



**Sophia Maier**  
Autorin Huffington Post

**BLOG**

## 6 Dinge, die ich von den buddhistischen Mönchen in Nepal gelernt habe

Mit etwa 10 Jahren sah ich den Film "Sieben Jahre in Tibet" das erste Mal. Ich träumte davon, eines Tages genauso wie der berühmte Heinrich Harrer neben dem Dalai Lama zu sitzen, der mir mit voller Zuneigung durch die Haare wuschelt, sich über die "lustige, gelbe Haarfarbe" wundert und mich liebevoll darum bittet, etwas über meine Welt lernen zu dürfen.

02/02/2016 05:11 CET | Aktualisiert 22/03/2017 06:12 CET



SOPHIA MAIER



Mit etwa 10 Jahren sah ich den Film "Sieben Jahre in Tibet" das erste Mal. Ich träumte davon, eines Tages genauso wie der berühmte Heinrich Harrer neben dem Dalai Lama zu sitzen, der mir mit voller Zuneigung durch die Haare wuschelt, sich über die "lustige, gelbe Haarfarbe" wundert und mich liebevoll darum bittet, etwas über meine Welt lernen zu dürfen.

Seitdem habe ich diesen Film immer und immer wieder angeschaut - als das kleine Mädchen, dessen Träume so groß waren, dass sie kaum Platz in einem Leben gefunden hätten. Und als junge Frau, die langsam damit anfang, diese Träume wahr werden zu lassen.

Er war nicht nur der Film meiner Kindheit und Jugend. Es war der Film meiner Sehnsucht.

Eine Sehnsucht, die mich nie wieder losgelassen hat.

Danach, die ganz eigene und spirituelle Welt von buddhistischen Mönchen kennenzulernen. Und die Sehnsucht, mich dabei selbst zu finden - fernab von unserer schnellen und lauten Welt. Es ist eine Welt des Vergessens und der fehlenden Achtsamkeit.

Ich wollte mich stattdessen wieder an die Träume der 10-jährigen Sophia erinnern und mir dabei näher kommen. So wie sich Heinrich Harrer näher gekommen ist - und schließlich nicht nur den Dalai Lama, sondern vor allem sich selbst gefunden hat.

Also bin ich alleine mit meinem Rucksack nach Nepal losgezogen. Ich habe zwar den Dalai Lama nicht getroffen. Aber ich habe in einem buddhistischen Kloster in Kathmandu als Englischlehrerin gearbeitet. Ich war zu Besuch bei den Mönchen im Himalaya an der tibetischen Grenze - und ich habe Freundschaft mit ihnen geschlossen.

Und ja, diese Begegnungen haben mich verändert.

*Ich habe dabei sechs Erkenntnisse erlangt, die ich bis heute in mir trage:*

### **1. Ich habe gelernt, mich von belastenden Erfahrungen zu befreien...**

„Den Moment leben“ - ja, das ist ein Ratschlag, den wir schon tausendmal gelesen und gehört haben. Er hat sich abgenutzt. Leider.

Ich durfte bei den Mönchen erleben, was es wirklich bedeutet, den Augenblick zu spüren und dabei eins mit sich selbst zu sein.

Jeden Morgen und jeden Abend habe ich mit ihnen meditiert - oft stundenlang. "Puja" nennen die Mönche es, wenn sie gemeinsam Mantras - also tibetische, heilige Verse - aufsagen, um sich so selbst in einen meditativen Zustand zu bringen.

In diesen Stunden saß ich mit ihnen in dem kleinen Kloster, schloss die Augen, während mein Körper immer mehr zur Ruhe kam und mein Geist sich von allen belastenden

Erinnerungen befreite, über die ich mir zuvor noch tagelang den Kopf zerbrochen hatte.

Ja, während der gemeinsamen Gebete schaffte ich es, alle bedrückenden Gedanken hinter mir zu lassen und mich von kräftezehrenden Sorgen loszusagen. Ich existierte nur im Augenblick. Mein Körper wippte langsam, während ich den Trommeln und Glocken lauschte, die ihre Gebete begleiteten. Ich lebte ganz und gar im Moment.



