



[POLITIK \(HTTP://ARCHIV.MAGAZIN-FORUM.DE/CATEGORY/POLITIK/\)](http://archiv.magazin-forum.de/category/politik/) [FREIZEIT \(HTTP://ARCHIV.MAGAZIN-FORUM.DE/CATEGORY/FREIZEIT/\)](http://archiv.magazin-forum.de/category/freizeit/)

[STIL \(HTTP://ARCHIV.MAGAZIN-FORUM.DE/CATEGORY/STIL/\)](http://archiv.magazin-forum.de/category/stil/) [FUSSBALL \(HTTP://ARCHIV.MAGAZIN-FORUM.DE/CATEGORY/FUSSBALL/\)](http://archiv.magazin-forum.de/category/fussball/)

[TECHNIK \(HTTP://ARCHIV.MAGAZIN-FORUM.DE/CATEGORY/TECHNIK/\)](http://archiv.magazin-forum.de/category/technik/) [SPORT \(HTTP://ARCHIV.MAGAZIN-FORUM.DE/CATEGORY/SPORT/\)](http://archiv.magazin-forum.de/category/sport/)

[KULTUR \(HTTP://ARCHIV.MAGAZIN-FORUM.DE/CATEGORY/KULTUR/\)](http://archiv.magazin-forum.de/category/kultur/) [WIRTSCHAFT \(HTTP://ARCHIV.MAGAZIN-FORUM.DE/CATEGORY/WIRTSCHAFT/\)](http://archiv.magazin-forum.de/category/wirtschaft/)

[LEBENSART \(HTTP://ARCHIV.MAGAZIN-FORUM.DE/CATEGORY/LEBENSART/\)](http://archiv.magazin-forum.de/category/lebensart/) [LEUTE \(HTTP://ARCHIV.MAGAZIN-FORUM.DE/CATEGORY/LEUTE/\)](http://archiv.magazin-forum.de/category/leute/)

[DAS WAR... \(HTTP://ARCHIV.MAGAZIN-FORUM.DE/CATEGORY/DAS-WAR/\)](http://archiv.magazin-forum.de/category/das-war-.../)



## Mit Meditation in die Welt Buddhas

**Es scheint, als entwickle sich der Buddhismus im Saarland zu einer trendigen Religionsgemeinschaft. FORUM-Reporterin Susanne Wilms macht den Selbstversuch. Im buddhistischen Zentrum in Saarbrücken wird die Suche nach innerer Ruhe für sie zur Herausforderung.**

Wenn Eisenvögel durch die Luft fliegen, wird der Buddhismus Richtung Westen wandern und in die fernsten Länder kommen“, prophezeite der tibetische Meditationsmeister Padmasambhava vor über 1.200 Jahren. Angekommen im Westen erscheint der Buddhismus vielen Menschen moderner und attraktiver als das Christentum. Während in den Kirchen die Besucher immer älter werden, wächst hierzulande eine junge Generation buddhistischer Praktizierender heran. Dieses Phänomen möchte ich näher erkunden. In Saarbrücken gibt es drei buddhistische Zentren. Dort habe ich vorbeigeschaut und mit Buddhisten gesprochen. Dabei habe ich festgestellt, dass es DEN Buddhisten nicht gibt – dieses Glaubenssystem ist so verschieden, wie die Menschen, die sich davon angezogen fühlen.



Der Dalai Lama darf auf dem Altar im Rimezentrum in Saarbrücken nicht fehlen.

Im Zentrum des Buddhismus steht die Meditation. Im Zen-Dojo Ho Rin Ji in der Katholisch-Kirch-Straße in Saarbrücken besuche ich dazu eine Einführung. Beim sogenannten Zazen geht es um das bewegungslose Sitzen in einer bestimmten Position. So soll der Geist zu Ruhe kommen. Ein karger, beinahe schmuckloser Raum erwartet mich. Auf einem kleinen Altar stehen eine Buddhastatue und ein Bild des japanischen Meisters Deshimaru.

