

Im Kloster sein – in Deutschland



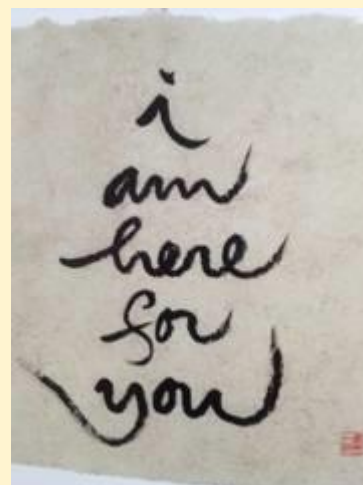
Und nun bin ich schon seit einigen Wochen im EIAB, im „Europäischen Institut für Angewandten Buddhismus“, einem Kloster, in dem z. Z. 55 Mönche und Nonnen leben – um hier mit den Monastics zu praktizieren und sie bei ihren Aufgaben und bei aktuellen Projekten zu unterstützen.

Es erfüllt mich mit Dankbarkeit, im EIAB sein zu dürfen und meinen Alltag mit den Monastics zu teilen – ich möchte etwa 2-3 Monate bleiben – oder vielleicht länger?

Auch hier gibt es – wie in Indien im Ashram - einen festen Zeitplan, an dem ich teilhaben darf. Morgens um 5.30 Uhr wird der Tag mit einer Meditation begonnen, gefolgt von diversen spirituellen Aktivitäten wie Singen oder einem Sutra (Lehrrede des Buddha) lesen. 6.30 Uhr bis 7.30 Uhr ist Zeit für Körperarbeit, z. B. Yoga oder Taichi oder andere persönliche Studien. 7.30 Uhr ist Frühstück und danach beginnt der „Alltag“ mit diversen Arbeiten, die anstehen. Täglich außer montags gibt es um 11.00 Uhr eine Gehmeditation, um 12.00 Uhr ist Mittagessen, danach wieder diverse Arbeiten, die zu verrichten sind, von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr nochmals wie morgens Meditation und Rezitation, 18.00 Uhr Abendessen, danach manchmal noch eine Aktivität, um 21.30 Uhr ist „Edles Schweigen“, was bis zum nächsten Tag nach dem Frühstück andauert.



Das Leben im Kloster läuft für mich ganz anders ab, als mein normaler Alltag, alleine schon deshalb, weil hier die Sangha (Gemeinschaft) im Mittelpunkt steht und alle Vorhaben mit der ganzen Sangha besprochen werden, bevor irgendwelche Entscheidungen getroffen werden. Dies bedeutet, dass alle Projekte viel längerer Zeit bedürfen, als ich das von meinem Alltag her kenne, denn hier entscheide ich in der Regel ohne Absprachen mit anderen alleine, bin schnell und zielorientiert. Bei den Entscheidungen hier in der Monastic-Sangha steht das Glück der Sangha im Vordergrund und wenn jemand mit einer Entscheidung nicht einverstanden ist, wird so lange nach einer Lösung gesucht, bis alle mit einem bestimmten Vorhaben glücklich sind.





Dies war für mich eine erste Geduldsprobe, weil ich voller Elan am ersten Tag mit vollem Arbeitseinsatz bereit war, mich hier einzubringen – was aber gar nicht möglich war, da zuerst alle Vorhaben mit den zuständigen Sangha-Mitgliedern abgestimmt werden mussten, was mir bis dahin jedoch nicht bekannt war.

Bezogen darauf konnte ich spüren, wie unterschiedliche Gefühle in mir hochkamen, von Ärger darüber, keine Aufgabe hier zu haben bis Ungeduld, weil mein Geist mir suggerierte, dass dieses Warten ja reine Zeitverschwendung sei. Zusätzlich entwickelte sich Trauer darüber, nutzlos zu sein und mich selbst in Frage zu stellen. Letztendlich alles alte, bekannte Gefühle, mit denen ich auf die Situation reagierte. Und an dieser Stelle war die Praxis der liebevollen Zuwendung und Achtsamkeit mir selbst und meinen Gefühlen gegenüber sehr wertvoll. Je mehr ich mich um meine aufsteigenden Gefühle kümmerte, desto mehr bemerkte ich, dass ich sie wieder loslassen konnte, dass sich eine akzeptierende Haltung gegenüber meinen Gefühlen in mir ausbreitete und ich mich manchmal richtig weit und frei fühlte – und ganz bei mir.

Besonders hilfreich ist für mich die Gehmeditation, denn hier bemühe ich mich, einfach nur zu gehen, einen Schritt vor den anderen zu setzen, meinen Atem mit meinen Schritten zu verbinden und in die Welt zu schauen. Wenn ich gehe habe ich zu Beginn der Gehmeditation noch viele Gedanken, die im Kopf umherschwirren, doch mit jedem weiteren Schritt kann ich mich daran erinnern, wie schön es ist, einfach nur gehen zu können – und dann fällt mir meine Mutter ein, die früher gerne gewandert ist und heute aufgrund ihrer Erkrankung dazu nicht mehr in der Lage ist – und dann freue ich, dass ich einfach nur gehen kann – und möglicherweise auch ein Stück für sie gehe. Und wenn mir das - oder auch übertragen auf andere Dinge - bei der Gehmeditation bewusst wird, kann ich mich freuen, dann öffne ich mich und ich bemerke vielleicht, dass am Wegrand – nach diesem langen Warten auf den Frühling - bereits ein paar kleine gelbe Blümchen erblüht sind, die mir vorher gar nicht aufgefallen sind und die aussehen, als würden sie mich anlächeln. Heute haben mich bei meinem Spaziergang kleine, ganz gelbe „Gänseblümchen“ angestrahlt und obwohl sie ganz klein waren, hatten sie eine



unbeschreibliche Strahlkraft und Größe.

