

INTERVIEW MIT MECKI / September 2014

Mecki ist 67 Jahre alt, hat 2 Kinder und 6 Enkel. Sie ist nicht mehr berufstätig, kümmert sich um ihren Ehemann, der an MS und Alzheimer erkrankt ist, und arbeitet ehrenamtlich – mit viel Freude – im Hospiz ‚Lebenshaus‘.

Seit 13 Jahren beschäftigt sie sich mit dem Buddhismus und seit 6 Jahren meditiert sie in der Dharmagruppe Münster.



Wie bist Du zum Buddhismus gekommen? Gab es einen Auslöser?

Nein, das ist ganz unspektakulär gewesen – es war ein inneres Bedürfnis, etwas über Buddhismus zu erfahren. Ich habe die Biographie der Ayya Khema gelesen und mich spontan für ein 1-Wochen-Retreat im Allgäu angemeldet. Das Seminar wurde von Ursula Lyon geleitet, einer Schülerin von Ayya Khema. Das war im Jahr 2000. Ich war völlig unvorbereitet und ungeübt im Sitzen, und so war die Woche für mich sowohl eine geistige als auch körperliche Herausforderung, und doch wusste ich, das ist es ...

Und das war direkt ein Schweigertreat?

Ja. Schweigen finde ich einfach schön, weil ich im Schweigen nichts beweisen und nichts machen muss, sondern einfach nur da sein kann.

Was spricht Dich an der Lehre an? Ist es die Wissenschaft des Geistes, oder eher der religiöse Aspekt?

Sowohl als auch, denke ich. Gut an Buddhas Lehre finde ich, dass man nur auf sich selbst gestellt und für sich selbst verantwortlich ist, was auch beinhaltet, niemand Anderen für irgendetwas verantwortlich zu machen. Die Schulung in

Achtsamkeit und Mitgefühl hilft mir sehr – auch wenn sich das für mich manchmal noch etwas gestelzt anfühlt – zu lernen, nicht nur mich selbst zu sehen, sondern auch Andere. Hinschauen, wie schnell ich projiziere, denn alles, was ich an anderen ablehne, hat mit mir zu tun. Mit dem Hinweis auf die Projektion gehe ich meiner Familie manchmal ganz schön auf die Nerven, glaube ich, aber da müssen sie halt durch (lacht). Mir passt das Hinschauen auch nicht immer.

Was gefällt Dir besonders an der Dharmagruppe?

Dass da Menschen sind, die mich wirklich verstehen, obwohl ich so gut wie keine privaten Kontakte zu ihnen habe. Wenn es um den Dharma geht, weiß ich mich da aufgehoben und verstanden. Das habe ich bei Anderen nicht, die können mich häufig gar nicht verstehen. Wenn ich ein Problem habe, fühle ich mich in der Dharmagruppe verstanden. Die wissen einfach wovon ich rede. Ich habe auch gar keine Erwartungen an die Gruppe – gar nicht. Ich gehe dorthin, und freue mich einfach, mit ihnen gemeinsam zu meditieren.

An welchen Veranstaltungen nimmst Du teil?

So, wie es meine Zeit erlaubt. Stilles Sitzen, Liebende Güte oder Tonglen. Und die Seminare, die in unserer Gruppe angeboten werden.

Was hat sich in Deinem Leben verändert, durch den Kontakt mit dem Buddhismus und seinen Lehren?

Ich bin zufriedener, ruhiger und achtsamer geworden. Ich bin mir meiner bewusster geworden, weiß schon mehr, was ich möchte, gucke schon mehr, was ist gut für mich, ohne die Mitmenschen außen vor zu lassen. Ich bin toleranter geworden. Menschen, die ich gerade für irgendwas verurteilen wollte, wünsche ich inzwischen stattdessen viel Glück oder rezitiere das Mantra des Mitgefühls: OM MANI PEME HUNG. Ich habe viel bewertet, nicht nur mich, sondern auch andere. Situationen habe ich bewertet – die Meditation war gut, die Meditation war schlecht ... Das kann ich jetzt ganz gut so stehen lassen, und dies bringt mir ganz viel Entspannung und Gelassenheit. Die Lehren Buddhas über die Geistesgifte, sowie die verschiedenen Meditationen – sei es die Praxis der liebenden Güte, des ‚Tonglen‘, wo man den Wesen Glück schenkt und ihr Leid nimmt, oder die Praxis auf Tschenresi, der Verkörperung unermesslichen Mitgefühls – helfen mir ungemein in meiner Lebenslage. Das Wissen um ‚Karma‘ hilft mir ebenfalls, mein Leben so anzunehmen, wie es ist. Dies gelingt mir nicht immer, aber immer öfter. Wichtig finde ich auch, zu schauen, wie mein Geist funktioniert. Buddha sagt, nur die Gedanken bringen uns das Leid. Das Hingucken – was denke ich gerade – innehalten – Gedanken loslassen ... das tut mir gut. Ich weiß gar nicht, wie andere das machen ohne den Dharma (lacht).

