

Vom buddhistischen Mönch zum Yogalehrer

Urwaldabenteuer, Sozialprojekte und der Schlüssel zur Transformation

(Teil 2)

von Florian Palzinsky

Von Thailand nach Sri Lanka

Die ersten drei Mönchsahre verbrachte ich als *Bhante* (Ehrwürdiger) *Pajalo* hauptsächlich in einem entlegenen Waldkloster in Nordost-Thailand und zusätzlich einige Monate in einem stark frequentierten Hauptkloster in Bangkok. In dieser Zeit entwickelte ich so viel Vertrauen, Geduld und Stamina, dass mich einige widrige Umstände und Ent-Täuschungen nicht aus meiner Asketen-Laufbahn werfen konnten. Allerdings war ich froh, dass ich den Kontakt zu meiner Mutter nicht völlig abgebrochen hatte, denn - wie *dea ex machina* - sponserte sie mir einen Flug nach Sri Lanka, dem Land mit der ältesten buddhistischen Tradition.

Freiheit & Ansehen

Es war zunächst etwas gewohnheitsbedürftig, mit meinen wenigen Mönchsrequisiten barfuß ein Flugzeug zu besteigen, aber die paradiesische Insel und deren Einwohner öffneten schon bald mein Herz. Da ich als Theravada-Mönch keinen der drei heimischen *Nikayas* (Orden) angehörte und ich die eigenartige Konstellation von weißer Haut in brauner Robe verkörperte, genoss ich eine angenehme religiöse Narrenfreiheit. Zusätzlich polieren auf Sri Lanka Äbte gerne ihren Status durch ausländische Mitbewohner auf, weshalb ich in den meisten Klöstern sehr willkommen war. Außerdem stellen TV und Medien den Westen oft als das Paradies auf Erden dar; viele Einheimische schließen daraus, dass jene, die dieser faszinierenden Konsumwelt freiwillig entsagt haben, schon fast oder ganz erleuchtet sein müssen.

Inselkloster

Die erste Zeit verbrachte ich auf *Island Hermitage* im Süden Sri Lankas. Dieses Inselkloster wurde 1911 vom ersten deutschen Mönch Nyanponika Thera gegründet, der dort den Pali-Kanon ins Deutsche übersetzte, also jenen Text, der mir einst das Tor zum Buddhismus geöffnet hatte. Einerseits war das einfache Leben in diesem geschützten Ambiente mit seinen zehn spartanischen Hütten sehr friedlich, andererseits erinnerte es an Alcatraz: ein Entkommen war nur per Boot möglich. Und schließlich wagte ich eines Tages diesen Schritt aus der Mönchsgemeinschaft in die Unabhängigkeit, gestützt nur noch auf meine Almosenschale, meinen Instinkt und mein religiöses Vertrauen.

Almosen & Totenschädel

Eine der größten Herausforderungen als heimatloser Bettelmönch (*Bhikkhu*) ist das Sammeln von Almosenspeise, denn diese Form der Askese wird in Sri Lanka kaum noch praktiziert. Das Essen war oft mit so viel Chili gewürzt, dass ich schließlich wegen Gastritis in ein Krankenhaus in Colombo eingeliefert werden musste. Wie schon früher in Bangkok, nutzte ich diese Gelegenheit, bei Obduktionen die wahre Natur des menschlichen Körpers hautnah mizu erleben. Übrigens ist das für Mönche eine empfehlenswerte Praxis, speziell dann, wenn lustvolle Gedanken am Fundament des Zölibats rütteln. Durch den guten Kontakt mit dem Personal war es

mir sogar einmal möglich, einen Totenschädel heimlich mitzunehmen. Damit konnte ich auch an meinem abgelegenen Waldplatz *Marananusati* von Angesicht zu Angesicht praktizieren, also jene vom Buddha empfohlene Meditation über Vergänglichkeit und Tod.

Heimatbesuch

Nicht nur aus gesundheitlichen Gründen verbrachte ich die nächsten Jahre im sicheren Hafen eines Meditationskloster in der Hauptstadt, sondern auch weil der Abt ein erfahrener *Vipassana*-Lehrer war. Mit ihm zusammen besuchte ich zum ersten Mal nach sechs Jahren meine einstige Heimat. Dort war unser eigenartiges Outfit entsprechend auffallend, aber einige konnten uns zumindest in Richtung Dalai Lama und Hari Krishnas einordnen. Allerdings war es für mich auch spirituell ernüchternd, dass es nur ein paar provozierende Worte meines Vaters brauchte, um bei mir längst vergessene Emotionen zum Ausbruch zu bringen- und das trotz jahrelanger Meditationspraxis.

