

Euro 8,- | Österreich: € 8,30 | Schweiz: CHF 11,-  
www.buddhismus-aktuell.de

**1|2018**  
Januar, Februar, März

# BUDDHISMUS AKTUELL



Liebe

0.1

4 196667 208005

# LEBEN, <sup>UM</sup><sub>ZU</sub> LIEBEN

Lebe, um zu lieben – Live To Love – ist das Leitmotiv einer humanitären internationalen Bewegung, die der Gyalwang Drukpa, Oberhaupt der buddhistischen Drukpa-Schule des Buddhismus im Himalaja, vor zehn Jahren ins Leben gerufen hat. Die verschiedenen internationalen und nationalen Projekte im Bereich Natur-, Klima- und Tierschutz sind Beispiele für die Umsetzung der säkularen Ethik, die Seine Heiligkeit der Dalai Lama seit einigen Jahren proklamiert. Leben, um zu lieben – danach sehnt sich jeder. Doch wie kann man universelle Liebe wirklich leben? Gianna Wabner, Präsidentin der Stiftung „Live To Love Germany“, berichtet in diesem Interview aus ihrem langjährigen Erfahrungsschatz, wie sich Mitgefühl in der Umsetzung als Liebe zeigt und ein Schlüssel zum Glück werden kann.



\*Live To Love Logo,  
Entwurf von  
Gyalwang Drukpa.

© Agnes Forsthuber





**Was hat den Gyalwang Drukpa vor zehn Jahren veranlasst, die humanitäre Initiative „Live To Love“ zu gründen?**

Der Gyalwang Drukpa hat seit vielen Jahren auf die Zunahme von großen Umweltproblemen und sozialen Umwälzungen hingewiesen. 2007 beschrieb er in einem sehr bewegenden Brief an die Gemeinschaft der Drukpa-Linie seine Vision einer säkularen Organisation mit dem wunderschönen Namen „Live To Love“ – „Lebe, um zu lieben“.

Unsere formellen spirituellen Praktiken wie die Rezitation von Gebeten und Mantras, Gruppen- und Einzel-Retreats, so schrieb er, stärken unseren Geist und führen dazu, dass wir mehr Mitgefühl entwickeln. Nun aber sei die Zeit gekommen, diese formellen Praktiken aktiv nach außen zu tragen und umzusetzen. „Wenn sich Naturkatastrophen in unseren Gesellschaften ereignen, wo befinden wir uns dann? Wenn unsere lebensnotwendige Umwelt zunehmend mit allen Arten von Bedrohungen konfrontiert wird, wie können wir in dem Augenblick helfen?“

Das war die Geburtsstunde einer Bewegung, die sich Zug um Zug international verbreitete. In Hongkong wurde dann die erste Live-To-Love-Stiftung gegründet.

**Und wie ist es genau zu dem Namen „Live To Love“ gekommen?**

Liebe ist eine universelle Kraft, die alle leidvollen Prozesse regulieren, ja, sogar heilen kann. Es geht hierbei um eine allumfassende Liebe, die einem sehr tiefgründigen und weitreichenden Verständnis über die vielfältigen Zusammenhänge des Lebens und daraus resultierendem Mitgefühl entspringt, und nicht bloß um eine persönliche Empfindung von Liebe.

Der Gyalwang Drukpa schrieb damals:

*„Auf diesem kleinen Planeten sind positive Handlungen sehr empfehlenswert, denn wir wurden geboren, um einander zu helfen. Indem wir unserer Liebe auf unterschiedliche Art und Weise Ausdruck schenken, durch die Umsetzung von Großzügigkeit, ethischem Verhalten und Verständnis, erfüllen wir unseren Sinn, als Mensch geboren zu sein.“*

Er entwarf dann ein wunderschönes Logo\* aus fünf miteinander verbundenen Herzen, die fünf Säulen verdeutlichen, und erläuterte es so: „Diese fünf Herzen stehen für die Liebe aus den fünf Richtungen, die in Einheit und Harmonie zusammentreffen. Das orangene Licht in der Mitte stellt die Sonne der Hoffnung dar, die mit dem Glühen ihrer Strahlen anwächst und allmählich rot wird. Rot steht für Stärke und Energie. Dies alles symbolisiert ein Herz voller Liebe, das vom eigenen Selbst zu allem, was existiert, ausstrahlt und sich durch das stetige Aufblühen selbstloser Energie schließlich in Form vielfältiger humanitärer Aktivitäten auf alle Wesen ausdehnt. Der äußere orangefarbene Kreis symbolisiert die Vollendung der hilfrei-



