen. Sie erklärten, dass diese Fragen im gesamten Studium immer wieder aus verschiedenen Blickwinkeln beantwortet werden. Das fand ich zunächst etwas unbefriedigend – aber sie hatten Recht. Es gibt Fragen, die kann man nicht in einem einfachen Satz beantworten. Selbst nach vielen Jahren Studium nicht, wie ich jetzt weiß. Die Lösungen sind eher wie ein großes Mosaik, das sich nach und nach zusammensetzt. Allerdings verschwin-

den manche Steinchen auch wieder oder ändern plötzlich Farbe und Form. Mal dachte ich, ich hätte etwas allumfassend verstanden, mal fühlte ich mich völlig unwissend. Manchmal huschten die Erkenntnis-Lichtblicke auch als mikrosekundenschnelle Ahnung von etwas Größerem durch mein Gehirn oder zeigten sich als tiefe Stille oder Zufriedenheit in meinem Inneren. Nicht umsonst sagt man, dass man die letztendlichen Wahrheiten nicht mit Worten fassen kann.

Ich möchte neuen Studierenden allerdings mit auf den Weg geben, dass die inneren Prozesse nicht immer nur schön sind, sondern oft auch verwirrend. So wie viele Mitstudierende habe ich die Erfahrung gemacht, dass ich früher meinen unruhigen Geist gar nicht wahrgenommen habe. Auch Wut, Neid und andere negative Geistesfaktoren waren für mich fremd. Allerdings nicht, weil ich sie nicht hatte, sondern weil ich sie nicht wahrgenommen habe. In dem Moment, in dem ich bewusst wahrnahm, dass ich viele negative Gedanken und Gefühle habe, hatte ich den Eindruck, es ginge rückwärts. Aber wie sagt Oliver immer so schön: „Wenn du duschst, musst du zu Ende duschen.“ Den (geistigen) Schmutz muss man erst an die Oberfläche bringen, um ihn weg-

spülen zu können. Und wenn man fertig geschaut hat, dann fühlt sich das sehr gut an!

Es gab insgesamt sehr viele schöne Augenblicke im Studium. Zum Beispiel die Treffen im Meditationshaus Semkye Ling in der Lüneburger Heide, die zweimal im Jahr stattfinden. Dort haben wir Prüfungen geschrieben, gemeinsam gegessen, Federball gespielt, geputzt, meditiert und gelacht. Ich muss oft an ein Zitat Seiner Heiligkeit denken: (in etwa) „Ihr Deutschen seid gut im Mitschreiben. Aber seid doch mal ein bisschen mehr wie die Italiener!“ Stimmt: Man kann so ein Studium total verbissen und perfektionistisch angehen – oder eben mit viel Freude. Tibeter freuen sich angeblich schon, wenn ihnen nur 50 Prozent einer Sache gelingen. Wenn man 180 Prozent erwartet, wird man dagegen enttäuscht (ach ja: Ich weiß Dank des Studiums nun, dass Ent-Täuschungen auch gut sind!) Außerdem bin ich mit vielen Mitstudenten in Kontakt geblieben. Dieser Austausch ist mir bis heute sehr wichtig. Eine Mitstudierende ist nun übrigens Nonne in Amerika, und ich verfolge voller Spannung ihren Weg.

Essentiell waren für mich auch einige Seminare, die ich zusätzlich zum Studium besucht habe. Am meisten gebracht hat mir dabei das „Sterbeseminar“ mit Lisa Freund und Oliver Petersen. Jeder von uns hat Angst vor dem Tod. Aber je mehr wir uns damit beschäftigen, desto mehr verschwinden diese Ängste. Ich kann durch die Übungen und Erkenntnisse nun auch Menschen in Trauer besser begleiten, ohne selbst dabei zu stark zu leiden (Stichwort: „mitfühlen statt mitleiden“).

Bausteine zum Glück

„Alle Wesen wollen glücklich sein.“ Das ist die zentrale Aussage im Buddhismus. Hat das Studium mich glücklich gemacht? Die Frage möchte ich differenziert beantworten. Zum einen habe ich gemerkt, dass Wissen allein nicht glücklich macht. Nur, wenn man über die Studieninhalte meditiert, wenn man die Weisheit mit dem Herzen verbindet, wenn man aus Worten Taten macht, dann kann der Buddhismus seine volle positive Kraft entfalten. Als zweite Er-

kenntnis habe ich aus dem Studium gewonnen, dass jeder Mensch andere Ansätze braucht, um glücklich zu sein.

