



Dieter Obrist: Abt mit sozialem Leben, der die Menschen sowie das Leben liebt. Bild: Corinna E. Marti

Dieter, du bist ernannter Abt Jin Kang Je Ja Nim und leitest das Buddhistische Zentrum Bern, eines von 42 Zentren weltweit. Wie fandest du den Weg zum sozialen Buddhismus und was bedeutet er?

Die Suche fiel mir in den Schoss. Die Freundin eines Freundes war in Paris an einem Seminar von Dae Poep Sa Nim und erzählte mir davon. Ich bin von Grund auf ein neugieriger Mensch und meldete mich danach in einem Seminar am Orta-See an. Das war 1991. Die ersten vier Tage verbrachten wir dort nur mit Mönchen. Wir übten ausgiebig Niederwerfungen (108 Mal Abliegen und Aufstehen, fünf bis sechs Mal pro Tag), so dass ich abends kaum die Treppen hochsteigen konnte. Man eliminiert so das Karma, das man beziehungsweise mit dem Körper gemacht hat, und zeigt gegenüber Buddha seinen Respekt, der dann wieder zu einem zurückkommt, da man selber ja auch die Buddhanatur besitzt. Gleichzeitig ist es eine gute Übung, um Körper und Geist elastisch zu halten. Die letzten drei Tage waren dann mit Dae Poep Sa Nim, wo ich ein persönliches Interview erhielt und dabei ein spirituelles Erlebnis hatte und wusste: Das ist es. Der soziale Buddhismus erlaubt mir, ein «normales» Leben zu führen. Ich darf ab und zu ein Glas Wein trinken, ich darf heiraten und einem Beruf nachgehen. Die Frage ist immer die nach dem richtigen Mass. Das Leben ist Freude, und nicht Leiden.

Was passierte nach dem Seminar?

Ich hatte danach ein Schlüsselerlebnis. Damals wohnte ich noch in Aarau und reiste via Bern nach Hause. Es fuhr kein Zug mehr und ich fand noch ein Bett im Hotel Belle Epoque in der Altstadt. Vor dem Schlafengehen nahm ich noch einen Schlummertrunk vis-à-vis vom Hotel. Ich beobachtete, wie man einen Sarg hinaustrug und verneigte mich ganz automatisch zum Hap Chang. Als ich dann ins Zimmer hochging, entdeckte ich an der Wand ein Bild mit einem Buddha und einem Brunnen. Für mich ging damals eine Tür auf. Eine von vielen, die danach folgten.

Was fasziniert dich am Buddhismus? Mich fasziniert, dass ich versuche, zu

einem besseren Menschen zu werden und dabei das Ego zu überwinden. Man ist sein eigener Meister, trägt selber die Verantwortung. Buddhismus ist weniger eine Religion als eine Philosophie. Am sozialen Buddhismus, den ich praktiziere, fasziniert mich, dass ich am sozialen Leben teilnehmen kann. Ich muss nicht in ein Kloster hoch in den Bergen, um die Klarheit zu erlangen. Ich kann tanzen gehen, ich dürfte rauchen, wenn ich wollte, aber eben alles mit Mass – ich trage die Verantwortung für mein Tun. Die Basis ist wichtig, Dankbarkeit, ein Dach über dem Kopf und genügend Essen zu haben. Man arbeitet an sich, es ist oft auch schmerzhaft, wenn sich Traurigkeit oder Arroganz bemerkbar machen. Deshalb reise ich ein-, zweimal pro Jahr in unser Kloster nach Hawaii zu einem drei- bis vierwöchigen «Re-treat», ohne TV und ohne Materielles. Es geht dort darum, Körper und Geist zu reinigen und zu reflektieren.

Welches sind deine täglichen Rituale, die typisch buddhistisch sind?

Ich stehe vor sechs Uhr auf, mache 108 Niederwerfungen, wenn ich etwas mehr Zeit habe, mache ich taoistische Energieübungen, singe Mantras und Sutratexte und meditiere. Das hält wie gesagt Körper und Geist elastisch, vor allem dann im Alter, wenn «die Organe noch ein bisschen dort bleiben dürfen, wo sie hin gehören». Ich meditiere am Morgen und am Abend. Wenn ich arbeite, meditiere ich eine halbe Stunde, ansonsten eineinhalb Stunden.

Welches sind deine täglichen Rituale, die aus deiner Kindheit stammen?

Oh, das ist eine schwierige Frage. Ich nehme viel aus dem Klosterleben mit in meinen Alltag, die Achtsamkeit, mit Ressourcen umzugehen, wie zum Beispiel mit dem Wasser. Das Wertvolle des Essens. Wertschätzungen der Beziehungen. Vieles aus der Kindheit hat sich verändert oder aufgelöst. Ich spielte früher gerne Fussball und schaue mir gerne am TV Fussball an.

Wie nimmst du das Quartier und die Menschen im Nordquartier wahr?

Es ist ein sehr schönes Quartier, man fühlt sich daheim. Es ist ein kleines Dorf in der Stadt. Die Menschen kennen sich, oft auch beim Namen, man ist freundlich. Ich gehe, wenn ich Zeit vor dem Arbeiten habe, gerne im Barbieri einen Kaffee trinken.

Wenn du unterwegs bist, ziehst du dein «Abt-Gewand» aus?

