

– Presseinformation –

### **Aus eigener Kraft zum Glück**

**Im Rahmen der ersten „Langen Nacht der Religionen“ am 1. September gibt das „Buddhistischen Tor Berlin“ Einblicke in die Meditation und die Lehre des Buddhas.**

Berlin, 29. August 2012

Ergebnisse verschiedener wissenschaftlicher Forschungen, insbesondere der Neurowissenschaften, bestätigen, dass regelmäßiges Meditieren und die systematische Schulung des Geistes nachweisbar positive Effekte auf das menschliche Gehirn haben. Mehr Gelassenheit im Alltag, ein besserer Umgang mit „Schicksalsschlägen“ oder mit dem Gefühl von Ausgebranntsein und schließlich eine positive Lebenshaltung erhöhen nicht nur die Lebensqualität, sie machen letztlich auch gesünder. Da traditionelle buddhistische Techniken genau dies lehren, wächst auch in Deutschland das Interesse am Buddhismus.

„Aber der Buddhismus ist mehr als das“, betont Karunabandhu, Mitglied des Buddhistischen Ordens Triratna und des „Buddhistischen Tors Berlin“. „Der Buddha beschreibt einen einzigartigen Weg – den Weg zu einem glücklichen Leben, frei von vermeidbarem Leid. Dieser Weg steht allen Menschen offen. Wir sind dabei nicht angewiesen auf einen Gott oder ein höheres Wesen. Jeder Mensch kann das Ziel, das der historische Buddha erreichte, selbst und aus eigener Kraft erreichen. Das gilt natürlich auch für uns hier im Westen. Man braucht dazu nicht unbedingt ein Kloster im Himalaya.“

Am 1. September 2012 laden verschiedenste Berliner Kirchen und Religionsgemeinschaften zum ersten Mal zur Langen Nacht der Religionen ein. Auch das Buddhistische Tor Berlin wird seine Türen öffnen. Zwischen 18:00 und 24:00 Uhr wird es geleitete Meditationen – auch für Anfänger – geben sowie Vorträge zu Themen wie „Der Buddha“, „Was ist Buddhismus“ und „Buddhismus im Westen“. Bereits um 15:00 Uhr findet im Rahmen der feierlichen Eröffnung des Neuen Buddhistischen Tors Berlin ein Vortrag mit Diskussion zum Thema „Was Sie schon immer über Buddhismus wissen wollten“ statt – Fragen ausdrücklich erwünscht. Sowohl bei der Eröffnungsfeier als auch zur Langen Nacht der Religionen sind alle Interessierten herzlich eingeladen.