Die Visionärin

Nachdem sie sieben Jahre beim Weltwirtschaftsforum im Bereich "Gesundheit und Wohlbefinden" nie dagewesene Akzente setzte, leitet Begoña Martinez heute ein Retreatund Seminarzentrum in der Schweiz, das östliche Tradition und westliche Wege zu mehr Gewahrsein und Wohlbefinden harmonisch verbindet. Der tibetische Buddhismus ist dabei ein fester Bestandteil ihres Lebens – privat wie beruflich.

Text: Gina Janosch

m beschaulichen Städtchen Pamplona hat es die gebürtige Spanierin nicht lange gehalten. Während ihres Studiums wollte Begoña unbedingt ins Ausland. Sie studierte Sprachen und Übersetzen, wollte Vermittlerin sein zwischen verschiedenen Kulturen. So ging sie zum Studieren erst einmal nach England. Doch bald merkte sie, dass sie auf der Suche nach etwas anderem war. Auf der "Suche nach ihrer Seele", wie sie sagt, verschlug es sie nach Schottland. Hier kam sie zum erstes Mal mit dem tibetischen Buddhismus in Kontakt. Es war wie ein Vorbote für spätere Ereignisse, dass sie im ersten tibetischen Kloster Europas, Kagyu Samye Ling, die Meditation erlernte.

"Ich suchte nach Antworten, um zu verstehen, warum die Realität sich so zutiefst unvollkommen, unbefriedigend und schmerzhaft anfühlte", erzählt die heute 49-Jährige. "Es gab viele ungelöste Probleme in mir, emotionalen Schmerz und eine Sehnsucht nach Verbindung. Als ich mit dem Buddhismus in Kontakt kam, war das eine große Erleichterung." Begoñas größte Erkenntnis war letzten Endes, dass Schmerz und Negativität nichts Dauerhaftes waren, "nichts, mit dem ich mich identifizieren musste. Das Gute ist immer da, wie die Sonne, die auch da ist, wenn Wolken vorbeiziehen. Ich lernte, die Negativität durch Meditation zu transformieren", sagt sie.

Den Zustand der Welt verbessern

Nach diesem ersten Wendepunkt in ihren Leben führte Begoñas Weg nach Frankreich. Hier sollte sie 1997 in der Bourgogne auf den Lehrer Gyetrul Jigme Rinpoche treffen, dessen Schülerin sie wurde. Die Verbindung zu ihm fühlte sich vom ersten Moment an einzigartig an. Bis heute lernt sie bei ihm. Und während dieser Zeit hat sie erkannt, dass Achtsamkeit etwas ist, dass das Leben verändern kann – das Leben vieler Menschen.

Nach einigen Jahren in Frankreich wollte sie nicht nur innerlich, sondern auch äußerlich etwas verändern, mehr bewirken. Sie entschied, nach Genf zu gehen. In ihrem Geist malte sie sich bereits aus, wie sie bei den Vereinten Nationen als Dolmetscherin arbeitete. Doch mit den ersten Erfahrungen in dem Bereich merkte sie, dass sie "nicht nur wiederholen wollte, was andere sagen". Einige Zeit verdiente sie gutes Geld bei einer Bank, lernte viel über Finanzsysteme - und wartete insgeheim auf ihre Chance. Und die kam: Das Weltwirtschaftsforum hatte eine Stelle im Programmentwicklungs-Team für den Bereich "Gesundheit und Wohlbefinden" zu vergeben.





Oben links: Gyetrul Jigme Rinpoche, Begona Martinez' Lehrer. Darunter: Prominente Teilnehmer des WEF-Treffens bei einer angeleiteten Meditation. Rechts: Jon Kabat-Zinn bei einem Vortrag im WEF.

Begoña bewarb sich kurzerhand und "es klappte unerwartet leicht", erinnert sie sich.