Ulmenpflanzaktion Tarpenbek

© Agnes Forsthuber

chen Aktivitäten, die mit furchtlosem Vertrauen und sicherem Erfolg durchgeführt werden.“

**Live To Love – Leben, um zu lieben – eigentlich möchte das ja jeder – was ist so schwierig daran, dies wirklich zu leben?**

Unsere innere Natur, unsere spirituelle Natur, ist Liebe. Das Leitmotiv des Lebens im Allgemeinen ist doch die Liebe. Wir alle sehnen uns nach Liebe und nach glücklichen Umständen. Wir Menschen, die Tiere und ebenso die Erde, auf der wir leben und von der wir leben. Seit der Industrialisierung ist der liebevolle und bewusste Umgang mit der Erde und ihren Ressourcen einer in zunehmendem Maße destruktiven Konsumhaltung gewichen. Die Folgen dieser Lieblosigkeit zeigen sich mittlerweile weltweit, vor allem durch die deutlichen Symptome des Klimawandels.

Es ist tatsächlich nicht schwer, sich im Leben der Liebe zu widmen. Unsere Selbstbezogenheit, unsere egoistischen Tendenzen sind es, welche die Umsetzung der Liebe zunächst blockieren. Solange wir uns vom Ego aus in der Welt verwirklichen, leben wir das Leben irgendwie in umgekehrter Richtung. Das Palindrom des Wortes Leben ist Nebel. Wir gehen wie durch einen Nebel und sehen nicht klar. Deswegen können wir stürzen und gegen Wände laufen.

Das Gegenmittel ist: Leben, um zu lieben! Unsere Aktionen inspirieren nicht nur uns selbst, sondern auch viele andere Menschen. Sie führen uns Schritt für Schritt in unsere wahre spirituelle Natur, in die Liebe. Nach allen Aktionen – und das wird auch auf den Fotos sichtbar – ist das Resultat Wohlbefinden und Glücklichein. Die Gesichter aller Teilnehmenden, der Kinder wie der Erwachsenen, strahlen vor Freude und Zufriedenheit. Das kann man nicht künstlich erzeugen.



Hilfe für Obdachlose

© Agnes Forsthuber

Die Menschen erfahren das Glück, gemeinschaftlich etwas zu bewegen. Bei unseren Baumpflanzaktionen entsteht das Glück durch den direkten Kontakt mit der Erde, wir fühlen die Bäume, sind körperlich tätig und kommen danach zusammen, um das Gelungene nach getaner Arbeit zu feiern, zusammen zu lachen und uns auszutauschen.

**Sie machen so viele verschiedene Projekte, sowohl international als auch in Deutschland: Wo ist da der rote Faden, worum geht es Ihnen im Kern?**

Es gibt fünf Säulen: Bildung, Umwelt- und Tierschutz, Gleichberechtigung, medizinische Nothilfe und den Schutz kulturellen Erbes. Diese fünf Säulen bezeichnen die Aktivitäten, die in den bereits erwähnten fünf miteinander verflochtenen Herzen gründen. Sie sind miteinander verbunden – stehen in Interdependenz – und stellen gemeinsam das Gleichgewicht auf diesem Planeten und in der Gesellschaft wieder her. Das eine bedingt das andere – diese fünf Säulen sind wie die fünf Blätter einer Blume, die wir auch in der spirituellen Geometrie wiederfinden. Hier in Deutschland unterstützen wir die großen internationalen Projekte und setzen sie in regionalen Graswurzelaktionen um. Zunächst haben wir mit der Obdachlosenhilfe begonnen und Zug um Zug die weiteren Säulen hinzugefügt. Wir schützen die Natur und Tiere durch Aktionen, bei denen wir Plastikmüll sammeln, oder wir pflanzen Bäume, um das Klima zu verbessern. Wir schützen Leben durch akute Krisenintervention wie beispielsweise die Spendenaktion nach dem Erdbeben in Nepal oder auch die Flüchtlingshilfe.

