

MEIKE HERZOG

# Buddhismus und Business!

Man muss nicht ins Kloster,  
um mit Buddha echtes  
Glück zu finden...

# Impressum

Autorin: Meike Herzog

Herausgeberin: Meike Herzog

Titelfoto: Matt Balara

Fotos: S. 11, 45, 60, 137, 192, 222, 242, 249 Meike Herzog,

S. 30 Ginger Neumann, S. 215 Sebastian Jezierski, S. 216 Volker Anders;

S. 182 Audrey Hepburn in „Breakfast at Tiffany’s“ (Paramount Pictures)

Wandmalereien (S. 57, 115, 119, 123, 128): Dawa Lhadripa

Coverdesign & Layout [www.alpsee-design.de](http://www.alpsee-design.de)

Druck: create space · Auch auf Kindle erhältlich

Blog: [www.buddhismus-und-business.de/blog](http://www.buddhismus-und-business.de/blog)

1. Auflage 2015 · Druck: Create Space · Auch auf Kindle erhältlich · [www.buddhismus-und-business.de](http://www.buddhismus-und-business.de)

© 2015 Alle Rechte vorbehalten. Jegliche digitale multimediale filmische oder gedruckte

Vervielfältigung oder Kopie auch nur in Auszügen erfordert die ausdrückliche schriftliche

Genehmigung der Autorin bzw. des Herausgebers.

Fonts: Source Sans Pro, Minion Pro (Linotype.com)

# Inhalt



|   |    |
|---|----|
| ■ Vorwort .....   | 8  |
| ■ Widmung .....   | 10 |
| ■ <b>Wozu denn bitte ein Lama?</b><br>Warum ist der Lehrer im Tibetischen<br>Buddhismus so wichtig? .....   | 16 |
| ■ <b>Kein Sex, kein Drink, kein gar nichts im Buddhismus?</b><br>Was für »richtige« Buddhisten wirklich wichtig ist. ....                               | 23 |
| ■ <b>Wie die Buddhas von Tibet in den Westen kamen</b><br>Das rasante Wachstum des Buddhismus in den<br>westlichen Kulturen – und wie es dazu kam. .... | 27 |
| ■ <b>Gott? Mensch? Wer ist denn nun eigentlich Buddha?</b><br>Ist Buddhismus eine Religion? Oder eine Philosophie? .....                                | 37 |
| ■ <b>Karma – oft gehört, wenig verstanden!</b><br>Das Prinzip von Ursache und Wirkung,<br>und was das mit Meditieren zu tun hat .....                   | 47 |

- **Störende Gefühle – Rohstoff für den Erleuchtungsweg?!**  
Der Tibetische Buddhismus ist weit weg von  
rosaroten Brillen und »Alles ist total schön«-Gelulle ..... 71
- **Dauerhaftes Glück – schon mal gehabt?**  
Tatsächlich gibt es das – das Geheimnis ist,  
an der richtigen Stelle zu suchen!..... 86
- **Alles leer, alles nichts...?!?**  
Was der Begriff der »Leerheit« bedeutet – und was nicht. .... 96
- **Typisch Mann... typisch Frau?!**  
Die Eigenarten der Geschlechter spielen eine  
große Rolle im Buddhismus..... 99
- **Der Prinz, aus dem der Buddha wurde**  
Ein Blick auf das Leben des historischen  
Buddha Shakyamuni ..... 112
- **DOs und DONTs im Buddhismus?**  
Dogmen und Gebote gibt's nicht –  
sinnvolle Ratschläge schon! ..... 143
- **Sterben Buddhisten glücklicher?**  
Warum es keinen Grund gibt,  
Angst vor dem Tod zu haben. .... 154
- **Auf vier Punkte gebracht...**  
Vier Grundgedanken –  
für Pinnwand oder Kühlschrankschranktür! ..... 162

- **Lieben Buddhisten anders?  
Trennen sie sich anders?**  
Beziehungsratgeber auf buddhistisch ..... 175
- **Buddha gegen Einstein – wer gewinnt?**  
Wie Buddhismus und Wissenschaft sich vertragen ..... 189
- **Zuflucht – wovor denn bitte flüchten?**  
Wozu und warum man im Buddhismus Zuflucht nimmt .... 199
- **Mal kulturell – was sind eigentlich Stupas?**  
Weit mehr als nur buddhistische Monumente –  
neuerdings auch im Westen ..... 213
- **Hippie-Kommune, Kloster oder WG?**  
Das Leben in einem Buddhistischen Zentrum ..... 231
- Über die Autorin ..... 252
- Danksagung ..... 254
- Weiterführende Literatur ..... 255



# Vorwort

**Es gibt viele Bücher über Buddhismus und über Menschen, die durch die zeitlose Weisheit von Buddhas Lehren und durch Meditation tiefen Sinn für ihr Leben und dauerhaftes Glück fanden. Biografien von modernen, mit beiden Beinen im Leben stehenden Menschen, die nicht radikal ihr bisher aufgebautes Leben stehen und liegen ließen, um Mönch, Nonne, Aussteiger oder Yogi zu werden, sucht man dagegen bisher eher mit der Lupe.**

Dabei sind es mittlerweile Millionen von Westlern, die Ihr modernes Leben mit dem Praktizieren und den Idealen des Buddhismus vereinbaren. Jeden Tag. Und es werden auch jeden Tag mehr – nicht zuletzt sicherlich deshalb, weil unseren ideellen westlichen Werte viel mit denen des Buddhismus gemein haben.

Das war der Grund, warum eine Freundin aus meiner vor-buddhistischen Zeit vor ein paar Jahren zu mir sagte: »Sag mal – Du hattest alles, wovon wir Mädels oft so träumen: Top-Job, schicke Wohnung, Traumurlaube, Prinzessinnenhochzeit, Yoga-Stunden und so weiter. Und dann hast Du das alles fröhlich durcheinandergewirbelt ohne Rücksicht auf Verluste – und heute bist Du der glücklichste Mensch, den ich kenne! Warum schreibst Du nicht ein Buch für all die Leute, die auch irgendwie merken, dass das nicht alles sein kann und die nach dauerhaftem, unbedingten Glück suchen?«

Es brauchte die Ermutigung meines buddhistischen Lehrers mich zu überzeugen, dass es gut investierte Zeit sein würde, dem Rat meiner Freundin zu folgen. Das Ergebnis haben Sie gerade in der Hand.

Man muss nicht Buddhist werden, um aus diesem Buch eine Menge mitzunehmen. Im Laufe der Jahre habe ich Viele getroffen, die Buddhas Weisheit nutzen, und doch glücklich mit gar keiner oder einer anderen friedlichen Religion oder Philosophie sind. Und das

ist gut so. Der Buddhismus möchte die Menschen glücklich sehen. Was es ist, das sie dazu macht – ihre Sache! Sie können sich der Mitfreude eines Buddhisten an ihrem Glück jedenfalls sicher sein.