Sonst nichts. Stille umfängt mich. Ich sitze im Schneidersitz auf einem Kissen. „Betrachtet eure Gedanken wie Wolken, die vorbeiziehen,“ lautet die Anweisung.

### Der Geist soll zur Ruhe kommen

Mein geistiges Wetter steht auf Sturm. Ich habe das Gefühl, in meinem Kopf spielen drei Radios gleichzeitig. Gar nicht so einfach, nichts zu denken, kommt mir in den Sinn. Aber das sind natürlich auch wieder Gedanken. Loslassen, ich muss nur loslassen. Dafür tut mir eine Stelle unter dem Schulterblatt weh. Wie lange es wohl noch dauert? Mein Zeitgefühl ist weg, dafür wird der Schmerz immer stärker. Ich möchte aufhören, aber ich bleibe still sitzen. Das ist ein Kampf mit der Leere der Phänomene. Keine Ablenkung, keine Eindrücke von Außen. Genau da wollen die buddhistischen Praktizierenden hin. Erst wenn man erkannt hat, die Phänomene zu akzeptieren wie sie sind und sie dann loszulassen, kann man Frieden finden. Was bringt Menschen dazu, diesen nicht gerade einfachen Pfad zu beschreiten?



Beim Meditieren: Peter Mußler leitet die Einführung in Sazen im Zen-Dojo Ho Rin Ji in Saarbrücken.

Für den Zen-Praktizierenden Peter Mußler ist jede Meditation aufs Neue spannend. Er sieht es als Herausforderung. Ein Ziel gibt es dabei nicht. Die Haltung ist: nichts zu erwarten und dadurch alles zu bekommen. Beim Zen sind die Regeln klar. „Wenn du isst, isst du, wenn du schläfst, schläfst du.“ Man bleibt stets bei dem, was man gerade tut. Dieses Sein im Hier und Jetzt steht im krassen Gegensatz zu der Meinung, dass der Mensch multitaskingfähig ist. Im Zen Dojo findet Mußler Gleichgesinnte, die bereit sind, sich der Disziplin dieses Weges zu unterwerfen.

In der Mainzer Straße betrete ich den kleinen Buchladen. Martin Schwarzwälder zeigt mir den Meditationsraum nebenan. Dort steht ein Altar, darauf Bilder, Fotos, kleine Schalen, Blumen und Reis. Bunt und lebensfroh sieht das für mich aus. „Meine Annäherung an den Buddhismus geschah langsam“, erzählt der Leiter des Rime-Zentrums. „Rime“ bedeutet „nicht sektiererisch“ und steht für eine offene Haltung gegenüber allen Schulen des Buddhismus. So ist man zum Beispiel im Rime-Zentrum gerade dabei, eine buddhistische öffentliche Bibliothek aufzubauen. „Ich kam auch durchs Lesen zum Buddhismus“, verrät Schwarzwälder, „nachdem ich `Sieben Jahre in Tibet´ von Heinrich Harrer kennengelernt hatte, wollte ich mehr wissen.“ Bei Vorträgen lernte er seinen Meister Daygab Rinpoche kennen. Ich will wissen, was es bedeutet, einen buddhistischen Lehrer zu haben. „Das Verhältnis zum Lehrer wird im Westen oft nicht begriffen“, ist sich Schwarzwälder sicher. Viele assoziierten ihn mit einem Führer, der absolute Macht über das eigene Leben habe. Das sei nicht so, der Meister sei vielmehr ein spiritueller Freund, der beraten und helfen könne. Ein Buddhist bezeichne sich auch nicht mit dem Wort „Buddhist“, eher begreife er sich als „Nangpa“, als „jemand der nach innen schaut“. Man übe, ein guter Mensch zu werden, die Religion sei dabei Nebensache.

