

*„Ich glaube an die Kraft
des heilsamen Denkens*

im Menschen und dass wir dadurch unendliche Tugenden entfalten können. Ich teste dies, wenn ich Schmerzen habe und mich bemitleide: Dann nehme ich das Leid aller Wesen auf mich, die noch viel mehr leiden als ich in diesem Moment, und atme tief ein und aus, immer wieder. Und das Selbstmitleid ist weg – Mitgefühl ist da! Die Praxis des Buddhas des Mitgefühls, vor allem die Fastenmeditation, macht mich sehr glücklich und stärkt mein Vertrauen.“

Lydia Muellbauer, Nonne im Tibetischen Zentrum



AN WAS ICH

*„Glauben ist kein Wort,
das mir viel bedeutet.*

Dennoch würde ich von Vertrauen in die Bardo-Lehren des tibetischen Buddhismus sprechen. Dieses Leben hier ist ein solcher Bardo, ein Zwischenzustand. Geist und Körper stehen immer in einer sehr subtilen und veränderlichen Beziehung zueinander. Wachsein, Schlafen, Meditieren, Sterben, Geborenwerden sind Zustände, die ich mit immer größerer Wachheit erleben möchte. Dabei können wir fortlaufend über die Qualität der Erfahrung entscheiden, über Glück und Leid, und die Intensität des Seins und der Liebe zu sich und anderen mitgestalten.“

Yeshe Udo Regel, Dharmalehrer



„Im Buddhismus sprechen wir nicht von Glauben, sondern von Vertrauen, einem Vertrauen, das nicht allein auf Gefühl, sondern auch auf Erkenntnis oder zumindest logischer Begründung beruht. In diesem Sinne glaube ich an Karma und Wiedergeburt und an das Gute im Menschen im Sinne der Buddhanatur, einem Potenzial, das alle fühlenden Wesen haben und das mit Hilfe der Geistesschulung weiterentwickelt werden kann.“

*Dr. Bhikṣuṇī Jampa Tsedroen,
Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Hamburg*



GLAUBE

„Tief in mir glaube ich an die Worte des Buddha, der uns die Wirklichkeit

so zeigt, wie sie ist. Sie ist Abhängiges Entstehen, Liebe und Glückseligkeit, kurzum perfekt. Leider weiß ich das momentan nur intellektuell und nicht direkt. Also muss ich mich aufmachen, diese Erfahrung der Befreiung zu machen. Etwas Druck verspüre ich, weil die Zeit so kurz ist. Der Buddha sagt ja leider, dass ein glückliches menschliches Leben sehr schwer zu erlangen ist und dass es unzählige Dinge gibt, die uns vom Weg abhalten.

Im Moment ist mein Ziel, den Dharma so in mein Leben zu integrieren, dass ich schließlich zu dem Gefühl gelange: ‚Jetzt könnte ich ohne Reue sterben, und im nächsten Leben geht es weiter‘ – das wäre wundervoll.“

*Dierk Eberhardt, Rechtsanwalt und
Tutor im Systematischen Studium*



*„Ich glaube an eine vielschichtige,
offene und weite Wirklichkeit,* die jenseits

des begrifflichen Denkens liegt, die unfassbar ist und doch erfahren werden kann. Bei klarem Bewusstsein können wir Menschen in Abwesenheit von mentalen Konstrukten diese Ebene als gleichzeitig tiefsten Frieden und höchstes Glück, als grenzenlose Liebe und unermessliches Erbarmen erleben und erkennen, wie sich alle Polaritäten zu einer wunderbar sinnvollen Einheit ergänzen, die allem zu Grunde liegt.

Aus dieser Quelle schöpfe ich selbst Orientierung, Kraft und Vertrauen sowie Inspiration, Mut und Heilung für mein Leben, mein Handeln und mein Sterben. Andere Menschen versuche ich in diesem Sinne zu begleiten. Es ist beglückend, in allen Aspekten des Lebens auf diese Weise miteinander verbunden zu sein!“

*Felix Baritsch, Heilpraktiker und
Mitglied des Dharmarats im Tibetischen Zentrum*



AN WAS ICH GLAUBE

„Ich vertraue der Buddhanatur.

Vor meiner Operation waren mit einem Mal Denken und Sprache wie abgebrochen, ich konnte keine zusammenhängenden Sätze mehr sprechen oder schreiben. Dann lag ich da [während der Operation und auf der Intensivstation, Anm. der Red.] und wusste, da ist etwas, das mich hält. Ich brauche nichts zu tun. Einfach nur sein. Ich vertraue der Natur meines Geistes, das ist für mich Geborgenheit. Diese drei Dinge sind mir seitdem wichtig: Vertrauen, Einfachheit und die Natur des Geistes.“

Christine Rackuff, Journalistin und ehemals Redakteurin dieser Zeitschrift, nachdem sie im Dezember an einem Hirntumor operiert wurde. Sie übermittelte diese Sätze per Telefon.