Viele unterschiedliche Wege zum Glück für viele unterschiedliche Menschen – das gilt auch für die unterschiedlichen buddhistischen Traditionen wie Theravada, Mahayana und Vajrayana. Buddha gab 84.000 Belehrungen. Die muss man nicht alle kennen um Erleuchtung zu erlangen. Sie sind mehr wie eine Apotheke zu verstehen: man bekommt das, was einem persönlich am Besten hilft!

In meinem Fall ist das der Vajrayana- oder auf deutsch Diamantweg-Buddhismus, der dritte und letzte der drei Lehrzyklen, die Buddha zu seinen Lebzeiten gegeben hat. Und auch hier gibt es unterschiedlichste Ausrichtungen und Wege, ihn zu praktizieren. Dieses Buch erhebt in keinem Fall Anspruch auf Vollständigkeit oder absolute Korrektheit. Denn das kann ich nicht leisten – schließlich lerne auch ich noch! Im Voraus möchte ich mich bei allen Lesern und Gelehrten für eventuelle Fehler in diesem Buch entschuldigen. Der unkonventionelle Stil dieses Buches wird nicht jedem gefallen. Er wird – und soll – auch anecken. Der Buddhismus, um den es hier gehen soll, tut nicht heiliger als die Menschen selbst sind. Er steht für Freiheit, Ehrlichkeit, Eigenverantwortung und Authentizität. Und wenn man möchte, ist er auch heilig – ohne das formell betonen zu müssen.

Meine Hoffnung ist, dass mein persönlicher Weg zu dauerhaftem Glück, für das ich meinen Lehrern jeden Tag unendlich dankbar bin, sie für den eigenen inspirieren wird. Möge Buddhas Weisheit viele inspirieren und Ihnen ein sinn- und glückerfülltes Leben schenken. Den Weg dorthin hat er uns gezeigt – gehen müssen wir ihn schon selbst. Voller Freude. In diesen Sinne wünsche ich Ihnen natürlich auch viel Freude beim Lesen und alles Gute!

Meike Herzog,  
Dezember 2014 in Kopenhagen

# Widmung

In großer Dankbarkeit meinen  
buddhistischen Lehrern gewidmet,  
S.H. 17. Karmapa Trinley Thaye Dorje  
und Lama Ole Nydahl.

Möge Ihre unermüdliche Aktivität  
alle Wesen zu dauerhaftem Glück führen.



**D**a saß ich nun am australischen Pazifikstrand im Sand – wenige Stunden nach dem Fallschirmsprung. Laptop auf dem Schoß, auf die tosende Brandung schauend, auf die ich kurz vorher noch im freien Fall aus 4000 Metern luftiger Höhe zugerast war. Auf der Suche nach den ersten Worten für ein Buch, das Sie gerade in der Hand halten. Es war der perfekte Tag, um damit anzufangen.

Der Fallschirmspring-Lehrer hatte gar nicht mehr aufhören wollen zu staunen. Eine Erstspringerin, bei der nicht einmal eine Spur Nervosität oder Angst finden ließ – das hatte er offenbar ziemlich lange nicht erlebt. Vor dem Sprung hatte ich nichts anderes zu tun, als ihn mindestens dreimal zu bitten, möglichst viele Saltos mit mir zu machen und was auch immer sonst noch spannend wäre. Als wir dann in die kleine rote Propellermaschine stiegen, war ich selbst gespannt und wunderte

mich etwas, dass ich zwar sehr gespannt auf den Sprung war, mich aber innerlich wie ausbetoniert im positivsten Sinne des Wortes fühlte – tiefe Ruhe. Ich schaute aus den kleinen Seitenfenstern des knatternden Flugzeuges und war hin und weg vor Begeisterung über die Schönheit der australischen Gold Coast von oben. Das türkisfarbene Wasser glitzerte wie Millionen Sterne vor der goldenen, von Hochhäusern gesäumten Strandlinie und dem dichten, grünen Hinterland voller Kolas und Kängurus – die man zugegebenermaßen aus einigen Kilometern Höhe nicht orten konnte. Ich genoss einfach nur in vollen Zügen!

Steve, der Fallschirmlehrer, schaute mich prüfend und grinsend an, ob mir mittlerweile mehr Nervosität anzusehen war – aber ich war zu beschäftigt mit der Aussicht und damit, mich mit einem Freund, der vor den Bauch des anderen Instructors gegurtet war, zu unterhalten und über seine Witze zu kichern. Dann erreichten wir 4000 Meter Höhe. An Steves Bauch gegurtet beantwortete ich seine Frage »Okay, are you ready?« ohne zu Zögern. »Ohhh, yes!« Und schon krabbelte ich schnurstracks auf die offene Tür des Flugzeuges zu, blickte zwischen dem Gestänge der Tragflächen und dem Propeller hinab auf die Gold Coast, die zwischen ein paar Schönwetterwolken eher wie eine Satellitenkarte aussah – und sprang.

Ich wirbelte wirklich ganz ordentlich durch die Luft. Während der ersten paar Sekunden war mir vor lauter Drehungen und Überschläge nicht mehr so ganz klar, wo oben oder unten war. Dann stabilisierten wir unsere Lage und ich genoss den freien Fall. Es war unglaublich! Es fühlte sich einfach so unendlich frei und großartig an – frei von Gedanken – einfach nur große, große Freude tief in mir drin und jede Menge Raum im Geist. Und ein riesiges Gefühl von unendlicher Freiheit, dass mir niemand mehr würde nehmen können. Eigentlich hätte ich einfach die ganze Zeit quieken und schreien können vor Glück – aber das wollte ich den Ohren des armen Steve auf meinem Rücken dann doch nicht antun.

Mit einem Ruck öffnete sich der Fallschirm über mir, und ich erlebte meine erste Vollbremsung in der Luft – oder zumindest fühlte es sich an, als wären wir mitten über dem funkelnden Meer einfach stehen geblieben. Nun fiel ich nicht mehr in dem rasendem Tempo,

dass mir die Haut auf dem Gesicht nach hinten zog – nun schwebten wir über dem Meer und den glitzernden Pools auf den Hochhausdächern am Strand. Plötzlich war es still um uns herum, und die Welt dort unten mit all dem Leben schien unendlich viel weiter weg als »nur« vier Kilometer. Aber ich hatte noch nicht genug. Schon fing ich an auszuprobieren was geschah, wenn ich an welchem Seil zog und ich machte noch ein paar lustige Saltos und Loopings.