Hier, wo man es erst einmal nicht erwarten sollte, kamen Dinge in Bewegung, die Begoña Martinez von ganzem Herzen inspirierten und großen Nachhall fanden. Sie kam mit vielen interessanten, einflussreichen Leuten aus den Bereichen Wirtschaft, Medien und Politik in Kontakt, erfuhr von innovativen, nachhaltigen und zukunftsweisenden Initiativen aus allen Ecken der Welt. Als gemeinnützige Stiftung ist das Weltwirtschaftsforum (World Economic Forum, kurz WEF) nicht an politische oder nationale Interessen gebunden und hat bei den Vereinten Nationen lediglich Beobachterstatus. Die Mission des Forums "Einsatz, um den Zustand der Welt zu verbessern", war etwas, das Begoña ansprach.

Eine Vision verfolgen

Im Programmentwicklungs-Team war es ihr Job, interessante Inhalte für die Agenda der Jahrestreffen in Davos zusammenzustellen, die das Wohlbefinden und die Gesundheit vieler Menschen verbessern konnten. Jeder im Team hatte ein anderes Portfolio, das auch persönliche Interessensgebiete widerspiegelte. Bei Begoña war es der Buddhismus. Und je deutlicher sie bei ihren Recherchen merkte.

dass die wissenschaftlichen Ergebnisse zu den Wirkungen der Achtsamkeits- und Meditationspraxis Auftrieb nahmen, desto stärker wurden ihre Bemühungen, diese Themen vorzustellen.

Teil ihrer Arbeit war, Vordenker und Wissenschaftler aus dem Themenbereich zu gewinnen, um Inhalte festzulegen. Sie nahm Kontakt auf mit Jon Kabat-Zinn, Daniel Goleman, Richard Davidson, Tanja Singer. Ihr Netzwerk wuchs und sie plante Workshops und Programme. Beim Einreichen ihrer Ideen waren die Reaktionen der Kollegen und Vorgesetzten allerdings zunächst "etwas ironisch und zynisch", erinnert sich Begoña heute mit einem La-

chen. "Sie wussten zwar, dass ich Buddhistin war, aber das Thema in die Agenda einzubringen, war ein gewagter Schritt." Sie fuhr unbeirrt fort, ihre Vision zu verfolgen – bis ihre Vorschläge schließlich Eingang in das Programm fanden. Nach etwa zwei Jahren wurde sogar ihre Idee, die Konferenz morgens mit einer Meditation zu beginnen, umgesetzt.

Achtsamkeitsbasierte Ansätze verbreiteten sich dank ihres Mutes, erreichten ganz neue Bereiche und Leute, verringerten Vorurteile auf allen Seiten. "Die Idee, die ich innerhalb meines Portfolios präsentierte, war, den Menschen ins Zentrum zu stellen" – Begoña wollte zeigen, dass Meditation und Achtsamkeit als Werkzeuge für Wohlbefinden wirklich helfen. Zudem sah sie schon früh, dass auch die Menschen in der Arbeitswelt davon profitieren würden. Sie war – und ist – vom Prinzip Caring Economics überzeugt: eine Wirtschaft, die nicht nur von Egoismus und Gewinnstreben geprägt ist, sondern von Kooperation, Fürsorge und ganzheitlichem Denken.

Insgesamt hatte Begoña immer einen gesellschaftlichen Umschwung im Blick – einen Umschwung, der beim Individuum beginnt, in den Wirtschafts- und Gesundheitsbereich übergeht und damit die Gesellschaft erreicht. Die Programme weckten zunehmend interna-



Im Landguet Ried nahe Bern werden östliche und westliche Weisheit verbunden. Es ist Zuhause des tibetischbuddhistischen Ripa International Centers und ein Ort für Workshops rund um Bewusstheit und innere Balance.

tionales Interesse und halfen, den Weg zu ebnen, dass Achtsamkeitsprogramme in Unternehmen, Organisation und Institutionen erstmals zum Einsatz kamen.