Innenraum der Gadenjamgon Ling Kloster, Kathmandu, Credit: Sophia Maier

## **2. Alles, was du tust, ist vergänglich.**

Ein Ritual, das die Mönche in dem Kloster einmal im Jahr begehen, hat mich besonders beeindruckt. Sie erschaffen ein riesiges Mandala - aus feinem, farbigem Sand, den sie aus Marmorsteinen gemahlen haben. Während sie daran arbeiteten, habe ich mich oft einfach nur ein paar Meter entfernt von ihnen hingesezt und sie stundenlang bei ihrer mühsamen Arbeit beobachtet.

Mehrere Wochen und mindestens zehn Stunden täglich knien sie im Kreis, den Oberkörper nach vorne gebeugt, während sie behutsam den Sand durch ein feines Plastikröhrchen an der richtigen Stelle platzieren. Sie sprechen dabei nicht, denn nur der kleinste Atemzug könnte die mühsame Arbeit zunichte machen. Sie gönnen sich keine Pause, sie sind völlig auf ihr Ziel fokussiert.



Sobald das Kunstwerk fertig ist, zerstören sie es bei einer anschließenden Zeremonie. Sie wischen mit ihren Händen durch den Sand, bis alle Linien und Bilder ganz verschwunden sind. Einfach so.

Warum? Sie wollen sich erinnern, dass alles vergänglich ist. Sie wollen spüren, dass materielle Dinge genauso wie wir selbst unbeständig sind. Sie wollen ihr Herz davon lossagen - so lange, bis es ihnen keinen Schmerz mehr bereitet.



Vollendetes Mandala im Gadenjamghon Ling Klosters, Credit: Sophia Maier

### **3. Du brauchst Rituale. Sie geben dir Ruhe und Kraft.**

Die "Pujas" mit den Mönchen waren Bestandteil meines Alltags. Denn sie sind fester Bestandteil des Mönchsdaseins, das in diesen gemeinsamen Monaten auch ein großer Teil meines Lebens wurde.

So haben die Mönche einen festen Tagesablauf: Morgens, mittags und abends meditieren sie, dazwischen haben sie Unterricht in tibetischer Philosophie und zu späterer Stunde debattieren sie und denken gemeinsam über die Welt nach - und darüber, welchen Beitrag sie leisten können.

Letztlich ist ihr ganzes Leben ein Dasein in festen Ritualen - und alle Mönche profitieren davon. Denn sie werden nicht von Nichtigkeiten abgelenkt, sie sind fokussiert auf den Moment.

Die festen Strukturen geben ihnen die Kraft, die sie jeden morgen lächeln lässt, wenn sie mit Elan und Zuversicht in den Tag starten. Und sie geben ihnen die Ruhe und Gelassenheit, jeden Abend mit einem freien Kopf einzuschlafen und in einer erholsamen Nacht Energie für den kommenden Tag zu sammeln.



Drei Kindermönche auf dem Vorplatz des Gadenjamghon Ling Klosters, Credit: Sophia Maier

#### **4. Hör' auf, dich stets selbst zu kritisieren und verbessern zu wollen. Sei gütig mit dir.**

Diese festen Rituale haben wenig mit unserem westlichen Leben zu tun und damit, wie wir unseren eigenen Alltag für gewöhnlich gestalten.

Wir, die täglich zwischen schier unendlich vielen Möglichkeiten wählen können. Wir, die von einem Drang zur Selbstoptimierung und Selbstverwirklichung getrieben sind. Wir wollen immer noch besser werden und noch besser funktionieren.



Wir, die in ständiger Eile leben, von der Furcht verfolgt, etwas zu verpassen - das wahrhafte Leben, die anderen und uns selbst.