Der Anblick der in der Sonne wie rechteckig geschliffene Smaragde schimmernden Pools auf den Dächern brachte mich gleich noch auf eine weitere Idee: »Steve, können wir nicht statt am Strand in einem der Swimmingpools auf den Hochhausdächern landen?« scherzte ich, und Steve bedauerte lachend, dass das leider nicht möglich sei. Na gut, mitten im goldenen Sand am Strand zu landen war ja auch nicht schlecht!

Matt, der nach uns aus dem Flugzeug gesprungen und nun am Strand glücklich gelandet war, erzählte mir später, er habe noch nie jemanden so gründlich verduzt schauen sehen wie Steve nach dem Sprung mit mir. Der brauchte in der Tat ein paar Minuten, bis er sein Erstaunen in Worte fassen konnte: »Wow! Du warst wirklich jede Sekunde vor dem Sprung und in der Luft komplett entspannt und hast nicht ein einziges Mal aufgehört, zu lachen... das ist sehr außergewöhnlich. Wirklich beeindruckend!«. Einen alten Skydiving-Hasen mit 15.000 Sprüngen auf dem Buckel zu beeindrucken, hätte ich mir wirklich schwieriger vorgestellt!

Aber es gab jemanden, der noch viel mehr staunte als Steve – und das war ich selbst. Wie oft hatte ich meinen buddhistischen Lehrer sagen hören und gelesen, dass Meditation und buddhistische Sichtweise auf Dauer furchtlos machen und Tausende seiner Schüler gern mal Fallschirm oder Bungy springen. Hörte sich doch irgendwie immer etwas sehr euphorisch und übertrieben an, fand ich. In diesem Moment, als ich mit tiefer innerer Ruhe an Steves Bauch gegurtet aus dem kleinen Flugzeug über der atemberaubend schönen Küste Westaustraliens sprang und dadurch einfach nur jede Sekunde in vollen Zügen genießen konnte – in der Sekunde wusste ich plötzlich, dass es wirklich so ist.

Ich wollte nur noch eins – mich auf der Stelle – und »auf der Stelle« war nun ausgerechnet beim Baden in der nicht ganz ungefährlichen Meeresbrandung des Pazifiks – bei demjenigen zu bedanken, dem ich diese Furchtlosigkeit zu verdanken hatte – meinem Lama! Das ist der tibetische Begriff für einen buddhistischen Lehrer. »Jeden Tag bin ich Dir dankbar – aber heute noch mal doppelt so sehr, falls das überhaupt möglich ist!« Mehr Worte brauchte es nicht. Es wäre auch gar keine Zeit für mehr gewesen. Statt zu antworten lachte er, griff er einfach meine Hand und wir stürzten uns in den Sog der nächsten meterhohen Welle.



## Wozu denn bitte ein Lama?

**W**as ist also ein Lama? Kurz gesagt ein buddhistischer Lehrer – aus Ost oder West. Das Wort »Lama« weist auf dessen Mitgefühl hin, das so stark ist wie das einer Mutter für ihr einziges Kind. Im Vajrayana Buddhismus, dem höchsten der drei von Buddha weitergegebenen buddhistischen Wege, ist der Lama der Schlüssel für die tiefgründigen Unterweisungen.

»La Ma« bedeutet auf Tibetisch so viel wie »Höchstes Prinzip«. In Sanskrit deutet der Ursprung des leider im Deutschen aufgrund von Erfahrungen mit Mönchegern-Gurus mittlerweile recht negativ gefärbten Wortes »Guru« auf dessen Unerschütterlichkeit hin. Durch Meditation und das Anwenden der buddhistischen Lehre ist sein Geist so stabil geworden, dass er die Dinge nicht mehr persönlich nimmt, ihre wahre Natur weitgehend erkannt hat und daher keine

emotionale Achterbahn mehr erlebt. Er kann die Dinge demnach unverfälscht wahrnehmen – wie sie wirklich sind – und entsprechend sinnvoll handeln und anderen helfen, auch diese Ebene der »Verwirklichung« zu erreichen. Das ist mit Unerschütterlichkeit gemeint. Im Tibetischen Buddhismus ist der Lama derjenige Lehrer, der einen mit den Belehrungen Buddhas und Meditation in Berührung gebracht hat und sie einem Stück für Stück erklären kann – in seiner Bedeutung für die Entwicklung der Schüler schlicht nicht zu überschätzen. Warum?

Der Buddhismus lehrt, dass an sich jedem Wesen die sogenannte Buddhanatur innewohnt. Alle perfekten, erleuchteten Qualitäten sind schon seit anfangsloser Zeit in jedem Menschen, jeden Tier und jedem anderen Lebewesen vorhanden. Doch unsere Vorstellungen und Konzepte davon, wie die Welt sein sollte, und störende Gefühle wie Zorn, Gier oder Neid, die aufkommen, wenn sie das in den meisten Fällen nicht ganz ist, haben im Laufe vieler Leben dazu geführt, dass wir diese erleuchteten Qualitäten unseres Geistes nicht mehr erkennen können und dementsprechend verwirrt fühlen, denken und handeln. Dies zum Besten aller wieder zu entdecken indem man sozusagen die angesammelten Schmutzschichten mit buddhistischen Mitteln und sinnvollem Handeln wieder von dem Diamanten, den sie bedecken, entfernt, ist das Ziel. Man kann dem Geist nichts hinzufügen, um ihn perfekt und glücklich zu machen. Alles ist schon da – es muss nur wieder ausgegraben werden. Der Geist ist wie ein Auge, das alles außen liegende wahrnimmt, aber sich selbst nicht sehen kann. Man erlebt die Dinge – aber man kann nicht erkennen, was es eigentlich ist, das diese Dinge erlebt.

Um diese Qualitäten und die Strahlkraft des eigenen Geistes wiedererkennen zu können, ist es notwendig jemanden zu haben, der einem diese Qualitäten zeigen und Vertrauen in das eigene Potential geben kann. So kann man diese Qualitäten dann voll entwickeln. Es braucht jemanden, der einem sozusagen einen Spiegel für den eigenen Geist vorhalten kann. Dieser jemand ist im Buddhismus

der Lama. Da er selbst weitgehend die wahre Natur der Dinge erkannt hat, kann er einem klarer und weniger gefärbt und verzerrt von persönlichen Präferenzen als die meisten unserer Mitmenschen diesen Spiegel vor die Nase halten, in dem wir sehen können, wer wir eigentlich sind. Der Lama gibt einem das Vertrauen, in das eigene Potenzial, die Belehrungen und Mittel, wie z.B. die Meditation, um das Ziel zu erreichen – die Erleuchtung. Und er hat auch eine Schutzfunktion, um den Schüler vor falschen Vorstellungen und damit verbundenen Umwegen auf dem Weg zur Erleuchtung zu schützen.