Urwaldaufenthalt

Nach meiner Rückkehr nach Sri Lanka kehrte ich dem sicheren Klosterleben wieder den Rücken, um mich in unbekannter Wildnis der Bändigung meines Geistes zu widmen (siehe Foto): in abgelegenen Waldhütten oder Höhlen, unter Bäumen oder freiem Himmel, ganz alleine oder in der Nachbarschaft von Affen, Elefanten, Schlangen, Bären oder Krokodilen. Bäche und Tümpel waren meine Waschplätze, Gebüsche meine Toilette. Um zu überleben, musste ich manchmal das einzige Wasserloch mit anderen Tieren teilen oder meinen Urin trinken; was übrigens – so fand ich später heraus - auch eine geniale alternativmedizinische Behandlungsmethode ist.

Giftschlangen

Dass das Leben eigentlich immer lebensgefährlich ist, wird einem in der Wildnis oft deutlicher vor Augen geführt als in der Zivilisation. Als ich einmal in der Dämmerung in einer abgelegenen Höhle mein Schlaflager aus Laub herrichten wollte, sprang ich blitzschnell zur Seite, denn eine Viper hatte dieselbe Idee gehabt. Da es aber im Leben eines Mönches nicht um Bequemlichkeit und Sicherheit geht, sondern darum, Leidensursachen und Ängste zu transzendieren, beschloss ich, trotzdem zu bleiben - denn wo könnte ich besser über das Damoklesschwert des Todes meditieren als hier? Sri Lanka hat immerhin die weltweit höchste Sterberate durch Giftschlangenbissen...

Elefanten

Im trockenen Südosten der Insel war es mir möglich, in der freien Natur unter Bäumen zu leben, wobei ich mich immer wieder mit einer Affenbande um die besten Schattenplätze streiten musste. Als eines Nachts unerwartet ein heftiger Monsun aufzog, machte ich mich auf, den Unterschlupf in einem Stall zu suchen. Dabei war das Krachen von knickenden Bäumen nicht zu überhören. Mit viel Vorsicht und Herzklopfen machte ich einen weiten Umweg, denn ich hatte keine Lust auf eine nächtliche Begegnung mit einer Elefantenherde.

Ein dänischer Mönch erzählte mir später, dass er einmal von einem wilden Elefantenbullen beinahe zu Tode getrampelt wurde. Durch Zufall fanden ihn am nächsten Tag Dorfbewohner. Sobald dieser Asket nach langem Krankenhausaufenthalt auf eigenen Beinen stehen konnte, tauchte er wieder - humpelnd und auf einen Stock gestützt - in jener Abgeschlossenheit unter, die von der modernen Zivilisation mit ihren künstlichen Problemen noch unangetastet ist.

Zugang zu Land und Leuten

Eine neue Welt eröffnete sich mir, als ich mir die singhalesische Sprache aneignete. Zudem lernte ich Sunil kennen, der mich immer wieder auf meinen Meditationsreisen begleitete. Einerseits sorgte er dafür, dass ich ungestört meiner Praxis nachgehen konnte, andererseits kochte er für mich, wann immer es unmöglich war, auf *Pindapada* (Almosengang) zu gehen - denn Mönchen ist es nicht erlaubt, selbst Essen zuzubereiten. Intuition, Klima, Abgeschlossenheit, Unterkunft und Verpflegung bestimmten meinen Lebensalltag und ob und wie lange ich mich an einem Ort aufhielt.