Die Mönche sind keine Getriebenen. Nicht nur die festen Strukturen, sondern auch ihr gütiger Blick auf sich und die anderen lassen sie entschleunigt, ja, ruhiger leben. Sie scheuen sich nicht darum, wie sie schöner und schlanker werden, wie sie ihr Gegenüber beeindrucken können. Nicht darum, das neueste iPhone zu besitzen oder möglichst oft auf Twitter retweetet zu werden.

Sie haben einfach keine Angst davor, etwas von der Welt zu verpassen, die vor den Klostermauern liegt. Sie sind eins mit sich. Sie sind eins mit dem, was übrig bleibt, wenn sie Erwartungshaltungen von außen und den Selbstverwirklichungsdrang abstreifen.



Englischunterricht im Inneren des Gadenjamghon Ling Kloster, Credit: Sophia Maier

## **5. Jedes Lebewesen verdient es, am Leben zu sein. Mach' keine Ausnahmen.**

Die Mönche sind nicht nur achtsam mit sich und ihren Mitmenschen. Sie sind achtsam mit jedem Lebewesen. Ausnahmslos.

Ich erinnere mich bis heute an diese eine, warme Monsunnacht. Wir saßen draußen vor dem Kloster zusammen, mit Blick über das Lichtermeer Kathmandus. Wir aßen den Reis mit unseren Händen, nur ein paar Kerzen gaben uns das nötige Licht.

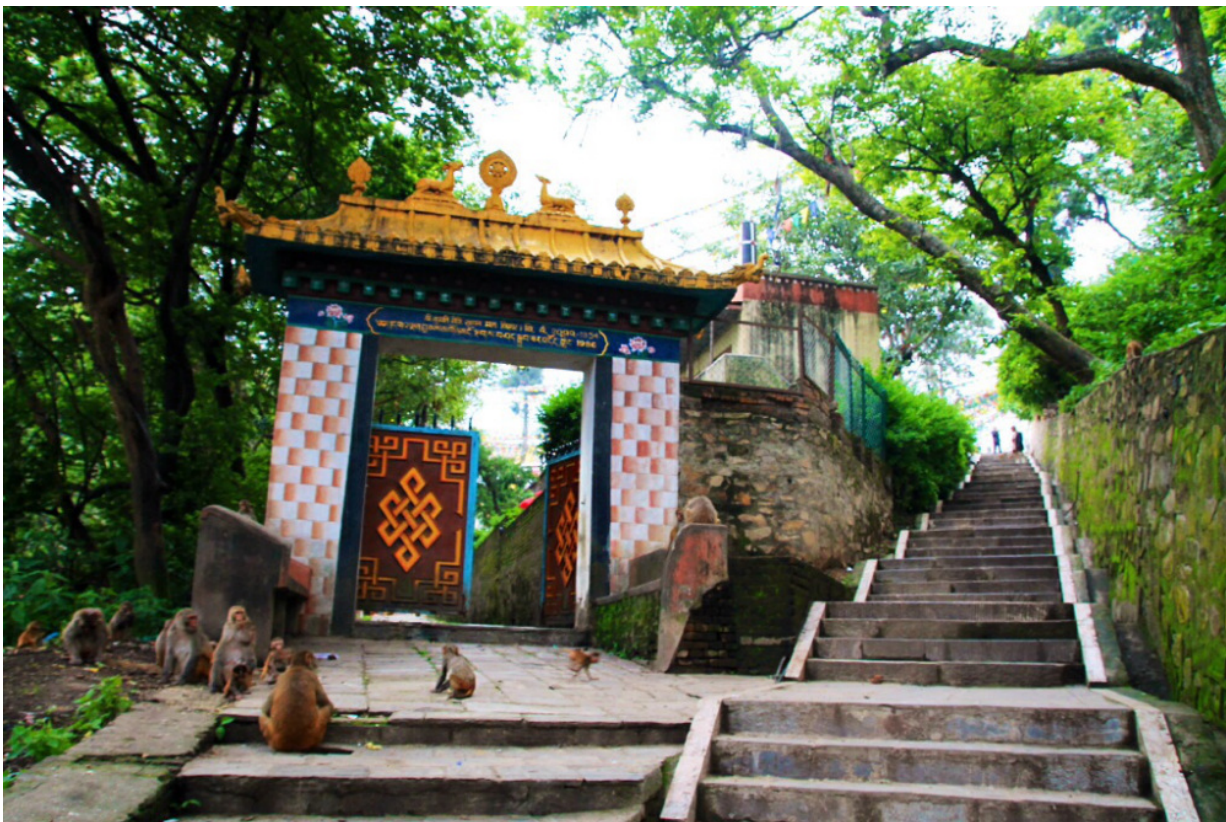
Die Mönche sprachen alle durcheinander. Sie waren aufgeregt, weil sie bald nach Dharamsala in Indien reisen würden, um den Dalai Lama zu besuchen.