Neue Herausforderung

Sieben Jahre war Begoña beim WEF. Dann bekam sie ein verlockendes, aber auch "einschüchterndes" Job-Angebot, wie sie berichtet. Ihr Lehrer Gyetrul Jigme Rinpoche fragte sie, ob sie nicht das Retreat- und Seminarzentrum Landguet Ried leiten wollte, das bereits seit 2012 existierte, dem jedoch noch eine größere Vision fehlte. Die Leitung eines ganzen Seminarzentrums schien Begoña zuerst eine Nummer zu groß. Doch irgendwie fühlte sie, dass sich eine neue Etappe in ihrem Leben abzeichnete. Je mehr sie darüber nachdachte, desto klarer wurde ihr, dass ihre Qualifikationen perfekt zu der Stelle passten: die Arbeit beim WEF, bei der Bank, der Master in Betriebswirtschaft, den sie während ihrer Zeit beim WEF machte, ihre Sprachkenntnisse und das Wissen, wie man zwischen Ost und West vermittelt und zu gegenseitigem Verständnis

Nach anfänglichem Zögern war Begoña von der Idee des Zentrums begeistert. Ihre Vision war, dass im Landguet Ried Ost und West auf harmonische Weise verbunden werden sollten: Einerseits würde es das westliche Zuhause des Ripa International Center, eines traditionell tibetisch-buddhistisches Zentrums der Nyingma-Tradition sein. Andererseits sollte es in gleicher Gewichtung säkulare Angebote zur Entwicklung von Achtsamkeit, Bewusstheit und persönlichem Potenzial bieten. Es sollte für alle Menschen offen sein – die Werte von Weisheit und Mitgefühl widerspiegelnd.

Im Dezember 2015 begann Begoña, einen Business-Plan und ein Team aufzustellen. Das Zentrum musste überlebensfähig werden, bei der Größe des Anwesens kein leichte Aufgabe. 15 Minuten südlich von Bern, in wunderschö-

ner Natur gelegen, beherbergt das Landguet Ried fünf Seminarräume von 40 bis 290 Quadratmetern, Wiesenflächen, einen Garten und einen Speisesaal.

Heute weiß die Wahlschweizerin, dass ihre Entscheidung richtig war. "Es ist wie ein Zusammenbringen all der Aspekte meines Seins", auf beruflicher und spiritueller Ebene. Natürlich gibt es Schwierigkeiten und Stress, das Team ist klein und die Ressourcen gering. Tatsächlich arbeitet sie mehr als je zuvor und kommt derzeit nur selten zum Meditieren. Ihr Aufgabenbereich ist weit: Sie kümmert sich um das Programm, die Finanzierung, das Personal, die Räumlichkeiten und daneben finden im Rahmen des RIPA Zentrums Veranstaltungen und Retreats statt. "Es ist in der heutigen Zeit eine Herausforderung", weiß die Powerfrau. Doch um das Ganze auf stabile Beine zu bringen, hat sie hier absolut freie Hand. Das genießt sie. Und es sei ein Ort, an dem man extrem leicht zur Ruhe käme das berichteten auch die Besucher.

"Da ist ein grundlegendes Vertrauen, dass wir auf dem richtigen Weg sind", resümiert Begoña. Es ist eine Mission, an die sie glaubt. Beides, das Ripa-Zentrum und das Landguet Ried seien "die zwei Flügel eines Vogels", die eine Gemeinschaft ermöglichen, in der die Menschen füreinander da sind, gemeinsam arbeiten, lernen und sich austauschen. "Wer hierher kommt, fühlt, dass dies ein kraftvoller Ort ist, an dem Weisheit und Mitgefühl gelebt werden und Transformation möglich ist." Begoña ist dankbar für diese erfüllende Aufgabe. "Ich fühle mich gesegnet, dies mit so vielen Menschen teilen zu dürfen."

www.landguet.ch



26 | moment | 27