**Bei der ersten internationalen Live-To-Love-Aktion, die der Gyalwang Drukpa initiierte, wurden in Ladakh viele Bäume gepflanzt. Was hat das mit Liebe zu tun?**

Sehr viel sogar! Mit der Liebe zu Mutter Erde und allen Wesen, die sie bewohnen und abhängig von einem gesunden Planeten sind. 2010 gab es ja diese verheerende Schlammlut in Ladakh. Viele Menschen verloren in dieser Flut ihr Leben oder ihre Existenz, ihre Häuser. Der Klimawandel zeigte sein Schreckensgesicht. Der Gyalwang Drukpa reiste sofort nach Ladakh, um den Betroffenen Trost und moralische Unterstützung zu schenken. Er untersuchte auch die Ursachen dieser Flut sehr genau. Früher war Ladakh ein sehr fruchtbares, grünes, bewaldetes Land. Doch es gibt diese Bergwälder nicht mehr, und das war einer der Gründe für die gigantische Schlammlut.

Wiederaufforstungen sind also ein Teil der Lösung, um zukünftigen heftigen Regenfällen begegnen zu können. So werden die Kinder Ladakhs in absehbarer Zeit wieder durch Wälder wandern können. Durch die Wälder werden kleine Bäche ihre Bachläufe graben und es wird wieder mehr Trinkwasser für die Menschen und die Tiere in der Umgebung vorhanden sein. Die große Baumpflanzaktion hat also etwas mit einer sehr großen, perspektivisch sehr weiten, universellen Liebe zu tun. Es werden noch viele weitere folgen.

Übrigens weisen etliche Klimaforscher seit Jahren darauf hin, dass durch Baumpflanzungen das CO<sub>2</sub>-Problem reguliert werden kann. Es geht ja auch um den Erhalt der Erde für die zukünftigen Generationen.



Baumpflanzaktion in Ladakh

© Agnes Forsthuber



**Wenn ich Ihnen zuhöre, wird mir klar, dass jede Handlung bei Live To Love sehr deutlich von dem Bewusstsein um den Zusammenhang von Ursache und Wirkung geprägt ist ...**

Der Zusammenhang von Ursache und Wirkung ist definitiv eine tiefgreifende Lektion, die wir bei jeder unserer Aktionen tiefer erforschen. Ob wir Obdachlose besuchen, Tierschutzaktionen ausführen, Plastik sammeln oder Bäume pflanzen – wir lernen sehr viel über Ursachen und deren Auswirkungen.

Wir bemühen uns auch von Anfang an, die jeweiligen Aktionen mit dem Aspekt der Weiterbildung zu verbinden. Wir alle haben dadurch ein erhebliches Allgemeinwissen erlangt. Das wäre uns ohne solche Graswurzelaktionen verschlossen geblieben.

Es ist übrigens absolut faszinierend, mit Kindern zu arbeiten. Sie haben so eine Freude und sind von rascherer Auffassungsgabe als wir Erwachsenen. Wir beobachten auch, dass die Kinder dadurch Vertrauen in die Zukunft gewinnen. Wenn wir gemeinsam so gute Sachen machen, fühlen sie sich wohl in ihrer Welt und nehmen auch Dinge mit in ihre Klassen, nehmen sie mit an den Frühstückstisch und sagen: „Mama, ich will aber keinen Käse mehr aus Plastikverpackungen.“

Bei unserer Plastikmüllsammelaktion „Meuterei an der Elbe“ im Sommer siebten und sammelten die Kinder Mikroplastik und informierten sich, wie Umwelt-, Tierschutz und der Schutz unserer Gesundheit zusammenhängen. Ein Junge sagte ganz spontan: „Wieso essen die Erwachsenen Muscheln, wenn sie mit Mikroplastik verunreinigt sind?“ Kinder sind zuweilen tatsächlich viel konsequenter darin, schädliches Verhalten zu unterlassen als wir Erwachsenen.

**Der Gyalwang Drukpa hat die Selbstverteidigungsmethode Kung Fu für die Nonnen in den Klöstern etabliert. Was hat das bewirkt?**

Zunächst einmal eine unglaubliche Fitness seitens der Nonnen. Das Training bietet ihnen zudem einen perfekten Ausgleich, da sie ja neben ihren vielfältigen Live-To-Love-Aktivitäten Stunde um Stunde in den Klöstern in Meditationshaltung sitzen, praktizieren und beten. Die Knochen, die Bänder, die Muskeln zu dehnen und zu bewegen, das ist in diesem Kontext sehr gesundheitsfördernd. Es stärkt und kräftigt den Körper. Neben der körperlichen Fitness trägt Kung Fu natürlich auch sehr zur Stärkung des Selbstbewusstseins der Frauen bei.

Jüngst unterrichteten die Kung-Fu-Nonnen Frauen in Ladakh in einem Workshop in dieser Selbstverteidigungsart. Den Frauen wurde gezeigt, wie sie sich verteidigen können, und vermittelt, dass sie das ausdrücklich auch dürfen, denn die Häufigkeit von sexuellen Übergriffen und von Gewalt sind nicht nur weltweit, sondern ganz besonders auch in Indien besorgniserregend angestiegen.

