



„Nonne werden wollte ich nie!“

Tineke Osterloh



© Werner Steiner

Es hat unserer Autorin nie behagt, dass Buddhisten Themen wie Sexualität und Erotik in der Vergangenheit häufig aus ihrer Praxis ausgeklammert oder sogar als unethisch verurteilt haben. Ihrer Ansicht nach sollten wir endlich aufhören, Praxis und Privatleben zu trennen.

Vor Kurzem habe ich während eines Vipassana-Meditations-Retreats etwas sehr Berührendes gesehen: Im Garten des Seminarhauses übten ein Mann und eine Frau Gehmeditation, beide sehr konzentriert und achtsam. Aber das Besondere dabei war, dass sie Arm in Arm meditierten. So liebevoll und vollendet, dass mir das Herz aufging! Sie waren von großer Ernsthaftigkeit und voller Hingabe an die Praxis. Wer hätte die zärtliche Berührung unterbinden wollen mit dem üblichen Hinweis auf die Sittlichkeit während eines Retreats? Ich nicht.

Wenn ich an die Generationen von Nonnen und Mönchen denke, die Buddhas Lehren über die Jahrtausende bewahrt und gepflegt haben, erfüllt mich unendliche Dankbarkeit. Nicht auszu-denken, wie mein Leben verlaufen wäre, wenn ich nicht mit Anfang zwanzig von ihnen und ihren Schülern die ersten Belehrungen erhalten hätte. Aber Nonne werden wollte ich nie.

Es hat mir immer ein nebulöses Unbehagen bereitet, dass wir als Buddhisten die Themen Sexualität, Erotik und lustvolle Sinnlichkeit eher als Nicht-Dharma-Themen behandelt oder sie sogar automatisch mit dem unheilsamen Verlangen gleichgesetzt haben. Dadurch konnten sie – ganz im Sinne C. G. Jungs – ein lebhaftes Schattendasein entfalten.

Sexualität und der menschliche Wunsch nach Nähe und vertrauensvollem Kontakt sind aber wichtige Themen. Ein sehr großer Teil der Buddhisten und Dharma-Freunde im Westen lebt nicht im Kloster, sondern ist auf der Suche nach einer festen Beziehung oder lebt in einer Partnerschaft und/oder Familie. Wäre es da nicht an der Zeit, alles, was wir aus unserer Geistesschulung gelernt haben, in unsere Liebesbeziehungen einzubringen? Meditation ist ja eine höchst eigen-intime Angelegenheit: Man kommt sich selbst sehr nahe und durchläuft einen immer umfassen-

deren Öffnungs- und Erkenntnisprozess. Gut entwickelte Achtsamkeit erlaubt einen unverstellten, tiefen Kontakt mit sich und der Welt und bringt einen frischen Geschmack in jede Erfahrung. Auch die in uns verankerten Gefühlsmuster, Ideen und Glaubenssätze werden hinterfragt und entmachtet.

Jede Erkenntnis ist ein Schritt zu innerer Freiheit. Und diese Freiheit brauchen wir, um einen anderen Menschen wirklich zu sehen und zu lieben – und nicht nur unsere Vorstellung von ihm.

Durch Achtsamkeit wird Zärtlichkeit in Beziehung zu einer tiefen Verneinung vor dem anderen. Hingabe, Sanftheit, loslassen, sich selbst bewusst im Liebesakt vergessen – hier gibt es ein wunderbares Übungsfeld zu entdecken, wenn wir aufhören, Dharma-Praxis und Privatleben zu trennen.

Das Paar, das Arm in Arm Gehmeditation übte, teilte sich übrigens ein Zimmer mit seinem sechzehnjährigen Sohn, der ebenfalls an dem Retreat teilnahm und für den es selbstverständlich war, dass seine Eltern zeitweilig gemeinsam meditierten, ob sitzend oder gehend.

Ein Beitrag der Buddhistischen Akademie
Berlin Brandenburg
www.buddhistische-akademie-bb.de



Tineke Osterloh, buddhistische Meditations- und Dharma-Lehrerin (Theravada, Lehrbefugnis durch Christopher Titmuss). Langjährige Tätigkeit als Dharma-Coach (Einzelberatung). Lebt mit ihrer Familie in Hamburg und schreibt an ihrem ersten Buch.

Mehr Informationen zu Arbeit und Person unter: www.klarheit-finden.de