

Bericht über das Workcamp in Taraloka –
Women's Buddhist Community und Retreat Centre,

Das Haus/ Die Umgebung

Das Workcamp war in einem buddhistischen Retreat Center für Frauen in Bettisfield (Shropshire) in England. Es war außerhalb gelegen, inmitten wunderschöner Natur mit einem liebevoll angelegten Garten. Der Name Taraloka kommt von der Figur Tara, die an diesem Ort durch Figuren dargestellt wird und auch in den Herzen der Menschen zu finden ist.

Das Haus in dem wir während unseres Aufenthalts, gemeinsam mit fünf Frauen aus der Gemeinschaft lebten, war sehr gemütlich. Wir Teilnehmerinnen teilten uns jeweils zu viert ein Zimmer, diese waren gut ausgestattet und ich hatte sofort ein Gefühl von „zu Hause“ sein. Innerhalb des Wohnzimmers gab es einen Bereich mit einem kleinen Shop, indem man Bücher, Karten, Figuren und auch Briefmarken kaufen konnte.

Außerdem gab es im Kunstraum eine kleine Bücherei, aus der man sich Bücher nehmen konnte um sie während des Aufenthalts zu lesen. Die Meditationen fanden in einem „Shrine Room“, dem sogenannten Meditationsraum statt, indem auch eine große Figur von Tara und Buddha waren. Dort bereiteten wir uns unsere Plätze mit Hilfe von Matten, Decken und Meditationskissen.

Einige Minuten Fußweg vom Haus entfernt befand sich ein Kanal, an dem man wunderschön entlanglaufen und die vielen Boote die dort umherfahren beobachten konnte.

Der Ablauf/ Die Arbeit

Morgens wurden wir von einer Glocke geweckt, mit der eine freiwillige Person umherging und vor den Schlafräumen klingelte, was ich ein sehr schönes Ritual zum Wachwerden fand. Vor dem Frühstück, fand eine „Wake Up“ Bewegungsrunde statt und im Anschluss gab es eine Meditation.

Die Arbeit war sehr gut organisiert. Wir waren in drei Teams á 4 Personen eingeteilt und arbeiteten dann jeweils 3 Tage im Bereich Garten, 3 Tage in der Küche und 3 Tage im Bereich Reparaturarbeiten. Die Arbeit begann mit einem kurzen morgendlichen Austausch über unser Befinden.

Die Kleingruppen wurden jeweils von einer Frau aus der Gemeinschaft geleitet, die uns nach der Anfangsrunde erklärte was für den jeweiligen Tag ansteht. Wir arbeiteten dann meist in 2er Teams an einer Aufgabe. In unserem Team hatten wir in der Gartengruppe anfänglich die Aufgabe einen Pfad zu säubern, dann Erde in Blumenbeete zu bringen und später kleiner Bäume zu fällen. In der Reparaturgruppe säuberten wir alte Holzbänke und strichen sie neu an, außerdem putzten wir Fenster. Die Kochgruppe kümmerte sich um die Zubereitung des veganen, leckeren und sehr abwechslungsreichen Mittag- und Abendessens, sowie dem Backen von Cookies für die Teepausen. Hier konnte man auch neue Rezeptideen für sich entdecken.

Außerdem hatten wir täglich noch eine Zusatzaufgabe, für die wir uns zu zweit eintragen konnten, wie z.B. das Frühstück zuzubereiten oder etwas zu Putzen. Innerhalb der zwei Wochen, hatten wir jeweils 2x2 Tage frei und sind mit einem Taxi in die Städte

(Shrewsbury und Chester) gefahren, was eine sehr nette Abwechslung zum Alltag und mit Zug und Taxi problemlos und preiswert machbar war.

Die Arbeiten dienten auch dazu das Haus und den Garten für einen Tag der offenen Tür vorzubereiten, bei dem wir dann auch mithalfen die Gäste mit Kuchen und Getränken zu versorgen. Außerdem gab es an diesem Tag auch für uns die Möglichkeit verschiedene Angebote wie Thai Chi, Meditationen oder Vorträge zu besuchen.

Die Gruppe

Unsere Gruppe bestand aus 12 Frauen unterschiedlichen Alters und verschiedener Nationalität. Es war eine sehr bunte Gruppe, wir lachten viel und hatten auch viel Raum für Gespräche und Austausch, um Karten zu spielen (UNO hat sich als Favorit bewährt), abends Filme zu schauen oder aber in Stille zu sein. Die Frauen gestalteten immer wieder abwechslungsreiche Abende bei denen sie uns viel über die buddhistische Lehre erzählten und wir die Möglichkeit hatten Fragen jeglicher Art einzubringen. Die Haltung der Frauen, war sehr achtsam, mitfühlend und wertschätzend, so dass ich einen guten Eindruck davon bekam wie sich Buddhismus im Alltag ausdrückt. Außerdem waren sie sehr humorvoll und führten auch gelegentlich ein Sketch auf. Innerhalb der 14 Tage, waren auch zwei Frauen zum Retreat da, die ebenfalls Teil der Gemeinschaft waren und uns auch an ihrem Leben teilhaben ließen. Im Gemeinschaftshaus, das sich neben dem Retreat Zentrum befand wohnten noch andere Frauen, die wir ebenfalls kennenlernten.

Buddhismus und Meditation

Wir bekamen während der Zeit einen guten Einblick in die Meditations- und Achtsamkeitspraxis und konnten uns immer wieder über die Erfahrungen, die wir bei den Übungen gemacht haben austauschen und uns Tipps holen. Wir hatten meist zweimal täglich eine angeleitete Meditation. Außerdem auch Gehmeditationen, Relaxing, Singen von Mantren, verschiedene Rituale und die Möglichkeit bestimmte Zeiten in Stille zu verbringen um einen Eindruck von der Wirkung eines Retreats zu bekommen.

Persönliches

Die Zeit im buddhistischen Zentrum war sehr bereichernd für mich und ein großes Geschenk. Ich hatte die Möglichkeit persönlich zu wachsen und mich als Teil einer wunderbaren Gemeinschaft zu fühlen. Ich bin sehr dankbar dass ich diese Erfahrung an einem so traumhaften Ort mit diesen wunderbaren Menschen machen durfte und kann dieses Camp nur weiterempfehlen 😊