Die Kung-Fu-Nonnen bringen den Frauen bei, wie sie sich selbst schützen und damit auch selbstbewusster durchs Leben



Plastikmüllsammelaktion „Meuterei an der Elbe“

© Agnes Forsthuber

gehen können. Das ist eine echte Revolution, denn die jungen Frauen, die an diesem Workshop teilgenommen haben, hatten auch Gelegenheit, über ihre Erfahrungen zu sprechen. Auch im Westen kennen wir das Tabu, über sexuelle Übergriffe zu sprechen. In Indien ist es noch stärker.

**Weshalb ist es wichtig, sich stärker für Gleichberechtigung einzusetzen?**

Vielleicht ist es hilfreich, wenn wir uns das daoistische Symbol von Yin und Yang vergegenwärtigen. Zwei Polaritäten, die sich wechselseitig bedingen und hervorbringen. Yin, das weibliche Prinzip, und Yang, das männliche Prinzip. Beide Pole in einem Kreis. Beide nehmen einen gleich großen Raum ein. Schwarz und Weiß beschreiben die Qualitäten von Mond und Sonne. Nacht und Tag. Am Tag sind wir aktiv, in der Nacht kommt alles zur Ruhe, wird still. Yin und Yang verfügen über jeweils individuelle Energien, die im harmonischen Zusammenwirken die Schöpfung erhalten.

Malen wir nun das Yin- und das Yang-Symbol auf eine Tafel, einen leeren Kreis daneben, der den Bewusstseinsraum darstellt, und fügen diesem leeren Kreis farblich die Situation von weiblich und männlich in unserer Gegenwart hinzu: Das weiße, männliche Yang füllt nahezu den gesamten Raum des Kreises aus ... Ein enormes Ungleichgewicht also.

Diese Situation hat sich im Laufe der letzten Jahrtausende entwickelt. Nicht nur in der Politik, der Wirtschaft, auch in den religiösen Institutionen ist das der Fall. Die universelle Ordnung ist also seit Langem nicht mehr im Gleichgewicht. Wenn der Kreis eine Scheibe wäre, würde er rein durch die Verteilung der Kräfte zur Seite kippen. Das ist zweifelsohne bereits der Fall. Wir müssen beide Qualitäten wieder in ein harmonisches Gleichgewicht und eine Gleichberechtigung bringen, damit die Balance wiederhergestellt wird.

Frauen benötigen also definitiv die gleichen Rechte wie Männer, damit sie das Leben und die universellen Zusammen-



„Live To Love“ wurde 2007 von dem Gyalwang Drukpa ins Leben gerufen. Die Schwerpunkte in der Arbeit des internationalen Netzwerks liegen in den Themen Klima-, Umwelt- und Tierschutz, aber auch Bildung, medizinische wie humanitäre Hilfe, Gleichberechtigung sowie in dem Erhalt von Kulturerbe. Der Gyalwang Drukpa hat viele internationale Ehrungen erhalten, u.a. zeichneten ihn die Vereinten Nationen 2010 für seine Initiative mit dem „Millennium Development Goals Award“ aus, 2017 erhielt er den „Honorary Fellowship Award“ des Wolfson Colleges der Universität Oxford.

„Live To Love Germany“ unterstützt seither verschiedene größere Projekte in der Himalaja-Region, und setzt das Anliegen des Gründers in regelmäßigen regionalen Graswurzel-Aktionen um. Nach dem seit Beginn bestehenden Förderverein wurde im Jahr 2014 unter der Schirmherrschaft des Gyalwang Drukpa die deutsche

Live To Love Stiftung mit Gianna Wabner als ihrer Präsidentin in Hamburg gegründet.



**Gianna Wabner** ist Präsidentin der „Live To Love Germany“ Stiftung und hat Live To Love im deutschsprachigen Raum etabliert. Sie leitet das Hamburger Zentrum der buddhistischen Drukpa Tradition Druk Kunzig Ling und arbeitet zudem seit bald 30 Jahren als Heilpraktikerin, Heilerin und Lehrerin.

Wenn Sie die Arbeit von Live To Love Germany unterstützen oder Kontakt aufnehmen wollen, schauen Sie auf die Website: [www.live-to-love-germany.org](http://www.live-to-love-germany.org)

hänge aus der Qualität weiblicher Weisheit verbreiten können. Frauen besitzen wohl einen leichteren Zugang zu Gefühlen und schöpferischen Zusammenhängen. So gründet die Liebe zum Leben in der Natur von Frauen – allein durch ihre Fähigkeit, Kinder zu empfangen und zu gebären.