Was bedeutet nun eigentlich dieses viel gehörte und viel missbrauchte große Wort Erleuchtung? Und was ist Befreiung? Buddhistische Lehrer beschreiben es so oder ähnlich: Befreiung ist die Erkenntnis, dass Körper, Gedanken und Gefühle in ständiger Veränderung sind und deswegen kein wirkliches »Ich« bilden können. Dadurch erlebt man sich nicht mehr als Zielscheibe seiner Umgebung und dessen, was einem passiert und begegnet – was die Ursache alles Leidens auflöst. Erleuchtung ist der weitere, letztendliche Schritt. Hier besteht keine Trennung mehr zwischen dem, der erlebt, dem Erlebten und dem Erlebnis. Der Geist zeigt in jedem Augenblick seine ursprünglichen, unzerstörbaren Eigenschaften – Furchtlosigkeit, selbstentstandene Freude und Mitgefühl – und seine selbstentstandenen Fähigkeiten, und ist in allem mühelos und spontan. Erleuchtung ist also eigentlich nichts anderes als die vollständige »Reaktivierung« der perfekten Eigenschaften, die einem sowieso schon innewohnen – frei von emotionalen oder intellektuellen Schleiern, die einem die Fähigkeit verbauen, die wahre Natur der Dinge zu erkennen. Die Identifikation mit dem Lama als Spiegel des eigenen Geistes ermöglicht eine Entwicklung auf der Überholspur. Aufgrund dessen und der tiefgreifenden, hochwirksamen Meditationen ist es im Vajrayana Buddhismus möglich, Erleuchtung in nur einer Lebenszeit zu erreichen – wie es zum Beispiel erst vor wenigen Jahrhunderten der große Yogi Milarepa in Tibet verwirklichte. Der Tibetische Buddhismus unterteilt sich in die sogenannten Drei Wege oder Drei Fahrzeuge: im Theravada oder Hinayana (»Kleiner Weg«)

arbeiten die Menschen mit dem Prinzip von Ursache und Wirkung, um Befreiung von ihren eigenen Leiden zu erfahren. Im Mahayana Buddhismus (»Großer Weg«) wird durch das Entwickeln von Weisheit und Mitgefühl Erleuchtung zu Besten aller Wesen angestrebt. Der Vajrayana (deutsch: »Diamantweg«) Buddhismus beinhaltet diese beiden Wege, geht aber noch einen Schritt weiter. Man identifiziert sich mit der einem jeden innewohnenden Buddhanatur und verhält sich bestmöglich wie ein Buddha, bis man so auf schnellstem Wege zum Besten aller Wesen Erleuchtung erlangt. Durch sehr kraftvolle, wirksame Meditationen und die Identifikation mit dem Lama als Spiegel des eigenen Geistes entwickelt man sich auf der Überholspur Richtung Erleuchtung.



Zurück an den Strand. Wo war ich hier überhaupt?! In nur zwölf Tagen quer durch Australien und Neuseeland. Hauptwohnsitz auf einem einsam gelegenen, denkmalgeschützten Gut in den bayerischen Voralpen. Hätte mir jemand vier Jahre zuvor prophezeit, dass ich mein bisheriges Leben fast komplett aufgeben würde... ich hätte vermutlich schallend über den guten Witz gelacht.

Tagsüber Karrierefrau in Designerklamotten und hochbezahlter Führungsposition, abends Ehefrau mit Hang zu superteuren Restaurants und luxuriösen Wellnesshotels, Vorzeige-Gastgeberin und Lieblingsschwiegertochter, glamouröses Penthouse-Apartment in der glitzernden Elbmétropole Hamburg und ein paar ehrenamtliche Engagements dazu – ich hatte für eine Anfang Dreißigjährige viel erreicht. Wer würde das schon aufgeben wollen? Wofür? Und vor allem: warum? Antwort: Um ein mindestens hundert- und tausendmal glücklicherer Mensch zu sein, als ich es mir zu dieser Zeit jemals



hätte vorstellen können – eine ganz andere Art von Glück, mit anderen Prioritäten, das mir nichts und niemand mehr würde nehmen können. Klingt übertrieben und rosa bebrillt? Weiß ich. Macht nichts. Ist trotzdem so. Und bestimmt verstehen Sie im Laufe dieses Buches warum. Ich wünsche es Ihnen jedenfalls sehr.

Unsere schöne glitzernde, moderne westliche Luxuswelt. Wir verbringen unser Leben damit, nach so genannten bleibenden Werten zu streben, die uns von Kindesbeinen an von der Gesellschaft als solche beigebracht werden. Ich erlaube mir mal, hier ein bisschen zu übertreiben. Im Extremfall gehen wir jahre- und jahrzehntelang zur Schule und zur Uni und opfern unser Privatleben den Überstunden im Büro, um Karriere zu machen und dann möglichst viel Geld zu verdienen. Und warum? Damit wir uns eine tolle Wohnung, schöne Klamotten, ein schnelles Auto und ab und zu Traumurlaube in tollen Hotels an exotische Plätzen leisten können. Nebenbei versuchen wir noch ein bisschen Geld zur Seite zu legen, damit wir uns das und andere nette Dinge wie schöne Reisen und ein schönes Heim hoffentlich auch im Alter noch leisten und im Krankheitsfall die Chefarztbehandlung im Zweibettzimmer bekommen können.

Natürlich hoffen wir auch die große Liebe zu treffen, vielleicht eine Familie zu gründen und damit dauerhafteres Glück und »bleibende« Werte in unserem Leben zu verankern. Damit wir uns selbst in unserer Haut wohlfühlen und andere uns weiterhin attraktiv finden, geben wir uns mehr oder weniger große Mühe, unseren Körper und unser Aussehen »in Schuss« zu halten. Und dann arbeiten die meisten den Rest unseres Lebens mehr oder weniger hart daran, dass das Erreichte nicht wieder abhanden kommt. »Schaffe, schaffe, Häusle baue, Steuer zahle, sterbe« – wie die Schwaben es so charmant auf den Punkt bringen.

Gleichzeitig haben wir als intelligente und gebildete Menschen aber halt doch meist die Ahnung, dass sich all das schon am nächsten Tag oder wann auch immer wieder in Luft auflösen könnte – und das letzte Hemd bekanntlich keine Taschen hat in die man all das mühsam Verdiente hineinstecken könnte.

Klingt sehr schwarzmalersch und Sie sind gerade dabei die Lust am Weiterlesen zu verlieren? Bitte noch ein klein wenig Geduld – ich

bin noch nicht ganz fertig und am Ende werden Sie merken, dass es vielleicht doch gar nicht so schwarzmalersch ist, wie's klingt...