(Lacht) Ja. Im Haus der Religionen, wenn wir eine Veranstaltung haben, dann trage ich es.

Warum gibt es so viel Rosa – das Gewand, vieles hier in der Wohnung?

Rosarot ist die Farbe von Liebe, Wärme und Geborgenheit. Es ist unsere Farbe der Sangha (Anm: buddhistisch für Versammlung, Gemeinschaft). Es entspannt die Menschen. Du hast vielleicht von den rosaroten Gefängniszellen gelesen? Und: Ich liebe die Farbe.

Wo verbringst du deine freie Zeit, falls du überhaupt noch welche zur Verfügung hast?

Ich habe kaum Zeit neben meiner Arbeit in Grenchen und im Zentrum. Ich besuche einmal die Woche meine Mutter in Aarau.

Was sagt deine Mutter dazu, dass du Abt geworden bist?

Ja, das ist interessant. 1996 kam sie mir zuliebe mit zu einem «Retreat». Das war im Parkhotel Oberhofen. Meine Mutter kam mit zum Interview mit Dae Poep Sa Nim und fragte ihn: «Kann ich denn katholisch bleiben?» und er antwortete: «Of course (natürlich)». Sie respektiert meinen Glauben, hat aber den Zugang noch nicht wirklich gefunden.

Braucht es die Religionen auf der Welt, helfen sie oder lassen sie oft die Offenheit gegenüber Anderem verlieren?

Glauben ist wichtig. Der religiöse Glaube ist auch wichtig, sonst musst du eine Religion nicht leben. Der Glaube ist zentral, aber nicht der blinde Glaube, der ist gefährlich. Man soll sich mit dem Glauben auseinandersetzen, viel darüber lesen, und wenn man ihn verstanden hat, sich auf ihn einlassen. Bei uns, wenn dir ein Meister den Mond zeigt, dann darfst du mit deinem Blick nicht am Zeigefinger haften bleiben, sondern den Mond selber erlangen.

Was ist dein schönstes Zitat, das du unseren Lesenden mit auf den Weg geben möchtest?

What you do is what you get. (Was du tust, ist, was du bekommst.)

Und ein Bild noch: Ein Mamafisch und ein Babyfisch schwimmen im Ozean. Da fragt der Babyfisch den Mamafisch: Du, ich wollte schon lange wissen, was ist der Ozean? Da sagt der Mamafisch zum Babyfisch: Du, mein Liebes, du bist jetzt bereits mitten im Ozean. Wir sind mittendrin, aber unser Denken blockiert oft, deshalb praktizieren wir, bis wir merken, dass alles Eins ist.

Wenn du nun Leute neugierig gemacht hast, wie gehen sie vor, um dich und das Zentrum kennen zu lernen?

CORINNAS QUARTIER TALK

mit
DIETER OBRIST

ZUR PERSON

Dieter Obrist ist Abt Jin Kang Je Ja Nim und Leiter des Bern Yun Hwa Dharma Sah (Yun Hwa bedeutet Lotusblume) im Breitenrain, das nach der 2500 Jahre alten, sozialen Lehre der Yun-Hwa-Meditation nach Supreme Matriarch Ji Kwang Dae Poep Sa Nim lebt und sich auf der ganzen Welt trifft, drei Mal im Jahr auch im Hauptkloster auf Hawaii, dem Lotus Buddhist Monastery. Dieter wurde 1960 in Buchs/Aarau geboren, besuchte dort die Schulen und begann die Lehre als Fotolaborant/Fotograf. Ihm fehlte aber das Herzblut und so machte er das Handelsdiplom – nach dem Motto: Augen zu und durch. Dieter Obrist arbeitete dann sechs Wochen auf dem Beruf und verliess darauf die kaufmännische Laufbahn, um im Sozialbereich diverse Praktiken zu absolvieren. Er wusste: Das ist es. In Basel machte er das Diplom zum Sozialpädagogen. Mit 31 Jahren fand Dieter zum Buddhismus und begann zu praktizieren. Er arbeitet seit zehn Jahren 80 Prozent in der Stiftung rodania in Grenchen und ist auf einer Wohngruppe für die Agogik zuständig. Dieter ist geschieden, Vater einer Tochter und Opa von drei Enkelkindern. Die Arbeit als Sozialpädagoge und Abt lässt ihm wenig Zeit für Hobbys. Er organisiert im Buddhistischen Zentrum jeden Dienstag die Abendpraxis, alle zwei Wochen die Mondfeierlichkeiten, Veranstaltungen im Haus der Religionen, Retreats in Weggis und Themen für die Buddhistische Union. Als Sozialpädagoge braucht er zudem Zeit zur Regeneration und ist froh, nach der Arbeit zu meditieren und den Abend zu geniessen.

Sie können mich anrufen und einen Termin vereinbaren. Ich mache dann eine zirka 45-minütige Einführung in den Buddhismus und zeige gerne die verschiedenen Werkzeuge und deren Anwendung.

Nächster Retreat: 5. bis 7. Oktober in Weggis.

Danke für diesen spannenden Einblick.

① Dieter Obrist, Bern Yun Hwa Dharma Sah, Breitenrainstr. 37, 3013 Bern, 031 333 18 84 bern.yunhwasangha.eu, yunhwasangha.org