Schreiben und Sozialprojekte

Diese ungebundene Lebensweise reduzierte sich, als ich zwei Visionen in die Tat umsetzte: ich begann meine mönchischen Erfahrungen niederzuschreiben und zu publizieren; daraus entstand später das Buch „Wie ein Fremder im Paradies“. Und ich startete soziale Projekte, die bis heute im kleinen Rahmen noch am Laufen sind. Im Gegensatz zu christlichen Mönchen und Nonnen wurden Mönche vom Buddha nicht zu wohlätigen Handlungen inspiriert. Das Ziel ist, den reißenden und faszinierenden Fluss des *Samsara* zu überqueren, ohne sich dabei in weltliche Angelegenheiten zu verwickeln. Mit den Jahren und mit der Erfahrung wurde mir aber klar, dass *Tanha* (Begehren) - die Ursache von allem *Dukkha* (Leiden) - sich bei mir nicht so einfach entwurzeln ließ. Anstatt in eine mönchische Lebenskrise zu rutschen, begann ich auf meine unkonventionelle Art, Meditation und buddhistische Lebensweisheiten in Schulen und in Gefängnissen weiterzugeben. Dabei war das meditative Zusammenkommen mit Schwerverbrechern im Hochsicherheitstrakt, der einem mittelalterlicher Kerker glich, eines meiner sozialen „Highlights“.

Ureinwohner

Meine Reisen führten mich auch zu einem der letzten traditionellen Ureinwohner-Dörfer. Dabei entwickelte sich eine so gute Freundschaft mit Vanniyalaetho, dem Oberhaupt und Mediziner der *Veddhas*, dass er mich sogar auf Jagdausflüge einlud. Auch wenn die wenigsten buddhistischen Mönche Vegetarier sind, war diese Szene sicherlich eher ungewöhnlich: ein Mönch der mit Jägern und Sammlern durch die Wälder streift, um Wild zu erlegen und Honig zu sammeln.

Yoga und eine neue Lebensperspektive

Der Zufall wollte es, dass eine australische Yogalehrerin von meinem Gefängnisprojekt erfuhr. Da sie Häftlingen Yoga unterrichten wollte, nahm sie mit mir Kontakt auf. Daraus entfaltete sich nicht nur eine transformierende, spirituelle Freundschaft, sondern auch eine Leidenschaft zum Yoga und zur Asanapraxis. Da im ursprünglichen Buddhismus weder sportliche Aktivitäten, noch Yoga für

Mönche empfohlen wird, sehnte sich mein Körper und Geist nach dieser Praxiserweiterung (siehe Foto). Zusätzlich erschien mir die yogische *Sangha* um vieles offener, kritischer und humorvoller, als die buddhistische Gemeinschaft, in der ich mich zunehmend fremd und mit meinen menschlichen Bedürfnissen und Nöten nicht verstanden fühlte.

Die Transformation

Das Mönchsleben ließ mir viel Zeit für die Asanapraxis und dabei zeigten sich nicht nur körperliche Fortschritte, sondern es machte auch jene Sexualenergie auf sich aufmerksam, die ich bis dahin mehr oder weniger effektiv hatte verdrängen oder kompensieren können. Wie der Apfel vom Baum fällt, so wurde mir eines Tages eindeutig klar, dass für mich Yoga und ein weltliches Leben mehr Raum für meine individuelle Entfaltung bieten als das Mönchsdasein und der Buddhismus.

Im Frühling 2004 legte ich schließlich nach zwölf Jahren mit Wertschätzung und ohne Reue die Robe ab. Daraufhin absolvierte ich meine Yogalehrerausbildung in Australien, hielt meine ersten Workshops in Europa, unterrichtete in einem Ayurvedazentrum in Sri Lanka und lernte dort meine jetzige Frau kennen. Dieser Beruf und diese Berufung haben sich bis zum heutigen Tag nicht geändert... und auch die Sehnsucht ist geblieben, die kalte Jahreszeit in Asien zu verbringen. Asien, das mich in meinem Wesen zutiefst berührt und verändert hat.

Der erste Teil dieser Mönchsbiographie ist in der Juni / Juli yoga aktuell Ausgabe erschienen.

*Auch wenn **Florian Palzinsky** sich nicht mehr als Buddhist bezeichnet, profitiert er von seinen ungewöhnlichen Mönchsjahren bis zum heutigen Tag für sein Leben und auf seinem Yogaweg. Die letzten Jahre seiner Mönchszeit in Sri Lanka beschreibt er ausführlich in seinem Buch „Wie ein Fremder im Paradies“.*

www.yogaundmeditation.at / www.millretreats.at

Fotos:

Am Felsen sitzend

Yogapraxis als Mönch