

Ein Tor in eine andere Welt

Der tibetische **Buddhismus** erlangt derzeit grossen Zuspruch und bietet vielen Menschen eine spirituelle Heimat.

YVES ZENGER

Das Bieler Mösliquartier an einem Montagabend im Januar: Es ist kalt in der Stadt, Schnee und Eis bedecken die Strassenränder. Dennoch haben sich zehn Leute in einem kleinen Dachzimmer eingefunden. Sie bilden den harten Kern einer Gruppe von Diamantweg-Buddhisten, die sich einmal wöchentlich hier treffen, um zu meditieren (siehe Infobox). Heute hält Dieter einen Vortrag über Störgefühle und wie man diese in Weisheiten und Tatabereiche umwandeln kann. Die Anwesenden trinken warmen Tee und lauschen im Lotussitz Dieters Worten. Diese hören sich zum Teil sehr abstrakt, fast surreal an. Wer sich jedoch auf die vielen Fremdwörter, Theorien und Rituale einzulassen vermag, entdeckt eine Welt voller Magie. Buddhismus ist Philosophie, Psychologie, Lebensführung und Religion in einem.

Jede Handlung hat laut Buddha irgendwann eine Wirkung zur Folge, die der Handlung entspricht – wir säen also selber die Samen für unsere Zukunft, für Glück oder Leid. Dieses Verständnis ermöglicht es, durch Einstellungen und bewusstes Handeln Eindrücke im Geist aufzubauen, die zu Glück führen und künftiges Leid vermeiden. An Dieters Worten über die negativen Gefühle

und deren Wirkung zweifelt letztlich niemand. Auch nicht an der Bedeutung der Fähigkeit, Gefühle wie Hass und Neid gar nicht erst aufkommen zu lassen. Dieter, der seit 30 Jahren den Buddhismus praktiziert, beantwortet geduldig alle Fragen, auch kontroverser Art. Dadurch, dass der tibetische Buddhismus keinen Absolutheitsanspruch geltend macht und keine Dogmen kennt, erlaubt er, alles in Frage zu stellen.

Ursprung in Nordindien

Buddha wurde vor etwa 2500 Jahren in Nordindien geboren. Nach langer Suche erkannte er in tiefer Meditation das Wesen des Geistes und wurde erleuchtet. Danach lehrte Buddha 45 Jahre lang in der damaligen nordindischen Hochkultur. Seine Einsichten sprechen selbständige Menschen an, die auf einem eigenverantwortlichen Weg mit ihrem Geist arbeiten wollen. Den Kern von Buddhas Lehre bilden die Vier Edlen Wahrheiten: Solange der Geist seine Natur nicht erkannt hat, gehört zum Leben zwar Freude, aber immer auch Leid. Zumindest Alter, Krankheit und Tod sind unvermeidbar und werden als unangenehm erlebt.

Es gibt bestimmte Ursachen, warum der Geist seine wahre Natur nicht erkennt und deshalb leidet. Jeder kann die Natur seines Geistes erkennen und erleuchtet werden. Und es gibt praktische Mittel und einen Weg, um das zu erreichen. Das Ziel von Buddhas Lehre ist die volle Entwicklung der innewohnenden Qualitäten von Körper, Rede und Geist – Liebe und Mitgefühl, Weisheit, Freude, Furchtlosigkeit. Jeder hat die Buddha-Natur und kann Er-



Die Statue des Diamantgeistes Dorje Sempa gilt als die reinigende Kraft aller Buddhas und soll die Folgen negativer Handlungen wegputzen. Bild: zvg

Buddhismus in Biel

- Die beschriebene Bieler Gruppe praktiziert den Diamantweg-Buddhismus der Karma-Kagyü-Linie.
- Jeden **Montag** um 20.15 Uhr findet am Beundenweg 9 im Mösliquartier eine gemeinsame, **geführte Meditation** statt (Dauer etwa eine halbe Stunde)
- Jeweils am ersten Montag im Monat wird eine Einführung **für Neue** gegeben. Ab und zu werden auch Vorträge über ein Thema des tibetischen Buddhismus gehalten.
- Das Angebot ist **kostenlos**. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. (yz)

INFO: Auskünfte unter Telefon 032 65 18 93 oder im Internet auf der Webseite www.buddhismus-biel.ch

uns kurz mit den vier Grundgedanken, die den Geist auf Befreiung und Erleuchtung ausrichten: Wir erkennen unsere kostbare Möglichkeit, zahllosen Wesen mit den Mitteln eines Buddha nutzen zu können.»