Während wir sprachen, setzte sich eine Mücke auf meinen linken Oberarm. Besonders während der Monsunzeit von Juni bis Anfang September sind Mücken eine echte Plage in Nepal.

Ich setzte an, um sie zu erschlagen, bevor sie mich stechen würde. Tenzing, einer der älteren Mönche, griff mich am Handgelenk und schüttelte den Kopf. „Jedes Lebewesen verdient es, am Leben zu sein“, sagte er und blickte mich eindringlich an.

Hinter seiner Aufforderung, die Mücke am Leben zu lassen, steht „Ahimsa“ - so nennen die Buddhisten das Prinzip, keine Gewalt auszuüben. Die Mönche unterscheiden dabei nicht zwischen Menschen, Kühen oder Mücken. Denn Gewaltverzicht gilt für alles und jeden.

Und es geht nicht nur um körperliche Gewalt. Nein, es geht auch darum, niemandem einen seelischen Schaden zuzufügen. Einen anderen Menschen schlecht zu behandeln oder ein Tier zu quälen, das ist für die Mönche mindestens so schlimm wie körperliche Gewalt auszuüben.



Hintereingang zum Gadenjamphol Ling Kloster, Credit: Sophia Maier



## 6. Glücklichein ist nicht das Ziel. Halt' inne und du wirst sehen, dass es dich bereits umgibt.

„Wenn ich das endlich geschafft habe, dann bin ich bereit zum Glücklichein.“ Wie oft hatte ich diesen Gedanken in unzähligen Lebenssituationen. Etwa als ich die letzte Abiturprüfung endlich abgelegt hatte, als das Politikstudium hinter mir lag, als ich mir den lang ersehnten Urlaub nach Südafrika leisten konnte, auf den ich monatelang gespart hatte.

Wenn das alles geschafft ist, dann geht es endlich los mit dem Glücklichein, sagte ich mir.

Dass das ständige Warten auf Glück Unsinn ist, habe ich in den gemeinsamen Momenten mit den Mönchen begriffen. Dadurch, dass sie stets auf den Moment fokussiert sind, ist ihr Blick für die kleinen, ermunternden und schönen Momente geschärft. Dinge, die wir übersehen.

Glücklichein ist nicht das Ziel - das war vielleicht meine wichtigste Lektion. Aus einem simplen Grund: Das Glück ist schon längst hier. Du musst nur innehalten, die Augen öffnen und ganz genau hinschauen. Es umgibt dich jede Sekunde. Siehst du es?



MEHR:



[lifestyle](#)

[achtsamkeit](#)

[whats-working](#)

[buddhismus](#)

[nepal](#)

[spiritualität](#)

[blogs](#)

# HUFFPOST

[RSS](#)

[Häufig gestellte Fragen](#)

[Cookies](#)

[Nutzervereinbarung \(Aktualisiert\)](#)

[Datenschutz \(Aktualisiert\)](#)

[Richtlinien für Kommentare](#)

[Über uns](#)

[Kontakt](#)

[Jobs bei der HuffPost](#)

 **HuffPost**  
 **An Oath brand**

Urheberrecht ©2018 ForwardContentServices GmbH. Alle Rechte vorbehalten.  
Teil von **HuffPost News**