

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Mein Weg nach Myanmar, einer Kraftquelle für den Buddhismus Teil 2

Bereits bei dem ersten Aufenthalt entging mir jedoch nicht die große Liebenswürdigkeit der Burmesen, ihre enorme Wertschätzung für uns Westler, die alles haben, und trotzdem zu ihnen kommen, um buddhistische Meditation zu praktizieren. Großzügigkeit war überall anzutreffen, bei Menschen, die nach unseren Maßstäben arm waren. Durch die Sagaing-Hills in der Nähe Mandalays zu wandern war wie eine Zeitreise, wie ein Märchen.



Jahrhundertealte Klöster, manchmal

komplett aus

Holz, mit fantastischen Statuen, zahllosen goldenen Pagoden. Nicht zu Unrecht nennt sich Burma das Goldene Land. Sanfte, freundliche Menschen mit einer tiefen Verwurzelung in der buddhistischen Kultur und Religion. Die morgendlichen Almosengänge von Mönchen und Nonnen im frühen Nebel, in ihren burgunderroten und rosa Gewändern, waren aus einer anderen Zeit.

Da gab es reichlich Material für spirituelle Romantiker und Räucherstäbchenliebhaber. Man konnte so viel rein projizieren, und doch gab es da eine lebendige Tradition mit Hilfe derer an der Entwicklung von Mitgefühl, Freundlichkeit und Wohlwollen gearbeitet wurde.

Der sogenannte Kyaswa-Retreat, an dem ich teilgenommen habe, war entstanden, weil, ein als Mönch in Burma praktizierender Amerikaner, [Steve Smith](#), so beeindruckt von der Geste einer Burmesin gewesen war (sie schenkte ihm eine Coca-Cola, was sie einen ganzen burmesischen Monatslohn kostete), dass er wollte, dass mehr Menschen mit dieser Großzügigkeit des Herzens in Berührung kommen sollten.

Der Kurs der von einem sehr geachteten burmesischen Lehrer Sayadaw U Lakkhana und westlichen Lehrenden geleitet wurde, in dem Fall zwei Amerikanerinnen, [Michelle McDonald](#) und [Carol Wilson](#), was ausgesprochen ungewöhnlich für Burma war, wurde getragen von einer unglaublichen Hilfsbereitschaft, Großzügigkeit und großer Freude der Burmesen dabei. Man musste schon recht verwirrt sein, um das nicht zu sehen, und die wundervolle Gelegenheit zur Praxis.

Ich schaffte es trotzdem, weil ich meine eigene innere Weisheit und Wahrnehmung geringer schätzte, als meine Konzepte wie ich sein sollte.

Nach dem knappen Überleben der Tsunami nur wenige Wochen vorher hätte es mehr Selbstmitgefühl und eine sanfte Haltung zu sich selbst, und der Nachwirkung dieser traumatischen Erfahrung. Stattdessen stures Einhalten des Tagesplans, rein in die körperlichen Verspannungen und schmerzen, 3 Wochen lang Aversion praktiziert, tolle Idee, na dann herzlichen Glückwunsch zu soviel Verwirrung.

Diese Burma-Erfahrung stürzte mich in eine tiefe spirituelle Krise, da ich mein gesamtes Leben auf die Grundlage gestellt hatte, buddhistische Meditation zu praktizieren und zu unterstützen.

Erst 10 Jahre später nahm ich einen erneuten Anlauf in dieses Land zu reisen.



Erinnerung eine Zuflucht geworden war, trotz meiner damaligen Erfahrungen. Dieses Mal legte ich Wert darauf, mich zu entspannen, nichts zu erzwingen, sondern mit Leichtigkeit den Tagesplan zu interpretieren. Was einen großen Unterschied machte war meine innere Haltung zu den Phänomenen die mir begegneten. Die Merkmale des Daseins, wie sie in der buddhistischen Praxis betont werden, die Vergänglichkeit, die letztendliche Glücksuntauglichkeit unserer Erfahrungen und das Unpersönliche, die Abwesenheit eines unabhängigen, unveränderlichen Selbst spielten zunehmend eine Rolle.

Die von Moment-zu-Moment Wahrnehmung dieser Charakteristika bewirkten eine größere Geräumigkeit und Gelassenheit, es gab nichts zu erreichen, zu tun und gleichzeitig war es jede Anstrengung wert. Die Widersprüche des Lebens mussten nicht gelöst werden, sondern erkannt. Der gleiche Ort mit anderen Augen gesehen war voller Zauber. Die Burmesen mit ihrem fröhlichen und unbeschwerten Wesen, ihrer Freude an der eigenen Freigiebigkeit eine nicht enden wollende Inspiration.

Immer wieder verspürte ich den Drang etwas zurückgeben zu wollen, einen Kontenausgleich zu machen, aber das erwartete niemand, und diese Tatsache befremdete mich.

Es waren die kleinen Gesten, die Glück brachten, hier ein spendierter Tee, dort zum Nachtschisch Eis gereicht, ein Hamburger für die Westler (dafür musste der Koch um 2.00 früh aufstehen die Zutaten besorgen, reinigen und



sorgfältig verarbeiten). Das all

es mit einer

ansteckenden Heiterkeit. Ich kam nicht umhin die buddhistische Kultur dafür mitverantwortlich zu machen. Burma war lange von der Welt isoliert durch eine brutale Militärdiktatur, die den Buddhismus aber unterstützte und förderte. Diese Abgeschlossenheit bewirkte, dass sich buddhistische Meditation in Burma sehr stark und vielfältig entwickelte. Die Safran-Revolution 2007 war ein erstes Aufbegehren der buddhistischen Ordinierten, der den politischen Wandel in dem Land einleitete.

Dieser Wandel führte in den letzten Jahren zu einem wirtschaftlichen Aufschwung, mit all den Vor- und Nachteilen die man kennt. Mehr Meinungsfreiheit und Wohlstand, insgesamt eine größere Freizügigkeit, aber auch Smartphone-Boom, Luftverschmutzung durch eine wachsende Zahl an Autos, Rückgang des Interesses an Spiritualität, Materialismus. In wenigen Jahren mag es wohl das „alte“ Burma der Pagoden und Mönchsprozessionen im Morgengrauen nicht mehr geben. Wir im Westen müssen uns wohl oder übel darum kümmern, dass diese Traditionen lebendig bleiben.



ohne Anspannung praktizieren, ohne sich zu zwingen.

[Ashin U Tejaniya](#)

Wenn der Geist zu angespannt oder zu müde ist, kann man nichts lernen. Wenn Geist und Körper müde werden, stimmt etwas nicht mit der Art und Weise wie du praktizierst.

Ashin U Tejaniya

Wie im Falle der Anstrengung sagte der Buddha, dass es nur einen Ursprung für die Freude gebe: weise Aufmerksamkeit

Sayadaw U Pandita (Im Augenblick liegt alles Leben)

Aufrichtigkeit ist eine Form von Liebender Güte.

Sayadaw U Pandita – The state of mind called beautiful

Je entspannter man ist, desto leichter fällt es Achtsamkeit zu entwickeln.

Ashin U Tejaniya