„Meditation hat mehr mit Arbeit als mit Entspannung zu tun“ ist sich Schwarzwälder sicher, „man muss aktiv werden, sein Leben ändern wollen und versuchen, die zehn unheilsamen Handlungen zu vermeiden. Ähnlich wie bei den zehn Geboten der Bibel gilt es, im täglichen Handeln achtsam zu sein, nicht lügen, töten oder stehlen, keinen Ehebruch begehen, Habgier und Böswilligkeit vermeiden, nicht sinnlos reden und keine Zwietracht säen. Am besten könne man das als Mönch oder Nonne verwirklichen, so Schwarzwälder.

Der seit 15 Jahren praktizierende Buddhist sieht aber auch, dass es im Westen sehr schwer ist, ein solches Leben der Askese und Weltabgewandtheit zu führen. Noch gibt es nur vereinzelt buddhistische Klöster – die meisten ordinierten Buddhisten, die Schwarzwälder kennt, müssen neben ihrer täglichen Meditationspraxis arbeiten gehen. Schwarzwälder gibt zu, „die meisten Leute kommen zum Buddhismus, wenn sie eine Lebenskrise haben. Geht es ihnen wieder besser, fällt oft die Motivation.“ Ganz anders sieht das Ann-Kristin Meyer vom Buddhistischen Zentrum der Karma-Kagyü-Linie in der Ursulinenstraße: „Im Moment boomt es. Die Leute kommen ins Zentrum und fühlen sich von unserer Lebensfreude angezogen.“ Auch Ann-Kristin Meyer ging das so. „Ich nannte mich am Anfang nicht Buddhist, hatte wenig Faktenwissen darüber, aber eine Menge Hingabe“ beschreibt sie ihre Hinwendung zu dieser Lehre. Eine gut ausgestattete Küche und ein Esszimmer mit großem Tisch lassen erahnen, dass sich die Besucher des Zentrums nicht nur zum Meditieren treffen. Die Gemeinschaft wird nach den Worten von Meyer hier großgeschrieben, das gefällt ihr. Wichtig ist es ihr außerdem, dass es im Buddhismus um eigene Erfahrung geht. Man muss nichts glauben, alles darf nachgeprüft werden. Die Praktizierenden des sogenannten Diamantweg-Buddhismus berufen sich auf die tibetische Karma-Kagyü-Tradition. Ihr spiritueller Lehrer ist Lama Ole Nydal, ein Däne, der im Jahr 1968 in Kontakt mit dem tibetischen Buddhismus kam. Inzwischen hat er Tausende von Schülern und gibt weltweit Belehrungen, so auch im vergangenen Jahr in Saarbrücken.



„Der Lehrer ist ein Beispiel für Verwirklichung, ein Freund auf dem Weg, aber er ist keine Person außerhalb einem selbst. Er zeigt uns, was in uns steckt“ erklärt mir Ann-Kristin ihre Sicht des Meisters. Wichtig sei aber, den Lehrer zu prüfen, ob er wirklich halte, was er verspreche. Die Anhänger der Lehre Nydals sehen sich als Laien. Sie wollen ihre Einsichten in der Welt umsetzen, in der sie leben. Asketisch geht es bei ihnen nicht zu. „Wir feiern Partys und fahren schnelle Autos“ schmunzelt Meyer, „wichtig ist es, nicht daran anzuhängen.“

„Der Lehrer ist ein Beispiel für Verwirklichung, ein Freund auf dem Weg, aber er ist keine Person außerhalb einem selbst. Er zeigt uns, was in uns steckt“ erklärt mir Ann-Kristin ihre Sicht des Meisters. Wichtig sei aber, den Lehrer zu prüfen, ob er wirklich halte, was er verspreche. Die Anhänger der Lehre Nydals sehen sich als Laien. Sie wollen ihre Einsichten in der Welt umsetzen, in der sie leben. Asketisch geht es bei ihnen nicht zu. „Wir feiern Partys und fahren schnelle Autos“ schmunzelt Meyer, „wichtig ist es, nicht daran anzuhängen.“