Sehr unterstützend empfinde ich die täglichen Meditationen. Oft wird nach der Meditation ein Sutra gelesen, in dem es um ein ganz bestimmtes Thema geht, wie z. B. allen Wesen Liebe entgegen zu bringen. Die Themen der Sutras berühren mich sehr und vielfach kann ich diese Gedanken mit in meinen Alltag nehmen und mich daran erinnern, was mein Praktizieren zusätzlich vertieft.

Auch bei der Rezitation der 5 bzw. 14 Achtsamkeitsübungen habe ich bemerkt, dass immer wieder neue Aspekte in meinen Geist kommen, wie z. B. als ich hörte, wie wohltuend und heilsam es sein kann, in der Meditation an unsere Nachkommen zu denken, so dass auch sie ein glückliches Leben führen können. Oft gehört und doch ganz neu im Inneren empfunden. Hier ist für mich die Wiederholung wichtig und notwendig.



Außerdem erlebe ich die Erdberührungen, die meist nach der Meditation geübt werden, zunehmend mehr als Bereicherung, denn die vorgelesenen Texte inspirieren mich sehr. Ich kann dann z. B. einen Aspekt aufgreifen und mit in meinen Tagesablauf integrieren, wie z. B. achtsame Schritte nehmen oder in solch einer Weise sprechen, dass mein Gegenüber durch mich Zuwendung erfahren kann. Hinzu kommt, dass es ein ganz anderes Erleben ist, in der Gemeinschaft der Nonnen (und alternativ der Nonnen und Mönche) die Erdberührungen zu praktizieren, als für mich alleine zu Hause. Für mich ist eine ganz andere Kraft in der Gemeinschaft zu spüren, die mich trägt und auch meine persönliche Entwicklung unterstützt. Ich habe erlebt, dass ich an manchen Tagen Gefühle an die Erde habe abgeben können, die ursprünglich nicht wirklich zu mir gehört haben und konnte gleichfalls eine Stärkung spüren beim Aufnehmen von all den kraftvollen Elementen, die ursprünglich alle zu mir gehört haben, die aber im Laufe der Zeit verloren gegangen waren. Es war wie ein Einsammeln von verloren gegangenen Anteilen, die wieder zu mir zurückgeführt werden konnten – was sehr nährend und bereichernd für mich war.

Auch die Kontakte mit den noch sehr jungen Nonnen und Mönchen sind sehr herzerfrischend und erfüllen mich mit einer gewissen Freude und Leichtigkeit. Alle bemühen sich sehr, die deutsche Sprache zu sprechen, wobei es manchmal zu sehr lustigen grammatikalischen Makeln kommen kann. Ein Schwester verkündete mir an einem Vormittag: „Ich gehe jetzt in die Küche, um meine Schwester zu kochen.“ Als ich sie auf den „Fehler“ hinwies, konnte sie nicht mehr aufhören zu lachen, was sehr ansteckend war und wir beide eine lange, lachende Zeit miteinander verbracht haben – einfach lachen, weil es Freude macht, zu lachen. Und da fällt es schwer, wieder aufzuhören.

Inzwischen sind einige Projekte im Hinblick auf den bevorstehenden Besuch von Thich Nhat Hanh ins Rollen gekommen, so dass Gaby, mit der ich gemeinsam an diversen Projekten arbeite, und ich unser Bestes geben, um die Monastics zu unterstützen. Und mir fällt auf, dass ich dabei ganz schnell die Praxis vergesse und mich von den anfallenden Arbeiten mitreißen lasse. Das kann ich noch verbessern, denn mir ist wichtig, dass auch ich glücklich bin bei dem, was ich tue. Und wenn ich glücklich bin, kann ich das ausstrahlen und dieses Glück auch an meine Umwelt weitergeben, so dass wir alle gemeinsam glücklich sind. Achtsamkeit auf meinen Atem und auf meine Schritte können mich wirklich in meinem Glück stärken, das habe ich erfahren und daran möchte ich mich



immer wieder erinnern, damit ich dies in die Praxis umsetzen kann. Und hier im EIAB habe ich eine wunderbare Möglichkeit zum Üben.

Ich empfinde es als etwas sehr Besonderes, im EIAB sein zu dürfen, mich selbst als Teil der Gemeinschaft zu erleben, wie in einem Fluss mit der Gemeinschaft zu fließen und zwischendurch auch die Steine zu bemerken, die irgendwie wie von außen in den Fluss geworfen werden, um das Fließen kurzzeitig zu verändern, damit sich alles neu ausrichten kann.

Ich bin gespannt, wie alles sich entwickeln wird. Und ich möchte meinen Bericht enden mit einer Frage, die ich wichtig finde, sich jeden Tag neu zu stellen, zu beantworten und so zu leben, dass sie vollkommene Erfüllung und Bejahung findet:

Bin ich glücklich? ...oder was braucht es, dass ich vollkommen glücklich bin?

In diesem Sinne, alles Liebe, viel Freude bei der eigenen Praxis mit Yoga, Meditation oder einfach nur still sein!!!! Und immer wieder den Atem genießen!!!!

Saraswati Klaudia Feltens