

Zu Gast bei Buddha

Hinter finsternen Mauern eines ehemaligen nationalsozialistischen Gebäudes wohnt heute das Licht. Diesen Ort hat eine vietnamesische Glaubensgemeinschaft zum Sitz ihres Klosters gewählt. Hier im oberbergischen Waldbröl ist das European Institute of applied Buddhism, kurz EIAB, das größte buddhistische Zentrum Europas, untergebracht. Es wurde von Thích Nhất Hạnh, einem buddhistischen Mönch aus Vietnam, gegründet. Im Kloster leben nicht nur buddhistische Mönche und Nonnen, auch Besucher sind für einen Tag oder auch für längere Zeit willkommen, um Erholung vom stressigen Alltag zu finden.

Es ist ein freundlicher, aber kühler Herbsttag. Die Sonne scheint durch die gefärbten Baumwipfel. Wenn man dem gewundenen Weg zwischen den Bäumen folgt, geben sie den Blick auf ein imposantes Gebäude frei.



Es ist sehr still an diesem Morgen, die Vögel singen.

Zwischen den Bäumen erscheinen bunte Punkte, die nach und nach immer größer werden. Bei näherer Betrachtung erkennt man in den Punkten Menschen, die sich langsam über den gewundenen Weg hinauf zu dem Gebäude bewegen. Einige von ihnen sind in braune Kutten gekleidet, andere tragen farbige Jacken. Sie schweigen.

Es sind die Mönche und Nonnen des buddhistischen Klosters im beschaulichen Waldbröl, die mit ihren Besuchern die morgendliche Gehmeditation praktizieren.

Dabei lenken sie ihre Konzentration auf jeden einzelnen Schritt und gehen deshalb besonders langsam und bedacht.

Nachdem sie die Meditation abgeschlossen haben, finden sie sich in Gruppen vor dem kleineren Gebäude zusammen und unterhalten sich. Ich schließe mich ihnen an. Einige Mönche und Nonnen des EIABs stammen aus Vietnam, mit ihnen wird englisch gesprochen. Ich werde schnell von einer Frau angesprochen, die mich fragt, ob ich das erste Mal hier bin. Ich bejahe und sie lacht. „Das erkennt man immer sofort.“ Viele Besucher kommen regelmäßig in das Kloster und so fallen die oft unsicheren Neuankömmlinge schnell auf. Sie erzählt, dass sie als Laie im Kloster lebt und erklärt mir, was das Programm für den restlichen Tag sein wird.

Danach treffe ich Schwester Ingrid in ihrem Büro. Sie ist in die braune Ordenskleidung der buddhistischen Klosterbewohner gehüllt. Wie alle Klosterbewohner hat sie das Haar abrasiert. Für die Buddhisten ist dies ein Zeichen von Gleichheit. Schwester Ingrid wirkt durch ihre Glatze und ihre dünne Gestalt zerbrechlich.



Vor 13 Jahren ist sie dem Orden beigetreten. „Mit 20 Jahren bin ich aus der Kirche ausgetreten und war Atheistin und bin nie mehr zur Kirche zurückgekehrt, aber Thích Nhất Hạnh hat mich sehr berührt. Ich habe aber keine anti-christliche Haltung.“

Im Buddhismus gibt es eben keine Wertung anderer Religionen. Schwester Ingrid wirkt sehr ruhig und strahlt eine Gelassenheit aus, die auch mich entspannt und meine anfängliche Unsicherheit verfliegen lässt. Sie erzählt, dass es das Kloster in Waldbröl seit drei Jahren gibt. So lange wohnt sie auch schon als Nonne hier. Insgesamt bewohnen 55 Nonnen und Mönche das Kloster. Fünf davon sind Vietnamesen.

„Ich habe den Buddhismus ein paar Jahre zu Hause praktiziert, aber er war für mich so wichtig, die Hauptsache in meinem Leben, er gibt mir die Kraft alles zu tun, was ich getan habe und das möchte ich stärken in meinem Leben. Und als Nonne gebe ich die Praxis weiter an andere und da ich weiß, wie gut es mir getan hat, tue ich das mit gutem Gewissen.“

Mich interessiert die Namensgebung der Nonnen und Mönche. Auch die europäischen Klosterbewohner tragen vietnamesische Namen.

„Wir bekommen einen Namen, wir müssen aber nicht. Den erhält man. Ich nehme ihn aber gerne. Bi Nghiêm heißt Mitgefühl. Ich mag den Namen, aber ich benutze ihn nicht nach aussen hin in der Übersetzung, das hört sich lächerlich an, als sei ich das Mitgefühl. Und es heißt, das soll man in sich stärken und in sich sehen.“

Für Schwester Ingrid ist besonders die Achtsamkeit des Buddhismus sehr wichtig. Sie möchte den Menschen die Anwendung der Achtsamkeit im täglichen Leben vermitteln, egal welcher Berufsgruppe sie angehören.