Denn schließlich könnte ebenso gut der Job der nächsten Wirtschaftskrise zum Opfer fallen und die Arbeitslosigkeit uns damit finanziell und gesellschaftlich einschränken. Oder es kommt jemand, der jünger ist oder den der Chef für qualifizierter hält, unseren Job zu machen. Früher oder später ist das in den meisten Berufen so, oder? Die schöne Wohnung muss man sich erst mal leisten können – und hoffentlich verbaut uns niemand die weite Sicht von unserem mühsam finanzierten Traumhaus. Die Inflation könnte unsere angesparte Rente fressen. Das beste Fitnesstraining und die teuerste Antifaltencreme werden kaum verhindern können, dass wie trotzdem irgendwann krank und gebrechlich werden. Die große Liebe könnte sich »aus Versehen« unsterblich in die Nachbarin verlieben und mit ihr durchbrennen, und selbst Kinder sterben leider manchmal noch vor ihren Eltern.

Selbst wenn all das glücklicherweise nicht eintreten sollte – und ich wünsche Ihnen, dass Ihnen möglichst viel davon erspart bleibt! – wir leben mal mehr, mal weniger bewusst in der ständigen Angst, dass irgendetwas davon eintreten könnte. Gestorben ist jedenfalls bisher noch jeder, soweit bekannt! Die Angst vor dem Tod oder zumindest die Frage, was beim Sterben und nach dem Tod passiert lässt sich zwar in jungen Jahren gut verdrängen – irgendwann aber nicht mehr so leicht. Noch nicht einmal die Dauerhaftigkeit von Freundschaften oder Liebe würde uns irgendjemand auf dieser Welt garantieren können – bei aller Liebe.

Natürlich ist es sehr sinnvoll, sich um seinen Körper zu kümmern und vorsichtig mit ihm umzugehen. Mit einem gesunden Körper und einem entsprechend langen Leben lässt sich deutlich mehr Erfüllendes erleben, man kann viel besser anderen nützen. Ein attraktives und gepflegtes Äußeres inspiriert und erfreut die Mitmenschen – und seien wir mal ehrlich – wer freut sich nicht, wenn man einen bewundernden Blick oder ein nettes Kompliment bekommt – für beide Seiten etwas Schönes! Es kann zudem auch nützlich sein, weil die Menschen attraktiven Zeitgenossen unbewusst und automatisch mehr Aufmerksamkeit

schenken – das ist wissenschaftlich klar belegt. Und dadurch entstehen viel mehr Möglichkeiten, ihnen vielleicht mit einem guten Ratschlag oder einfach nur einem offenen Ohr, dass sie gerade brauchen, helfen zu können. Gleichzeitig ist es gesund, sich bewusst zu sein, was für ein Glück man mit diesem zumindest halbwegs gesunden Körper hat – und der Tatsache, dass er trotz aller Mühe irgendwann vielleicht krank wird und auf jeden Fall früher oder später sterben muss. Und dass es allen so geht und so nun mal der Lauf der Dinge ist. Dann kann man auch viel souveräner damit umgehen, wenn die ersten grauen Haare oder Fältchen auftauchen oder man doch mal krank wird.

Und natürlich macht es auch Sinn, sich vernünftig anziehen und unsere Wohnungen hübsch für Gäste halten, denn wir leben schließlich in dieser Gesellschaft und es kann auch nützlich sein, sich ihren Normen zumindest teilweise bewusst unterzuordnen. Denn schließlich kann man auch Geld verdienen, um damit sehr nützliche Dinge zu tun – und um einen solchen Job zu bekommen, muss man in den meisten Fällen auch den Dresscode befolgen. Es kommt also immer auch auf die Motivation an, aus der heraus man sich gewissen gesellschaftlichen Normen und Konzepten bewusst fügt – auf das Ziel bzw. das, was man langfristig damit erreichen möchte.

Eigentlich wissen wir ja auch, dass all diese Werte nur bedingt bleibend sein können. Und so entsteht in vielen Menschen, die vieles erreicht haben, früher oder später häufig der Wunsch, eine Art Glück oder einen Sinn im Leben zu finden den einem tatsächlich nichts und niemand wegnehmen kann. Sie fangen an, ihre Fähigkeiten, Ihre Freizeit oder ihr Geld zum Wohle anderer einzusetzen und hinterfragen die oberflächlichen Werte der modernen kapitalistischen Gesellschaft. Sie übernehmen Ehrenämter in wohltätigen Organisationen, kämpfen für all die wirklich großartigen Werte und Menschenrechte, die die Grundpfeiler unsere glücklicherweise freien westlichen Gesellschaft sind und versuchen, diese Rechte und Privilegien auch anderen zu ermöglichen. Sie helfen ihren Nächsten oder fassen den Entschluss, einen Beruf zu ergreifen, der anderen nützt – obwohl sie vielleicht in einem anderen mehr Geld verdienen oder bessere Arbeitsbedingungen haben könnten, wie z.B. Wissenschaftler, Ärzte, Krankenschwestern,

Lehrer, Sozialarbeiter und viele mehr. Und viele von diesen Leuten möchten auch nicht mehr tauschen. Es erfüllt sie, etwas für andere Sinnvolles zu tun – und das macht einfach glücklich. Aus buddhistischer Sicht sind viele dieser Menschen Bodhisattvas. Sie stellen das Wohl anderer vor ihr eigenes.

Selbst wenn man in einem »normalen« Bürojob arbeitet, der vielleicht nicht auf den ersten Blick sehr gemeinnützig ist, hat man doch in fast jedem Beruf die Möglichkeit, anderen zu nützen – mit Unterstützung ihrer Arbeit, einem offenen Ohr und einem aufmunternden Wort in der Kaffeepause, oder einer Nackenmassage für die von der Computerarbeit Geschädigten. Kennen wir alle, was für ein schönes Gefühl es ist, anderen etwas Gutes getan zu haben, nicht wahr? All diese kleinen Gesten und großen Taten können im Dominoeffekt so viele positive Auswirkungen haben. Das macht sie alle sehr wertvoll und unser Leben wirklich reicher.

Doch je besser es uns materiell, gesundheitlich und emotional geht und je beschäftigt wir sind mit alledem, desto mehr sind wir auch wahre Meister im Verdrängen. Und was sollten wir auch dagegen tun können, das sich all das Erworbene inklusive des eigenen Lebens früher oder später wieder in Luft auflösen wird, nicht wahr? Also verbringen viele von uns ihr Leben damit, es bestmöglich zu genießen, vielleicht für Andere da zu sein, und nach Werten, Zielen und Träumen zu streben, um alles Erreichte bestmöglich zu genießen und zu verteidigen, wenn nötig. Hoffentlich kann man sich zumindest über das Erreichte freuen und ist nicht allzu sehr damit beschäftigt Sorge zu haben, dass es wieder verschwindet oder frustriert, wenn sie uns »weggenommen« werden.