Meditation lässt das Verständnis von Buddhas Belehrungen zur eigenen Erfahrung werden und ist im Buddhismus das praktische Mittel, um die unbegrenzte Natur des Geistes zu erkennen. Es ist eine Art Geistesstraining. Meditation bedeutet «müheleses Verweilen in dem, was ist». Dieser Zustand wird durch Beruhigen und Einsgerichtetheit des Geistes oder durch die Arbeit mit inneren Energien und Lichtformen weiblicher und männlicher Buddhaformen verwirklicht.

Das Ziel der Meditierenden ist das Erkennen der offenen, klaren und unbegrenzten Natur des eigenen Geistes. Wissen, Meditation und Verhalten im Alltag ergänzen sich und bringen sie über ihre gewohnten Verhaltens- und Denkmuster hinaus zu einem Zustand dauerhaften Erlebens von Furchtlosigkeit, Freude und tatkräftiger Liebe. Weder Dieter noch seine neun Zuhörerinnen und Zuhörer haben an diesem Abend Erleuchtung erlangt. Sie fühlen sich aber sichtlich erholt und nehmen viele gute Absichten mit in den Alltag. «Wir wünschen nun, dass die guten Eindrücke, die durch die Meditation entstanden sind, grenzenlos werden. Mögen sie allen Wesen das einzige dauerhafte Glück bringen, das Erkennen der Natur des Geistes.»

Vier Richtungen

yz. Der tibetische Buddhismus wird manchmal auch als Lamaismus bezeichnet. Lama ist das tibetische Wort für Guru (Lehrer). Diese Bezeichnung betont die Bedeutung von Gurus für die Anleitung der Schüler und Schülerinnen bei der Durchführung der verschiedenen Riten, aber auch in der Weitergabe der Lehre. Allein der Lama verbürgt – vor dem äusserlichen Studium der Texte – die authentische Lehre, da er auch die Wahrheit hinter den aufgezeichneten Schriften erkannt hat.

Im tibetischen Buddhismus gibt es vier Schulen oder Richtungen: Nyingmapa (Alte Rich-

tung) ist die älteste Schule, die auf den massgeblichen Begründer des tibetischen Buddhismus, Padmasambhava, fusst. Die Kagyü-Schule (mündliche Überlieferung) geht auf das 11. Jahrhundert zurück. Ihr spiritueller Führer und höchste Inkarnation ist der 17. Karmapa Thaye Trinlay Dorje, der kürzlich in den Westen geflüchtet ist. Sakyapa (Fahle Erde) ist die kleinste der vier Hauptschulen. Die Gelugpa (Tugendhafte Schule) ist eine Reformströmung des 15. Jahrhunderts. Der Dalai Lama, das weltliche Oberhaupt der Tibeter, entstammt dieser Schule.

leuchtung erlangen. Befreiung («Nirvana») bedeutet die Erkenntnis, dass Körper, Gedanken und Gefühle in ständiger Veränderung sind und deswegen kein wirkliches «Ich» bilden können.

Körper ist Werkzeug

Im Buddhismus geht es um die Erkenntnis, dass man nicht der eigene Körper ist, sondern diesen hat und ihn darum möglichst sinnvoll – wie ein Werkzeug – nutzen sollte. Was man als «Selbst» erlebt, ist in Wirklichkeit nichts anderes als ein ununterbrochener Strom von Bewusstseinsmomenten. Im Moment des Todes verlässt das Bewusstsein den sterbenden Körper, um sich – gesteuert durch unbewusste, ge-

speicherte Eindrücke im Geist, also Karma – nach einer bestimmten Zeit wieder mit einem neuen Körper zu verbinden. Daher ist Sterben für einen Buddhisten in letzter Konsequenz etwas Ähnliches wie die Kleider zu wechseln. Erleuchtete können den Sterbevorgang bewusst steuern, um eine Wiedergeburt zu erlangen, in der sie für möglichst viele Menschen nützlich sind.

