



SYSTEMATISCHES STUDIUM DES BUDDHISMUS

Welche Bilanz ziehen Absolventen? Wie sehen Teilnehmer ihre Entscheidung für dieses Studium der besonderen Art? Wir haben nachgefragt.

Die Basis für Meditation ist Wissen?

Ulla Meixner (Studentin im Lehrgang IV): „Für mich ja, aber...“

Ich habe das Systematische Studium der Buddhistischen Philosophie im Tibetischen Zentrum in Hamburg vor mehr als 10 Jahren aufgenommen und mittlerweile alle Prüfungen für das 7-jährige Zertifikat abgelegt. Mir also einiges an Wissen über die Buddhistische Philosophie angeeignet. Das alles neben ei-

nem anspruchsvollen Vollzeit-Job und einem auch ansonsten recht aktiven Leben. Soviel zuerst einmal zu der Frage, die sich sicher viele vor der Entscheidung für ein solches Studium stellen. Ja, es ist machbar und nicht nur das. Es macht Spaß, es bereichert, es verändert (in der Regel zum Positiven), es in-

spiriert, es entspannt, es gibt Antworten und nicht zuletzt: es nützt im ganz normalen Leben. Das will ich hier gerne anhand meines eigenen, ganz persönlichen Weges einmal beschreiben.

Das Studium begeistert mich nach wie vor, und ich habe auch nach dem Zertifikat nicht aufgehört mein Wissen zu vertiefen. Seit einigen Jahren konzentriere ich mich aber auch vermehrt darauf, dass das Wissen – so wie die Lehrer es uns immer wieder empfehlen – „ins Herz rutscht“. Denn dann beginnt es wirklich, das eigene Verhalten zu verändern.

Bevor ich nun aber weiter von meinem Weg und meinen Erfahrungen mit dem Studium und speziell mit der Meditation erzähle, möchte ich deutlich betonen, dass ich hier keine Lehrmeinungen wiedergebe, sondern meine ganz eigene subjektive Meinung und Erfahrung. Und die basiert – zu allem Übel – noch immer auf meinen Vorstellungen, Interpretationen und Konzepten. Wie der Dalai Lama sinngemäß immer so schön sagt: Für eine andere Meinung ist es noch zu früh.

Ist die Basis für Meditation wirklich Wissen? Geht es nicht auch ohne ein formales Studium? So wie mein Geist gestrickt ist, möchte ich möglichst genau wissen, worum es geht. Ich muss die Inhalte intellektuell ansatzweise durchdrungen haben, um mich den komplexen Anweisungen zur Meditation zu öffnen und darauf zu vertrauen, dass es sinnvoll ist, sich damit zu beschäftigen. Ich bin aber davon überzeugt, dass es für andere auch auf einem mehr experimentellen Meditations-Weg funktioniert. So habe ich zum Beispiel auch die Beschreibung des Lebenswegs des historischen Buddha verstanden.

Aber wie rutscht nun das gesammelte Wissen ins Herz? Ich habe nicht einfach irgendwann beschlossen, so nun macht der Kopf mal Pause und das Herz ist dran. Bei mir waren es meistens auf die eine oder andere Weise sehr berührende Erlebnisse (von Glück oder Leid). Ich denke für die meisten, die in westlichen wissenschaftlich geprägten Lern- und Denktraditionen aufgewachsen sind, ist intellektuell klar, dass alles mit allem in Verbindung steht. Das was wir im Buddhismus als Abhängiges Entstehen oder Leerheit bezeichnen. Viele von uns sind sicher dem Gedankenspiel aus der Chaostheorie schon einmal begegnet, wonach der Flügelschlag eines einzigen Schmetterlings einen Sturm auslösen kann. Aber erleben wir die Welt auch wirklich so? Verhalten wir uns danach? Unser Verhalten, z. B. in Bezug auf den Klimawandel, lässt anderes vermuten.

Ich möchte an dieser Stelle ein sehr persönliches Beispiel für einen meiner ersten bewusst erfahrenen Transfers des Wissens um das Abhängige Entstehen in eine Herzens-Erkenntnis erzählen. Seit einigen Jahren bin ich relativ regelmäßig zweimal

im Jahr in Afrika und nehme dort an Kursen für angehende Ranger und Naturschützer teil. Bei einem dieser Aufenthalte beobachteten wir zwei Löwenjunge, die bewegungslos aber laut nach ihrer Mutter jammernd in der prallen Sonne lagen. Fast bis auf die Knochen abgemagert. Ein Anblick, den wir kaum ertragen konnten. Alle paar Stunden kam die Mutter, ganz offensichtlich auch von einer Krankheit gezeichnet. Sie wollte ihre Jungen animieren, ihr zu folgen, stupste sie wiederholt an, versuchte sie aufzurichten. Aber die kraftlosen Beine erlaubten keine auch noch so winzige Bewegung. Der Anblick und das Rufen nach der Mutter waren herzzerreißend, aber nach den Regeln der Rangerausbildung, soll man nicht in den Lauf der Natur eingreifen, um das natürliche Gleichgewicht nicht zu beeinflussen.

Später stellte sich heraus, die Löwen waren an einer Muskelerkrankung (Nutritional Muscular Dystrophy) verendet, die durch einen Mangel an Vitamin E und Selen ausgelöst wird. Dieser wiederum war auf die große Dürre zurückzuführen, unter der Südafrika zu der Zeit litt. Die Böden waren dadurch nährstoffarm und damit auch alle Pflanzen, die darauf noch spärlich wachsen konnten. So waren auch die Pflanzenfresser mangelernährt. Als letzte in der Kette traf es die Raubtiere. Damit ist der Kreislauf der Natur aber nicht zuende: Nur weil die Löwenpopulation kleiner wurde, hatten wenige Pflanzenfresser die Chance zu überleben. Und nur so erholt sich die Flora von der Dürre...

Was ich in dem Moment als herzzerreißend erlebt habe, bezeichne ich heute als herzöffnend im Sinne der Erkenntnis. Hierbei wurden so viele Aspekte des Wissens in echte Erfahrung transferiert: Das abhängige Entstehen, die Selbstlosigkeit der Phänomene, das Zusammenspiel von Mitgefühl und Weisheit, Anhaftung und Abneigung, Ursache und Wirkung, die 4 Arten von Leiden und, und, und.

Ein zusätzlicher Effekt der Meditation – auf Basis von Wissen: Durch die intensive Beobachtung des eigenen Bewusstseins und der eigenen Gedankenströme wird auch die Fähigkeit zur Selbstreflektion geschult. Auf der Grundlage der Selbstreflektion verbessert sich nach meiner Erfahrung auch die Fähigkeit zum Perspektivwechsel. Und was bringt das jetzt alles im ganz normalen Leben, im Beruf, in der Familie? Ich denke das erschließt sich von selbst. Wer sich und sein Gegenüber zunehmend freier von persönlichen Projektionen wahrnimmt, die meistens auf tief verwurzelten Konzepten basieren, ist näher am wirklichen Geschehen und handelt empathischer und im besten Sinne sinnvoller.