Wie unterstützt Dich die Meditation, oder der Dharma in Krisensituationen – unterstützt er Dich überhaupt?

Auf jeden Fall! Wie schon gesagt, ist mein Mann an MS und Alzheimer erkrankt. Ich weiß, dies ist karmisch bedingt, und ich akzeptiere auch, dass es durch diese Situation für uns beide eine karmische Reinigung gibt. Das zu wissen finde ich einfach schön. Ja, und immer den Tag nehmen, wie er gerade ist – das hilft mir total. Dies gelingt mir richtig gut. Ich versuche nicht in die Zukunft zu schauen, genauso wenig wie in die Vergangenheit, wobei mir das schwerer fällt. Oft hänge ich fest, wünsche mir Dinge zurück, die wir früher gemeinsam machen konnten, was heute nicht mehr geht. Merke aber auch schnell, dass mir solche Gedanken nur Leid bringen, und versuche sie ziehen zu lassen. Wenn ich Leute sehe, die noch Radtouren machen oder mit ihren Partnern wandern, das stimmt mich nicht nur traurig, das macht mich auch neidisch. Es fällt mir schwer, das so offen zu kommunizieren, aber ich bin froh, dass ich den Neid erkenne, und ich versuche mir auf die Schliche zu kommen und daran zu arbeiten.



Wenn Du Dir vorstellst, Du hast einen ganzen Tag Zeit, hast keine Verpflichtungen, keine Einschränkungen, keine Termine – was würdest Du tun?

Mir das vorzustellen fällt mir überhaupt nicht schwer, wie schön... (lacht). Ganz früh aufstehen und in den Morgen radeln. Mich irgendwo hinsetzen, den Vögeln zuhören – genießen. Irgendwo frühstücken, weiter radeln. Lesen und sich um keinen kümmern müssen. Keine Verantwortung haben für irgendetwas oder irgendjemand, kein schlechtes Gewissen haben müssen und einfach nur für mich da sein – von früh morgens bis spät abends. Keiner will was von mir – das kann ich mir sehr gut vorstellen!

Und jetzt stell Dir vor, du wachst morgens auf und alles ist genauso, wie Du es dir schon immer gewünscht hast. Woran würdest Du das merken?

Ich habe lange über diese Frage nachgedacht. Da ich versuche, nicht in die Zukunft zu schauen, und ich keine festen Wünsche habe, wie was werden soll, stehe ich morgens auch nicht auf und denke, dass es irgendwie anders sein

sollte. Ich stehe morgens auf, lache mir zu und sage: „Danke, dass ich gut geschlafen habe und wieder aufgewacht bin.“ Und dann freue mich auf diesen Tag. Von daher kann ich diese Frage nicht direkt beantworten.

Gab es in letzter Zeit ein Buch oder einen Film, der Dich besonders berührt hat?

Ja, ich lese ja ganz viel – sowohl Sachbücher als auch Romane und Krimis. Gut gefallen haben mir: ‚Die unwahrscheinliche Pilgerreise des Harold Fry‘, sowie ‚Die Bücherdiebin‘, ‚Herzenhören‘, ‚Die hellen Tage‘ und besonders ‚Ich liebe dich, aber ich bin glücklich ohne dich‘.

Ist Dir noch irgendetwas wichtig, was Du loswerden willst?

Ja. Ich bin dankbar und sehe es als ein großes Geschenk an, dass wir einen Lehrer hier so nah haben – Lama Öser – und dass ich überhaupt auf ihn getroffen bin.

Die Fragen wurden von Gerlinde und Svenja gestellt.