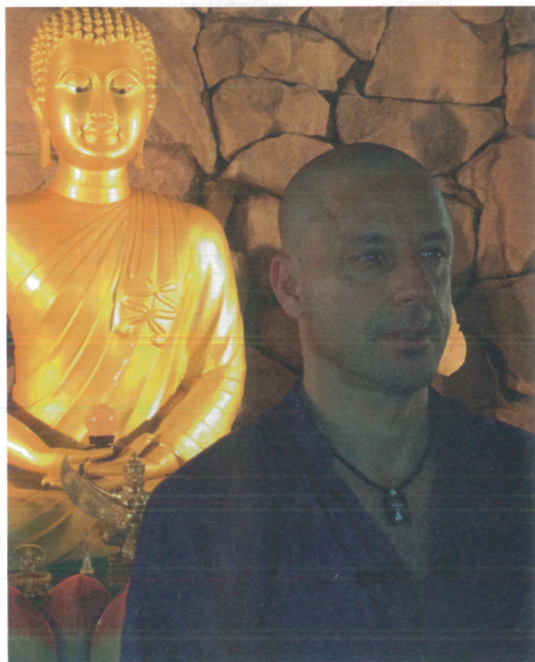


AUSZEIT vom Alltag

In unserer hektischen Zeit ist es wichtig, auch einmal inne zu halten, abzuschalten, zurück zu sich selbst zu finden. Und wo ginge dies besser, als in der schützenden Stille eines Klosters? Der „platzhirsch“ traf drei Pinzgauer, die regelmäßig „in Klausur“ gehen.

CHRISTOPH BRÜNDL, KAPRUN, GESCHÄFTSFÜHRER VON INTERSPORT BRÜNDL: Verbringt alle zwei Jahre mehrere Wochen in buddhistischen Klöstern in Asien.

Obwohl praktizierender Katholik, hat den sportlichen Geschäftsmann der buddhistische Gedanke schon immer fasziniert. „Dessen Säulen - universelle Liebe, Freude, Mitgefühl, innerer Frieden, Achtsamkeit und das Leben im Jetzt - das ist etwas, womit ich mich identifizieren kann, etwas, das mir an dieser Religion gefällt.“ Gut 20 Jahre ist es her, dass er seine ersten Erfahrungen in Zen-Meditation sammelte: „Dieser Ausflug führte mich ins buddhistische Zentrum in Scheibbs, wo ich unter anderem anhand einer - im wahrsten Sinne schweißtreibenden - Übung erfuhr, wozu der menschliche Geist imstande ist.“ Weitere Besuche in Einrichtungen in Deutschland folgten, doch mit zunehmender Erfahrung wuchs in Christoph Bründl immer mehr das Bedürfnis, in einem „echten“ buddhistischen Kloster in Asien eine Weile mitzuleben. „Durch einen glücklichen Zufall durfte ich mich 2003 drei Wochen lang in einem für Außenstehende eigentlich geschlossenen Kloster in Bhutan aufhalten. Ein Bekannter aus dem Land fungierte als Übersetzer, weil keiner der Mönche dort ein Wort Englisch sprach. Aber irgendwie hatte ich das Gefühl, nicht alles zu erfahren“, bedauert der Kapruner. „Ich stellte dem Mönch eine Frage, der Bekannte dolmetschte, der Mönch antwortete lange und ausschweifend, und ich bekam dann ein paar Worte, quasi die Essenz, als Übersetzung serviert. Das war enttäuschend.“ Um sich mit den Mönchen richtig unterhalten zu können, wählte Christoph seine nächsten Destinationen nach etwas touristischeren Motiven aus. Klöster in Tibet und Nepal standen in den folgenden Jahren auf dem Plan, und 2012 verbrachte er 3 Wochen in einem Waldkloster in Thailand, bei Master Han Shan, den er zuvor auf einem Seminar in der Schweiz kennengelernt hatte. Der Tagesablauf in einem buddhistischen Kloster unterscheidet sich doch ganz maßgeblich von jenem eines berufstätigen Europäers: „Aufstehen um 5:00 Uhr, mehrere Meditationen während des Tages, Haus- und Gartenarbeit, Gespräche, Nachtruhe um 22:00 Uhr. Dem buddhistischen Geist entsprechend, werden die anfallenden Tätigkeiten sehr achtsam und bewusst durchgeführt, das heißt, man ist zu 100 Prozent bei der jeweiligen Sache. Etwas, das man als multitaskender Europäer erst wieder lernen muss.“ Ebenso, wie sich an das vergleichsweise karge Essen zu gewöhnen: „Morgens und mittags gibt es Reis, Soja und Gemüse, und danach nur mehr Wasser und Tee. Der Mittwoch, das buddhistische Pendant zum christlichen Sonntag, ist überhaupt ein Fasttag mit edlem Schweigen. Kein Kaffee, keine Kekse, kein Butterbrot, ... Doch eine ziemliche Umstellung!“ Warum der 52-Jährige diese Strapazen auf sich nimmt, erklärt er so: „Nach ein paar Tagen, je nach Erfahrung, befindet man sich in



„Im Kloster lernt man, ein ganz besonderes Vermögen aufzubauen - den Inneren Garten“, weiß Christoph Bründl. „In ihm steckt deine wahre Identität, dein Lebenssinn, deine Essenz. Ihn täglich zu hegen und zu pflegen und ihn vor äußeren Einflüssen zu schützen, darin liegt deine Aufgabe als sein „Wächter“.“

einem ganz eigenen Zustand. Man ist sich so nah wie sonst nie, bekommt eine besondere Verbundenheit zur Seele, man strahlt regelrecht von innen heraus. Da passiert eine Reinigung deiner Gedanken und Gefühle. Wenn man in diesem Meditationsraum mit 30 anderen Mönchen sitzt und Mantras singt, da herrscht eine enorme Energie, da fließt Starkstrom durch den Körper.“ Dass die Rückkehr in die „zivilisierte“ Welt nach diesen Wochen jedes Mal einen regelrechten Kulturschock darstellt, verwundert nicht: „Das ist, als käme man in eine Waschmaschine“, wagt Christoph Bründl den Vergleich: „Die vielen Menschen, denen oft das Lächeln fehlt, die Hektik und der Lärm. Ich versuche aber, so viel wie möglich aus dem Kloster in den Alltag zu übernehmen, Meditation gehört da natürlich dazu.“ Könnte er sich vorstellen, dauerhaft in einem buddhistischen Kloster zu leben? „Mehrere Monate oder sogar 1 Jahr wären sicher machbar - aber für immer? Als westlicher Mensch sicher nicht.“