Bei genauer Betrachtung haben wir dieses Auf und Ab, dieses Wechselspiel von »passt mir«, »passt mir nicht« und »weiß nicht« jeden Tag ein paar hundert Mal, ohne es überhaupt zu merken. Wir werden ständig von unseren positiven oder negativen Gefühlen auf und ab geschleudert, mal nur ein kleines bisschen, mal ganz schön heftig.

Nehmen wir doch einfach nur mal einen »normalen« Morgen, wie wir ihn ähnlich sicherlich alle schon erlebt haben:

Positives Gefühl: 😊 Negatives Gefühl: ☹️ . Los geht's:

- ☹ Der Wecker klingelt viiiiiel zu früh.
- 😊 Aber zumindest scheint die Sonne zum Fenster hinein!
- ☹ Schnell aus dem Bett und ins Badezimmer – das ist aber schon besetzt, obwohl wir doch soooo dringend hinein müssen.
- 😊 Als wir endlich drinnen sind im Bad...
- ☹ ... fällt uns ein, dass wir doch gestern neues Toilettenpapier hatten kaufen wollen.
- ☹ Hätten ja auch mal die anderen mit dran denken können.
- ☹ Und nun prasselt auch noch der Regen an die Scheibe. Das geht ja gut los heute!
- ☹ Na gut. Badezimmer ist endlich geschafft, ab in die Küche, kaum noch Zeit zum Frühstück.
- 😊 Oh, der Liebste hat uns schon Kaffee gemacht. Wie süß!
- ☹ Wäre ja sooo schön, jetzt einfach noch mal eben mit ihm für ein Weilchen im Bett zu verschwinden... geht nur leider nicht. Die Arbeit ruft.
- 😊 Aber auf dem Weg zum Auto treffen wir die Postbotin und die bringt uns die Lieferung vom Modeversand, auf die wir schon seit Tagen gewartet haben, hurra. Tag gerettet.
- ☹ Später beim Anprobieren im Büro stellen wir dann leider fest, dass das lang herbeigesehnte Kleid nicht gerade für unsere Figur geschneidert wurde oder wir schon wieder mindestens zwei Kilo zugenommen haben müssen...

- 😊 ... was den Kollegen, der uns mal eben ein nettes Kompliment macht, aber nicht zu stören scheint, und unser Stimmungsbarometer doch gleich wieder deutlich nach oben befördert.

Und so weiter... Sie dürften längst eine gute Vorstellung haben, was ich meine. Achterbahn ist eigentlich gar kein Ausdruck für das, was wir da die ganze Zeit emotional durchmachen. Wir sind ununterbrochen damit beschäftigt zu versuchen, angenehme Umstände und Bedingungen zu erhalten und unangenehme zu vermeiden. Doch das können wir auf Dauer nicht. So ist das Leben nun mal: wir werden weder das Wetter davon abhalten können, sich bis an unsere Lebensende ständig zu ändern, noch andere Menschen davon, ihre eigenen Vorstellungen vom Leben zu haben und sich nicht immer ganz so zu verhalten, wie uns das recht wäre. Wir sind aber alle sehr gut darin, jede Menge Zeit und Energie damit zu verschwenden, uns von diesen und all den anderen Dingen immer wieder die Laune verderben zu lassen. Diese Kunst habe ich über dreißig Jahre lang hervorragend beherrscht!



Kein Sex, kein Drink,  
kein gar nichts  
im Buddhismus?

**W**ider der allgemeinen Vorstellung gab es immer schon unterschiedliche Arten, Buddhismus zu praktizieren. Es gibt den monastischen, also klösterlichen Buddhismus – Mönche und Nonnen in ihren weinroten und gelben Roben, die durch Verspre-

**chen, bestimmte Dinge nicht zu tun, störende Gefühle und damit einhergehende schädliche Taten, Worten und Gedanken weitmöglichst vermeiden.**

Dann gibt es bis heute die »wilden« Verwirklicher und Verwirklicherinnen – in Sanskrit Yogis und Yoginis –, die isoliert und asketisch in ihren Felsenhöhlen Richtung Erleuchtung meditieren und oft über beeindruckende spirituelle Fähigkeiten und Kräfte verfügen, die sie durch die Meditation entwickelt haben.

Und es gibt den sogenannten Laienbuddhismus für Menschen, die Buddhas Lehre in ihr normales Leben integrieren möchten. Im Westen ist diese Form des praktizierten Buddhismus heute wahrscheinlich am weitesten verbreitet. Das Wort »Laie« hat im Deutschen einen etwas negativen Beigeschmack – so als ob jemand etwas nicht wirklich kann aber gerne möchte oder es nur sehr halbherzig betreibt. Hier ist aber das Gegenteil der Fall – genau diese Form des Buddhismus ist es, die den ihn so komplett und für den modernen Westen so annehmbar macht – die Lehren sind praktisch anwendbar. In jeder Situation und an jedem Ort.

Der Buddhismus im Westen richtet sich an selbstbewusste und weltoffene Menschen die mit beiden Beinen im Leben stehen. Moderne Buddhisten stehen in der Mitte der freien westlichen Gesellschaft. Sie haben Karrieren, Beziehungen, Familien – und vor allem jede Menge Spaß im Leben! Es ist wichtig, dass so klar heraus zu stellen. Zu viele Leute denken noch immer, dass Buddhisten den ganzen Tag »OM!« sagen, selig vor sich hin lächeln und meditieren – und sich aus jedem Konflikt mit »positivem Denken« raushalten. Aber in der heutigen Welt Buddhist zu sein bedeutet auch kritisch zu sein, durchzugreifen wenn es nötig ist und die Werte und grundlegenden Menschenrechte der freien westlichen Gesellschaften zu verteidigen. Denn erst durch diese ist es überhaupt möglich, Buddhismus zu praktizieren. In politischen Systemen wie China oder Tibet ist dies bekanntlich leider nicht mehr der Fall – genauso wenig

in Ländern, die von Religionen geprägt sind, die unter ihren Anhängern den Hass auf andere Religionen schüren und freie moderne Weltanschauungen sogar unter Strafe stellen.

Viele moderne, nicht-monastische Buddhisten im Westen dürfen Alkohol trinken, Nächte mit ihren Partnern genießen, Fleisch essen wenn sie möchten – sie sind wirklich keine Nonnen und Mönche. Das würde einfach nicht in unsere moderne, schnelle westliche Welt passen. Statt dessen stehen sie mitten im Leben und machen aus jeder modernen Alltagserfahrung einen Schritt auf dem Weg zu Befreiung und Erleuchtung – denn man kann aus allem lernen, wenn man genug Wissen über die buddhistischen Lehren hat und meditiert um sie anwenden zu können wenn es mal brenzlich wird.