Dafür gibt es kostenlose Kurse im Kloster, die den Besuchern die Praxis der Achtsamkeit in verschiedenen Meditationsarten, wie Essmeditation, Gehmeditation oder Atemmeditation vermitteln. Dabei konzentriert man sich ganz bewusst auf sein gegenwärtiges Tun. Schwester Ingrid sagt, dass man immer von der Achtsamkeit profitieren kann, selbst wenn man nur an einem der Kurse im Kloster teilgenommen hat. Darauf achtet auch keiner der Mönche und Nonnen. Egal, wie häufig man das Kloster besucht, man wird immer freundlich empfangen.

„Für mich macht die Achtsamkeitspraxis den Buddhismus aus. Im Christentum muss man viel glauben, aber wir haben eine konkrete Praxis: das achtsame Gehen, achtsame Essen, achtsame Atmen, das tut was mit uns, das ändert etwas. Ich kann mit meinem Alltag, meinem Leben besser umgehen mit der Achtsamkeit.“

Dieser Alltag ist im Kloster streng organisiert. Die Mönche und Nonnen stehen um 5 Uhr auf, eine halbe Stunde später meditieren sie gemeinsam. Um 6:30 Uhr haben sie Gelegenheit, Yoga, Thai Chi oder Chi Gong zu praktizieren.

Eine Stunde später frühstücken sie zusammen, danach ist Zeit für Arbeitsmeditation und Gehmeditation. Um 12 Uhr essen die Klosterbewohner gemeinsam zu Mittag. Dann haben sie bis um 15 Uhr Pause um anschließend zu lernen. Die vietnamesischen Brüder und Schwestern lernen deutsch, die restlichen Bewohner „lernen, was andere nicht zu lernen brauchen. Zum Beispiel Regeln, wie die der Achtsamkeit“ erklärt Schwester Ingrid. Um 17 Uhr meditieren die Mönche und Nonnen erneut zusammen. Danach gibt es Abendessen und das Abendstudium, in dem sie Zeit haben Texte zu lesen. „Montags ist Ruhetag“ sagt Schwester Ingrid lächelnd „da haben wir Zeit für Freizeit.“



Jeden Donnerstag und Sonntag öffnet das Kloster seine Türen für Besucher. Für sie wird die Gehmeditation, gemeinsames Mit-

tagessen und die Tiefenentspannung angeboten. Anschließend gibt es die Möglichkeit, sich mit den Mönchen und Nonnen auszutauschen.

Nach meinem Gespräch mit Schwester Ingrid steht das formale Mittagessen an.

Es ist die traditionelle Form des Essens, bei dem man das Essen in permanenter Meditation zelebriert.

„Wir essen in Schweigen und in Achtsamkeit“ erklärt Schwester Châm Đức den Besuchern. Ihr europäischer Name ist Annabel und sie kommt aus England. Sie ist die erste westliche Frau, die von Thích Nhất Hạnh zur Nonne ordiniert wurde und die Leiterin der Praxis im EIAB. „Männer und Frauen stellen sich bitte hinter den Mönchen und Nonnen für das Buffet an. Bitte nehmen Sie nur so viel, wie Sie auch essen möchten. In dieser Reihenfolge gehen wir in Gehmeditation zum Meditationsraum im anderen Gebäude. Sie hören dort die fünf Achtsamkeitsregeln. Wir beginnen und beenden alle gemeinsam das Essen und kehren in derselben Reihenfolge hierher zurück.“

Es ertönt der Gong einer Klangschale.



Die Besucher dürfen sich nun nacheinander schweigend am Buffet bedienen. Einige sind noch ein wenig zögerlich, lassen andere Besucher vor, bevor sie sich selbst anstellen. Auch ich beobachte eine Weile das Geschehen und stelle mich erst an, als ich das Gefühl habe, nichts mehr falsch machen zu können. Die Frauen reihen sich hinter den Nonnen ein, die Männer hinter den Mönchen. Es gibt ein kleines warmes Buffet bestehend aus Reis, Kichererbsen in Zitronengras, Brokkoli, Möhren und Blumenkohl, Chinakohlgemüse und ein leicht scharfes Gericht bestehend aus Tofu, Kartoffeln und Gemüse. Ich nehme mir von allem ein bisschen. Das Essen

ist ungesalzen, für die Besucher steht jedoch Salz bereit.

Langsam, und sich auf jeden einzelnen Schritt konzentrierend, folgen die Besucher den Mönchen und Nonnen über den Hof in das große Gebäude.