Im Diamantweg lässt sich zusätzlich durch die Meditation des bewussten Sterbens (Phowa), die während des natürlichen Sterbeprozesses durchgeführt wird, das Bewusstsein in einen befreiten Zustand überführen. Die buddhistische Lehre enthält genaue Beschreibungen über den

Verlauf des Sterbens, den Tod und den Zustand zwischen Tod und Wiedergeburt.

Tiefenentspannung

Die Frauen und Männer im kleinen Dachzimmer in Madschett sind bereit für die Meditation, die immer nach demselben Muster und Text verläuft. Sie schliessen ihre Augen, vergegenwärtigen Dieters Worte und verharren in tiefer Ruhe. Einige halten eine tibetische Gebetskette in ihren Händen: «Wir spüren, wie der formlose Luftstrom unseres Atems an der Nasenspitze kommt und geht; dabei lassen wir Gedanken und Geräusche einfach vorbeiziehen, ohne sie zu beurteilen. Danach beschäftigen wir

Lösungen für Beziehungsstress

Ein Buch kann die Liebe vor dem Alltag retten: Der **«Liebes-Coach»** zeigt aus jeder «Beziehungs-Falle» einen unkomplizierten Ausweg, der leicht und schnell umsetzbar ist.



Beziehungsratgeber mit schnellen Lösungen. Bild: zvg

kw. Wie viele Menschen opfern ihre Liebe sang- und klanglos dem Alltagswahnsinn! Der samstägliche Zoff im Supermarkt, weil Er mal wieder keine Lust zum Einkaufen hat – wo Sie doch zuhause arbeitet und das lässig unter der Woche erledigen könnte. Müdigkeit als Lustkiller

schlechterforscher zu Wort kommen und erklären, warum wir regelmässig das machen, was den anderen auf die Palme bringt.

Das neue Verständnis fürs andere Geschlecht trägt sogleich viel zu einem harmonischeren Liebesleben bei. Und egal ob beim Reden, Streiten oder Lieben, beim Sex oder in der ganz normalen Zweisamkeit: Der Liebescoach spricht Klartext beim Slalom um die alltäglichen Beziehungsfallen.

Wie wärs zum Beispiel mit den fünf besten Sätzen fürs gemeinsame Liebesglück? Gleich einprägen! Oder der Übersetzungshilfe mann – frau? Unverzichtbar im zwischenmenschlichen

Pizza oder Spinat – schnell taxiert

Das menschliche **Gehirn** misst in weniger als 200 Millisekunden den Nährwert einer Speise. Das zeigt eine Studie.

sda. Die Forscher um Micah Murray untersuchten am Universitätsspital Lausanne bei zwölf Frauen und zwölf Männern die Reaktion des Gehirns auf fettreiche und fettarme Speisen. Vordergründig mussten die Probanden entscheiden, ob auf Bildern, die ihnen die Forscher im Halbschwarz vorlegten, ein Nahrungsmittel oder ein Küchengerät abgebildet war.

Bei Pizza und Co. stellten die Wissenschaftler einen viel stärkeren Ausschlag im EEG fest, wie Murray auf Anfrage sagte. Reaktionen zeigten sich vor allem in den Hirnarealen, die mit der Erkennung von Objekten, mit dem Fällen von Entscheidungen und mit der Belohnung in Verbindung gebracht werden.

Das Gehirn unterscheidet also automatisch zwischen verschiedenen Kategorien von Nahrungsmitteln, sagte Murray. Dies laufe sehr rasch ab, sozusagen vorsorglich, denn die – nicht übergewichtigen – Probanden hatten vor den Tests eine Mahlzeit erhalten, waren also nicht hungrig.

Kurs

Feng Shui im Garten

mt. Feng Shui ist mehr als nur ein Trend – es ist eine intensive Wahrnehmung der Naturkräfte. Garten, Balkon oder Terrasse sind vom Frühling bis in den Herbst ein zusätzliches Wohnzimmer. Es sind Orte der Entspannung und Erholung, aber auch der Kommunikation. Sie symbolisieren in verkleinerter Form eine Landschaft mit Bergen, Tälern, Flüssen, Wasser und Ebenen. Sie können wie natürliche Landschaften gestaltet werden und strahlen dadurch eine optimale Energie aus. Persönliches Empfinden, Gespür und Intuition sollen bei der Gestaltung eingebracht werden. Wichtig ist,