**W**enn die unzähligen gespeicherten Eindrücke aus vergangenen und dem jetzigen Leben dazu führen, dass jemand eine Offenheit für die buddhistische Lehre entwickelt, dann wird er oder sie auch selbst Wege finden, mit dieser in Berührung zu kommen. So wie der ältere Herr und seine Freunde vom Turnverein oder andere von einem Vortrag eines buddhistischen Lehrers hören und dort hingehen. Oder so wie Sie selbst zum Beispiel gerade dieses Buch in den Händen halten, weil Sie sich für Buddhismus interessieren. Um an diesen Punkt zu kommen, müssen aus buddhistischer Sicht aber 18 sehr spezielle Bedingungen zusammenkommen. Nicht viele Menschen haben das Glück dieser Umstände.

Es ist aus buddhistischer Sicht ein großes Glück, verbunden mit einer riesigen Chance, als Mensch geboren zu werden und damit die Möglichkeit zu bekommen, mit der buddhistischen Lehre in Berührung zu kommen und sie zu nutzen, um sich und andere aus dem seit

anfangsloser Zeit bestehenden Endloskreislauf von Wiedergeburten befreien zu können. Bei genauerer Betrachtung dieser 18 speziellen Bedingungen, die dafür zusammenkommen müssen später in diesem Buch wird sicherlich eines klarer: wie wertvoll und sehr, sehr selten diese Gelegenheit ist, die wir gerade hier und jetzt haben. Wenn man sich den rasanten Wachstum des Buddhismus im Westen innerhalb der letzten Jahrzehnte anschaut wird deutlich, dass heute viele Menschen im Westen diese seltene Chance durch ihr gutes Karma haben.

So wie der Buddhismus vor 1000 Jahren von Indien ins damals spirituell und kulturell hochentwickelte Tibet »wanderte«, als 1500 Jahre nach dem Tod Buddhas die günstigen Bedingungen für seine Lehren dort abnahmen – so gelangt der Buddhismus heute von Tibet in den Westen. Und er sieht hier auf den ersten Blick ganz anders aus, als wir ihn vielleicht bisher kannten. Kritische und selbstständige, voll im Leben stehende Menschen mit Karriere und Familie statt Ordensgemeinschaften, helle moderne Architektur in buddhistischen Zentren und Meditationsräumen statt traditionell tibetischer Klosteratmosphäre mit Räucherstäbchenduft. Wobei Räucherstäbchen sehr nett sein können und ganz bestimmt nicht verboten sind – sie sind aber kein kulturell unbeeinflusster Teil der Essenz der buddhistischen Lehre.

Man kann die buddhistische Lehre gut mit einem Diamanten vergleichen. Wenn man ihn auf unterschiedlich farbige Untergründe legt, bleibt er in seiner Essenz doch immer und unveränderlich das, was er ist. Er scheint in der Farbe des Untergrundes, intensiviert sie sogar und strahlt in dieser Farbe in die Welt. Genauso ist es mit der jeweiligen Kultur, in der der Buddhismus blüht. Er nimmt ihre Farbe und ihre Eigenheiten an. In seiner Essenz bleibt er aber unveränderlich. Es ist wichtig, die reine buddhistische Lehre weiterzugeben und sorgfältig zwischen dieser und landeskulturellen Traditionen zu unterscheiden. Was in Tibet perfekt für die dort lebenden Leute unter den dort herrschenden Bedingungen war, würde im Westen aufgrund der völlig anderen Bedingungen nicht funktionieren. Mein buddhistischer Lehrer Lama Ole Nydahl und seine Frau Hannah erkannten das durch den Rat des 16. Karmapa, die Lehre den westlichen Menschen zugänglich und verständlich zu machen, sehr früh. Sie waren sehr vorsichtig

damit, die Lehren Buddhas vollständig in den Westen zu übertragen und nur das aus Tibet und Indien zu übernehmen, was wirklich buddhistisch relevant und für den Westen annehmbar war. Es war sehr wichtig und sicherlich eine große Herausforderung, das Kind nicht mit dem Badewasser auszuschütten – die vollständigen Belehrungen Buddhas – ohne Kulturkolorit. Das ist hervorragend gelungen – sonst wäre der Buddhismus wenige Jahre später nicht so groß geworden im Westen, weil er den Menschen hier zu fremd gewesen wäre. Aber es war das ein Lernprozess.

Schaut man sich heute das erste im Westen gegründete Zentrum an, findet man sich in einem prachtvollen, traditionell-tibetisch in Rot und Blau gehaltenen Meditationsraum mit opulenten Wandgemälden wieder. Die später gegründeten Zentren wie erinnern nur sehr wenig an Asien. Edle, dezente Einrichtung in von Licht durchfluteten Räumen und moderner Architektur aus Glas und Stahl – aber dennoch mit einer Atmosphäre, die Wärme vermittelt. Natürlich unterscheiden sich die Zentren weltweit in ihrer individuellen Einrichtung und Bauweise. Sie spiegeln immer auch ein wenig die jeweilige Kultur des Landes wieder und sollen das natürlich auch tun.



Wie die Buddhas  
von Tibet in den  
Westen kamen

**N**ach einer recht turbulenten Jugend und wilden Hippie-Jahren, in denen sie auch so einige Drogen probierten, um ihren Geist zu erforschen, wurden mein heutiger buddhistischer

**Lehrer Lama Ole Nydahl und seine Frau Hannah nach ihrer Hochzeitsreise ins unbekannte Tibet 1969 die ersten westlichen Schüler seiner Heiligkeit des 16. Karmapa Rangjung Rigpe Dorje.**



*S.H. der 16. Karmapa  
Rangjung Rigpe Dorje*

Der Karmapa ist das Oberhaupt und der Hauptlehrer einer der vier Hauptschulen des Tibetischen Buddhismus, der Karma Kagyü Tradition. Der 2. Karmapa war der erste bewusst wiedergeborene Lama Tibets im 12. Jahrhundert. Er wurde von Buddha Shakyamuni vor 2500 Jahren als der Mann mit der schwarzen Krone, die Verkörperung der mitfühlenden Aktivität aller Buddhas vorhergesagt. Nach mehreren bedeutenden Leben als Yogi in Indien wählte der Karmapa all seine späteren Wieder-

geburten nördlich des Himalaja. Der 16. Karmapa Rangjung Rigpe Dorje brachte die Lehren der Kagyü Tradition in den Westen, der 17. Karmapa Trinley Thaye Dorje ist das derzeitige Oberhaupt der Karma Kagyü Linie.