Ich betrete mit den letzten Besuchern das Haus. Der lange Gang vor uns ist mit Marmor verkleidet und sehr breit. Vor einer holzvertäfelten Wand mit zwei Türen bleiben wir stehen. „Bitte die Schuhe ausziehen“ fordert uns eine Nonne auf.

Die Frauen sind durch die linke Tür gegangen, die Männer durch die rechte. Ich folge den Frauen vor mir zu der linken Tür. „Hier ist leider schon alles besetzt, Sie müssen bei den Männern sitzen, ist aber kein Problem“ flüstert uns die Frau zu, die als Laie im Kloster lebt.

Ich setze mich leise mit einigen anderen weiblichen Besuchern auf die noch freien Stühle auf der Seite der Männer. Die Mönche und Nonnen sitzen sich mit den Gesichtern zueinander auf dicken Sitzkissen gegenüber.

Zwischen ihnen ist ein kleiner Zwischenraum.

Dort steht eine große Klangschale und auf der rechten Seite vor dem Fenster steht ein niedriger Tisch mit einer Buddhastatue, Räucherstäbchen, Obst und Orchideen.

Ein weiterer Gong läutete die fünf Achtsamkeitsregeln ein, die sowohl auf deutsch als auch auf englisch vorgetragen werden:

1. Dieses Essen ist ein Geschenk der Erde, des Himmels, unzähliger Lebewesen und von viel harter, liebevoller Arbeit.
2. Mögen wir in Achtsamkeit und mit Dankbarkeit essen, damit wir dieses Geschenks würdig sind.
3. Mögen wir genügsam essen, ohne Gier oder andere ungesunde Angewohnheiten.
4. Mögen wir unserem Mitgefühl Ausdruck geben, indem wir so essen, dass das Leiden von Lebewesen verringert wird, dass unser Planet geschützt wird und die globale Erwärmung gestoppt werden kann.
5. Wir nehmen dieses Essen an, um unsere Gemeinschaft von Brüdern und Schwestern zu stärken und den Weg des Verstehens und der Liebe zu verwirklichen.

Dann wird Buddha gedankt und es beginnt das gemeinsame Essen in Schweigen.



Dadurch, dass wir jeden Bissen 30 bis 50 Mal kauen und voller Achtsamkeit essen sollen, dauert alleine die Zeremonie des Essens im Meditationsraum eine Stunde.

Anfangs finde ich es schwierig, so langsam zu essen und mit meinen Gedanken nur um das Essen zu kreisen. Doch dadurch, dass mir vieles geschmacklich ganz neu ist, versuche ich mich darauf zu konzentrieren, wonach die verschiedenen Gerichte schmecken und mich ganz auf meine Geschmacksnerven zu fokussieren. Danach versuche ich, das Essen so lange wie möglich langsam zu kauen. Ich zähle, komme jedoch

nie über 25 Mal ohne Gefahr zu laufen, mich zu verschlucken. Auf der Seite der Frauen ist vereinzelt Husten zu hören.

Während ich kaue, weiß ich nicht, wo ich hinschauen soll. Ich möchte keine der gegenüberstehenden Nonnen anstarren, sodass ich meistens den Rücken des Mannes, der vor mir sitzt, begutachte.

Das Essen schmeckt gut, aber ich bin froh, dass ich so zögerlich war und mir nur sehr wenig genommen habe. Dadurch, dass wir so langsam kauen, bin ich schon nach der Hälfte meines Schälchens satt. Meine Nachbarin hat schon aufgegessen. Ich kaue ein bisschen schneller. Keine Minute zu früh werde ich fertig. Wieder ertönt der Gong.

Schwester Châu Nghiễm-Juwel betritt in orangefarbener Ordenskleidung den Raum und kniet vor der Buddhastatue am Fenster nieder. Sie verabschiedet sich für drei Monate nach Plum Village, einem Meditationszentrum in Frankreich, in dem auch der Gründer von EIAB, Thích Nhất Hạnh, lebt. Sie will dort wieder zu sich selbst finden und neue Kraft tanken um wieder geben zu können.

Schwester Bi Nghiễm-Ingrid ergreift das Wort, dankt ihr und wünscht ihr viel Glück und Erfolg.

Dann verlassen wir wieder hintereinander den Raum und gehen in erneuter Gehmeditation zurück zum anderen Gebäude, wo jeder sein Schälchen und sein Besteck abspült. Dabei darf wieder gesprochen werden. Das ganze formale Essen hat alles in allem eineinhalb Stunden gedauert.

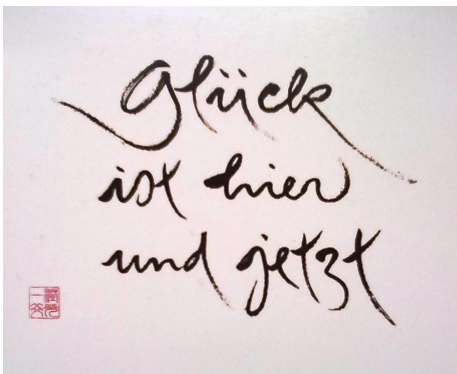
Im strahlenden Sonnenschein nutze ich die Gelegenheit, mich mit anderen Besuchern auszutauschen.