Wenn das Kind geboren ist und eine Frau in der Lage ist, zu stillen, so ist das eine sehr starke Botschaft, denn mit der Muttermilch bringt sie ja auch einen Teil ihres Körpers zur Ernährung dar. Diese urweiblichen Prinzipien geben den Frauen das Potenzial eines leichteren Zugangs zur universellen Liebe.

In vielen ethnischen Kulturen wurde und wird die Erde mit der Mutter gleichgesetzt. Sie trägt uns nicht nur, sie ernährt uns, sie schenkt uns so viel Freude mit ihrer unerschöpflichen Schönheit! Das lebenserhaltende Wasser der Erde wird als ihre Milch beschrieben, ihre Früchte, das Getreide, das Gemüse als ihr stofflicher Körper, den sie uns als Nahrung schenkt. Leider ist das Bewusstsein für diese universellen Zusammenhänge heute vielfach verloren gegangen.

**So viele Projekte kosten auch eine Menge Geld. Wie können Sie sie finanzieren?**

O ja, das ist definitiv richtig. Sowohl international wie auf Länderebene sind wir auf Spenden und Kooperationspartner angewiesen und diesbezüglich in allen Ländern aktiv in Sachen Fundraising. „Live To Love Germany“ hat zunächst mit einem aufwendigen Mikrofundung angefangen. Das erforderte eine gute Kommunikationsstruktur, was sehr viel Zeit und Geduld gekostet, am Ende jedoch nicht unerheblich zur Bekanntheit beigetragen hat.

Briefe, Telefonate, persönliche Gespräche – all das ist wichtig. Angefangen bei der Familie, den Nachbarn, den Freundinnen und Freunden. So sammeln wir auch heute noch Sach- und Geldspenden. Wir bekommen mittlerweile regelmäßig Nachfragen, ob wir dieses oder jenes gebrauchen können. Manchmal ist das, was uns zur Verfügung steht, ziemlich knapp; das kompensieren wir dann durch weitere gute Ideen und auch aus privaten Mitteln, einfach weil es uns Freude macht.

Wir suchen immer noch Fördermitglieder und Großsponsoren, um wirksamer tätig sein zu können. Zum Beispiel stehen etliche Broschüren und Kinderbücher auf unserer To-do-Liste. Um diese zu verwirklichen, braucht es Zeit und Geld. Unsere große Vision ist es, eine Live-To-Love-Akademie zu gründen. Dies soll der Rahmen sein für philosophische und kulturelle Events, Workshops, Gesprächskreise und vieles mehr. Da etliche von uns in naturheilkundlichen und medizinischen Berufen arbeiten, sollen auch Therapieräume einen Platz in diesem Haus finden.

**Alle arbeiten bei Live To Love ehrenamtlich. Um all die Ideen zu verwirklichen, braucht es sicher eine Menge Mitglieder?**

Wenn wir das Live-To-Love-Team weltweit betrachten, kommt tatsächlich ein sehr großes Team zusammen. Im Laufe der vergangenen zehn Jahre haben wir hier in Deutschland eine sehr arbeitsfähige, gut funktionierende Teamstruktur aufgebaut und alle sind mittlerweile mit einer großen Portion Professionalität ausgestattet. Ich bin sehr dankbar und überaus glücklich, denn unser Kernteam, in der Tat noch sehr übersichtlich in seiner Größe, ist mittlerweile mit vielen wunderbaren Fähigkeiten ausgestattet.

**Was war für Sie die berührendste Situation?**

Das kann ich nur schwer beantworten, denn in den vergangenen zehn Jahren hat es eine immense Fülle sehr berührender Situationen gegeben. Ich erinnere mich in diesem Augenblick an ein Erlebnis auf der Straße, als wir Obdachlose besucht haben. Es war Winter und bitterkalt. Eine alte Frau saß auf dem gefrorenen Boden. Ich habe ihr die Hand gereicht und in demselben Augenblick schaute sie mir sichtlich erstaunt und mit Tränen in meine Augen. In diesem Moment teilte sich so ein pures und reines Menschsein mit, in dem alle Grenzen von Ich und Du dahingeschmolzen waren wie Schnee in der Sonne. Zutiefst bewegend und sehr kostbar war dieser Augenblick. ☀