Drei Jahre lang lernten die beiden intensiv buddhistische Philosophie und Meditation direkt von Karmapa und von anderen bedeutenden Lamas in Tibet, u.a. später sogar die Übertragung für eine sehr wichtige, aber selten gelehrt buddhistische Meditationspraxis, das »Phowa« oder »Bewusste Sterben«. Ich werde später noch

mehr über diese Meditation erzählen. Es ist nicht übertrieben zu behaupten, dass sie das Leben der Menschen, die sie auch nur einmal praktiziert haben, meist grundlegend und dauerhaft verändert.

Nach ihrer Meditationsausbildung bat Seine Heiligkeit Karmapa die beiden, den Buddhismus in die moderne westliche Welt zu bringen und dort buddhistische Zentren zu gründen, so dass die modernen westlichen Menschen eine Möglichkeit bekommen könnten, über Meditation und Buddhas Lehren zu lernen, wenn sie offen genug dafür waren. Das Hippiepaar hatte eigentlich vor, soviel Zeit wie möglich in Tibet zu verbringen und zu meditieren. Doch seine Heiligkeit versprach ihnen, dass die Arbeit im Westen ihrer spirituellen Entwicklung auf dem Weg zur Erleuchtung genauso nutzen würde. Sie begannen also, den Buddhismus in Europa und Amerika zu lehren. Seit über 40 Jahren haben dadurch nun interessierte Menschen auf der ganzen Welt die Möglichkeit, der buddhistische Lehre und den Segen der tibetischen Lamas in öffentlichen Vorträgen und Meditationskursen näher zu kommen.

Es ist in diesem Zusammenhang sicherlich wichtig zu erwähnen, dass im Buddhismus nicht missioniert wird. Schon allein wegen des grundlegenden Prinzips von Karma – Ursache und Wirkung – würde es aus buddhistischer Sicht überhaupt keinen Sinn machen, Menschen die Lehren Buddhas aufzuzwingen. Die Leute könnten dann sowieso nichts damit anfangen, würden sie nicht verstehen oder auf ihr Leben anwenden können. Da jeder Buddhist das Bestmögliche für alle möchte und eine fruchtbare Begegnung mit den Lehren Buddhas als das größte Geschenk sieht, dass ein Mensch bekommen kann, macht Missionieren wirklich keinen Sinn. Man könnte damit das Gegenteil erreichen und den Menschen eine Tür zum buddhistischen Weg versperren. So würde auch sicherlich kein Buddhist seine Kinder drängen, zu meditieren. Bei vielen Kindern und Teenagern entsteht allerdings früher oder später das Bedürfnis und die Neugier von allein. Ich weiß nicht von vielen, die probeweise meditiert haben und dann nicht weitermachen wollten – weder

Erwachsene noch Kinder. Es gibt den weisen Vergleich vom Buddhismus mit einem See: wo ein schöner See ist, kommen die Schwäne von allein herbeigeflogen. Und so ist es.

In den Worten eines über 70 Jahre alten Herrn, der neu-lich idem internationalen buddhistischen Zentrum, in dem ich heute wohne, Erklärungen zum Buddhismus bekam und gerade die erste Meditation seines langen Lebens hinter sich hatte: »Jetzt verstehe ich, warum Sie nicht missionieren! Das müssen sie ja gar nicht – es ist alles so selbst erklärend und logisch – und ausprobieren ist viel einfacher als viele Worte darüber zu verlieren. Hätte mir jemand diese Dinge vor Jahrzehnten erklärt – ich hätte mein Leben anders gelebt!« Er hatte Tränen der Rührung in den Augen, als er das sagte.

Mein Vater äußerte sich ähnlich, nachdem er ein Buch über Buddhismus gelesen hatte. »Diese buddhistische Weisheit ist gesunder Menschenverstand – und so viel mehr. Hätte ich das vor 40 Jahren gelesen, hätte ich sicherlich ein anderes Leben geführt!«

Weltweit gibt es über 600 buddhistische Zentren, die von meinem Lama auf Bitte des 16. Karmapa gegründet wurden – davon über hundert in Deutschland. All diese Zentren stehen unter der spi-riuellen Leitung des 17. Karmapa Trinley Thaye Dorje und werden



*S.H. der 17. Karmapa  
Trinley Thaye Dorje*

ehrenamtlich getragen – Freundschaft und Idealismus zum Besten aller bilden dafür die Grundlage. Die Zentren gehören zur bald eintausend Jahre alten Tradition der Karma Kagyü Linie, die den Diamantweg oder Vajrayana Buddhismus lehrt und eine der vier großen buddhistischen Schulen Tibets ist. Als Linie der direkten mündlichen Überlieferung legt sie besonderen Wert auf Meditation und die unmittelbare Verwirklichung der Natur des Geistes durch die Übertragung des Lehrers. Ihr Angebot richtet sich an »Laien-Buddhisten«, die Methoden der Vajrayana-Tradition nutzen wollen, um in Familie und Beruf durch mehr Klarheit und Mitgefühl nützlich handeln zu können.

Das Ziel ist letztendlich, jede Verwirrung im eigenen Geist zu entfernen und dadurch seine ursprünglichen Eigenschaften – unbegrenzte Freude, Tatkraft und Liebe – erfahren zu können. Buddha lehrt, dass der Geist eines jeden klares, strahlendes Licht ist, wenn man seine Schleier entfernt. Die buddhistischen Zentren stehen jedem unverbindlich offen, der sich für den Tibetischen Buddhismus interessiert oder nur mal reinschnuppern möchte. Es gibt einführende Erklärungen, geleitete Meditationen, Vorträge und Seminare.

So erblühte also der Dharma im Westen. Dharma – so nennt sich die buddhistische Lehre auf Sanskrit – tibetisch »Chö«. Wörtlich übersetzt bedeuten beide Begriffe schlicht »Wie die Dinge sind.« Buddhistische Zentren der Karma Kagyü Tradition gibt es hauptsächlich in Westeuropa, Nord- und Südamerika, aber auch in Asien, Australien und Russland. In den Anfängen waren es nur wenige Zuhörer – heute sind es Tausende, die durch den zeitgemäßen und unkonventionellen Lehrstil und die tiefgreifenden Kenntniss der Jahrtausende alten buddhistischen Lehre ihre Verbindung zum Buddhismus entdecken, weltweit an Meditationskursen teilnehmen und später oft selbst Meditationsgruppen gründen und buddhistische Zentren bauen – einfach aus dem tiefen Bedürfnis heraus, mehr Menschen, die offen genug dafür sind, eine Möglichkeit zu bieten, ihrem Leben soviel Sinn zu geben.