Ich spreche Christine S. an. Sie war schon mehrmals im Kloster und hat auch schon an Retreats mit EIAB-Gründer Thích Nhất Hạnh teilgenommen. „Wir haben hier gezeltet, als Thích Nhất Hạnh hier war, er kommt einmal im Jahr her und hält Vorlesungen.“ Sie

war früher einmal katholisch, konnte sich aber mit der Religion nicht identifizieren. Für ihr Empfinden waren die Regeln der katholischen Kirche zu streng und ihr fehlte die Gemeinschaft. Jetzt ist sie evangelisch. „Ich arbeite für die dritte Welt. Da ist es wichtig, einer Religion anzugehören. Die Kirche habe ich aber noch nie von innen gesehen.“

Für Christine S. ist besonders die Praxis der Achtsamkeit ausschlaggebend, oft das Kloster zu besuchen. Sie wohnt in einem Nachbarort.



„Die Achtsamkeitspraxis ist ganz wunderbar. Die hat mich nachhaltig beeindruckt. Auch, dass es keine Wertung und Verurteilung im Buddhismus gibt. Die Gemeinschaft ist hier so wichtig. Es wird alles in der Gemeinschaft, der Sangha, gemacht. Die Mönche

und Nonnen haben hier auch freie Tage, da gehen sie gemeinsam in den Ort einkaufen oder Eis essen. Sie bekommen dafür ein Taschengeld.“

Für sie ist es eine kleine Auszeit in ihrem Alltag. Sie findet Erholung und Kraft bei ihren Besuchen des Klosters.

„Mir gefällt es, wie die Buddhisten miteinander umgehen. Es gibt da zum Beispiel „die Blume des anderen gießen“, dabei sagt man, was einem am anderen besonders gefällt, was er in der Woche besonderes gemacht hat. Wenn man die Blume dann so gegossen und eine Vertrauensbasis geschaffen hat, kann man auch Kritik üben ohne den anderen zu verletzen. Und man bietet Hilfe an, wenn der andere den Fehler noch einmal machen sollte.“

Christine S. erzählt, dass das buddhistische Kloster sehr gut im Ort aufgenommen wurde. „Waldbröl war immer ein sehr dunkler Ort. Er sollte einmal ein Vorzeigeort für Nazis werden. Einige Leute sagen, dass es einen Lichtstrahl durch den Ort gibt, seit das Kloster da ist.“

Sie lobt auch die Integration der Klosterbewohner in Ort und Ge-

meinschaft. Die evangelische Kirche in Waldbröl kooperiert mit EIAB und auch der Bürgermeister schätzt das Kloster.

Trotzdem gibt es noch viel zu tun. Es wurden schon 7 Millionen Euro in die Sanierung der Gebäude investiert, aber noch liegt einiges im Argen. Viele Räume im großen Gebäude können noch gar nicht genutzt werden.

„Das Kloster wird ausschließlich durch internationale Spenden finanziert, wir erhalten auch von unserem Mutterkloster Plum Village viel Unterstützung“ erzählt mir Schwester Ingrid.

Im Gegensatz zu Frankreich, wo Plum Village, das von Thích Nhất Hạnh gegründete Mutterkloster vom EIAB steht, ist der Buddhismus in Deutschland keine staatlich anerkannte Religion. Ich frage Schwester Ingrid, ob das den Glauben in irgendeiner Art beeinträchtigt.

„Wir sehen keinen Unterschied in dem was wir tun oder nicht tun. Ich hätte gerne, dass der Buddhismus anerkannt ist, aber da können wir wenig tun. Wir würden gerne

mit unserer Arbeit die geistigen Schranken öffnen.“

Und genau diese Schranken haben sie bei so manch einem Besucher geöffnet. Dabei legen die Buddhisten keinen Wert darauf, dass man zum Buddhismus übertritt. Sie möchten niemanden zum Buddhismus bekehren, sie möchten die Menschen darauf aufmerksam machen, wie sehr man von der Praxis der Achtsamkeit profitieren kann. Auch ich fühle mich nach meinem Tag im buddhistischen Kloster in Waldbröl viel entspannter und zufriedener und werde mit Sicherheit versuchen, einige Ansätze, die ich dort erlebt habe in meinen Alltag zu integrieren.



Auf dem Weg zur Straße merke ich, dass ich mich viel mehr auf meine Schritte konzentriere, als ich es vor meinem Besuch im Kloster getan hätte.