



FROHHE WEIHNACHTEN!

Ein Fest auch für Buddhisten?

Die Autorin spürt der Frage nach, ob – und wie – auch Buddhisten die Weihnachtszeit für ihre Praxis nutzen können.

VON CORNELIA WEISHAAR-GÜNTER

Oft begegnen mir Menschen etwas scheu, wenn sie wissen, dass ich Buddhistin bin – darf man mir denn überhaupt eine Weihnachtskarte schicken?

Aber wenn ich erlebe, wie die Tage hierzulande kürzer werden, man öfter zu Hause bleibt und Kerzen anzündet, ergibt sich etwas, das ganz im Sinn des Buddhismus ist: Wir werden innerlicher und gedenken ande-

rer, Bekannter wie Unbekannter, mehr als im restlichen Teil des Jahres.

Und, ganz prosaisch, tun die Spendenbriefe, die jedes Jahr um diese Zeit zuhauf ins Haus flattern, ein Übriges, erinnern sie mich doch an die Frage: Habe ich dieses Jahr so viel gespendet, wie ich mir vorgenommen habe? Ist Spenden für mich doch ein ethisches Ausrufezeichen, so sparsam oder vielleicht gar geizig-berechnend ich sonst auch sein mag.

Als Buddhistin weiß ich mich hier im Einklang mit den Werten, die – vom viel geschmähten Kommerz einmal abgesehen – um mich herum plötzlich aufleben. Der Buddha hat vor allem Geistestraining betont und Rituale fast ausschließlich für Ordinierte festgelegt oder als Selbstverpflichtungen mit ganz bestimmten Zwecken. Festivitäten und andere Gruppenrituale haben sich später aus landestypischen Bedürfnissen heraus als Stütze der eigenen Motivation und Praxis überall in Asien entwickelt – warum also nicht auch in Europa?

Gesagt, getan. Nach ein paar Jahren einer gewissen „fundamentalistischen“ Unsicherheit – muss ich nun unbedingt fremden asiatischen Ritualen folgen? – fühle ich mich als Buddhistin inzwischen voll und ganz den heilsamen Aspekten besonders des Weihnachtsfestes verbunden. Heute ist es für mich selbstverständlich, dass ich selten gesehener Freunde nach Möglichkeit mit Weihnachtskarten gedenke – in diesem Moment der Stille, in dem man sich endlich von äußerer Überaktivität abwendet und sich des Wertes jeder menschlichen Zuneigung wieder bewusst wird. Ich nehme mit Dankbarkeit wahr, wie die gesamte Umwelt in Deutschland mir dabei hilft. Wenn man es will, ist Weihnachten ein Fest des wiedererwachenden Lichts, des Friedens und der Liebe.

Auch wenn es mir nicht mehr möglich ist, die Weihnachtslegende des Christentums wörtlich zu nehmen, so kann ich doch in Jesus einen Bodhisattva sehen, der vielen Menschen geholfen hat und weiterhin hilft. Und somit kann ich mich auch an den Weihnachtskarten erfreuen, die die Heilige Familie zeigen, oder, wenn ich dazu eingeladen werde, kann ich einem Gottesdienst oder einer Messe mit Wunschgebeten beiwohnen, ohne mich im Geringsten entfremdet zu fühlen. Auch als Buddhistin bin ich Teil unserer christlichen Kultur. Weihnachten ist nicht der Moment, um Unterschiede zu betonen, sondern die Gemeinsamkeiten und den Wunsch nach Harmonie.

Feiern auch wir Buddhisten unter uns Weihnachten? Im Buddhismus gibt da es natürlich keine Regeln, aber ich selbst feiere Weihnachten in Eltville (bei Wiesbaden) und in Erlangen seit vielen Jahren mit jenen Freunden, die den Buddha mögen.

In Eltville sind es zwei bis drei Benefizveranstaltungen um Weihnachten herum. Eingeladen werden meine langjährigen VHS-Teilnehmer am Tibetisch-Buddhistischen Mentaltraining in einem privaten Rahmen. Wir meditieren drei Stunden lang mit vielen Pausen über einen Buddha-Aspekt vor uns – Chen-

resig, Mañjuśrī, Tārā usw. – und wechseln ab mit Achtsamkeitsübungen und Meditationen über die Vier Unermesslichkeiten Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut. Unsere Widmung unterstützen wir mit Spenden an eine neutrale Hilfsorganisation, die keine religiöse oder politische Ausrichtung hat und daher für alle akzeptabel ist. Was zählt, ist nur der Wunsch zu helfen.

In Erlangen ist es mir eine Ehre, seit langer Zeit schon und alle Jahre wieder, eine Weihnachtsmeditation im Buddharaum e.V. leiten zu dürfen. Dieses Jahr findet sie am 22. Dezember statt, meditiert wird über Ratnasambhava. Wieder wird dieser Buddha im Raum vor uns vorgestellt, damit auch Menschen teilnehmen können, die Buddhas mögen, aber keinerlei Voraussetzungen haben, um mehr als Bewunderung zu empfinden. Buddha Ratnasambhava repräsentiert Großzügigkeit, die Überwindung jeder Form von Stolz und geistige Entfaltung. Schritt für Schritt nähern wir uns diesen guten Qualitäten und erfreuen uns an seiner goldgelben Farbe, die uns als Licht durchdringt und von allen störenden Konzepten reinigt. In den richtigen Zusammenhang gestellt, eignen sich viele buddhistische Meditationen sehr gut dazu, die Stimmung der Zeit und damit auch die Stimmung von Weihnachten aufzufangen.

Ich finde es wichtig, dass wir auch als Buddhisten in dieser Weise ganz unserer Kultur verbunden bleiben. Jede Entfremdung würde dem buddhistischen Anliegen, für alle Lebewesen zu arbeiten, entgegenstehen. Vielleicht fühlt man sich anfangs als Buddhist im Westen ein wenig als Außenseiter. Weihnachten ist ein guter Moment, sich mit den Werten zu verbinden, die durch unsere Kultur über so viele Jahrhunderte positiv entwickelt wurden, und doch dabei dem buddhistischen Geistestraining treu zu bleiben, dem wir uns aus verschiedenen Gründen verpflichtet haben. Besonders schön finde ich dabei, dass hier kein künstlicher „westlicher Buddhismus“ erfunden wird: Man kann und darf mit dem Strom guter Qualitäten um uns herum schwimmen und dabei wie gewohnt versuchen, heilsam zu praktizieren. Mehr ist es nicht, und es wird umso selbstverständlicher gelingen, je weniger wir aus unserem Buddhismus eine große exotische Angelegenheit machen.

DR. CORNELIA WEISHAAR-GÜNTER ist Tibetisch-Übersetzerin und Kursleiterin am Tibethaus Frankfurt und unterrichtet Buddhismus an verschiedenen Volkshochschulen und anderen Institutionen der Erwachsenenbildung u.a. in Erlangen, Eltville, Mainz, und Hochheim.