Ich habe verschiedene buddhistische Zentren besucht. In einigen wurden mystische Geschichten erzählt, Lichtmeditationen durchgeführt und einige (für mich eher befremdliche) Rituale. In anderen – wie bei uns – gab es hochphilosophische Diskussionen und komplexe Meditationen mit Visualisationen, Mantrien und Atemtechniken. Welcher Weg der richtige für einen selbst ist, sieht man an einem einfachen Test: „Wird mein Geist ruhiger? Werde ich von meinen Mitmenschen als angenehm wahrgenommen? Fühle ich mich ausgeglichen und zentriert? Und wenn nein: Welche Bausteine der Methode kann ich nutzen, um das zu ändern?“

Ich selbst habe mich in den fünf Jahren stark gewandelt. Der Austausch mit Gleichgesinnten, die Studienkreise und die Meditationen haben mir Kraft für neue Herausforderungen gegeben. Als ich von Hamburg weggezogen bin und meine Tochter geboren wurde, ist allerdings vieles von meiner gewonnenen Ruhe wieder abhanden gekommen. Schlaflose Nächte, Babygebrüll und Ängste machen den Geist unglaublich wirr. Ich fühlte mich gar nicht in der Lage zu meditieren. Zumindest nicht im Sinne von „ich setze mich auf ein Meditationskissen“. Ich war froh, als ich ein Buch fand, in dem eine buddhistische Mutter mit viel Selbsthumor beschreibt, wie sie aus buddhistischer Sicht sein sollte (weise, geduldig, liebevoll usw.) und wie ihr Alltag voller Frust und Wut tatsächlich aussieht (siehe Buch-Tipp). Meine Meditationen beschränkten sich darauf, innerlich (oder auch laut) Mantrien zu singen, während ich nachts mit dem Baby auf dem Arm auf und ab lief. Daraus habe ich gelernt, dass der Buddhismus in seiner Reinform für Mönche und Nonnen gedacht ist, aber nicht für gestresste Mütter, Väter, Arbeitnehmer usw. Wir „Nicht-Heilige“ und „Nicht-Ordinierte“ müssen den Buddhismus alltagspraktisch in unser Leben integrieren. Der Buddhismus bietet den Baukasten zum Glück, bauen müssen wir es selbst.

Durch die Erfahrungen aus dieser Zeit und das Vermissen eines Saṅgha habe ich auf dem Lande neue Wege entdeckt, mei-

nen Glücksbaukasten zu reaktivieren: Ich verbinde nun die uralten fernöstlichen Erkenntnisse mit modernen westlichen Methoden. Die Buddhistische Philosophie bietet mir dabei ein Grundraster, das ich mit weiteren Ansätzen – zum Beispiel der „Gewaltfreien Kommunikation“ (nach Marshall Rosenberg) – fülle. Außerdem habe ich festgestellt, dass ich dann am glücklichsten bin, wenn ich andere glücklich machen kann. Ich gebe meine buddhistischen und anderweitigen Erkenntnisse nun in „Glücksgruppen“ weiter und versuche, Menschen Impulse zu geben, den für sich passenden Weg zum persönlichen Glück zu finden.

NEUER LEHRGANG

START LEHRGANG XI: Oktober 2014

- ✿ Studieren direkt vor Ort oder von zu Hause
 - ✿ Live-Übertragung von Studienkreisen
 - ✿ Interaktive Webinare online
 - ✿ Ausführliche Studienunterlagen
 - ✿ Vernetzung mit einer großen Gemeinschaft
 - ✿ Betreuung durch TutorInnen
 - ✿ Lehrersprechstunden
 - ✿ Vergünstigungen bei ausgewählten Begleitseminaren
- Anmeldung und Beratung:
Gesine Krause und Heike Schmick,
studium@tibet.de,
Tel. 040/ 644 922 04
www.tibet.de/studium



MARIKA MUSTER lebt mit ihrer Familie an der Ostsee. Sie ist Herausgeberin und Chefredakteurin des Umwelt- und Sozialmagazins **SINN** und gibt (buddhistisch orientierte) „Glücksseminare“.