



Der Sonntag

SAMSTAG/SONNTAG 29./30. JANUAR 2005/4



An jedem Dienstagabend trifft sich eine offene Meditationsgruppe im Buddhayâna in Stadel bei Waidhofen, wo Ludwig Schafft (Bild unten) das buddhistische Zentrum 1998 eingerichtet hat. Fotos: Gruber/Bobs

Mit dem „Fahrzeug des Buddha“

Buddhayâna, ein buddhistisches Zentrum auf dem Lande

VON HANS GRUBER

Schon die Hausnummer sagt viel über die Menschen, die hier ein- und ausgehen: Die Ziffer 8, darunter das Wörtchen „samkeit“. Gesprochen wird daraus „Achtsamkeit“. Zufall oder Fügung, dass sich in dem renovierten Bauernhaus in dem kleinen – zur Gemeinde Waidhofen im Landkreis Neuburg-Schrobenhausen gehörenden – Weiler Stadel, das immer schon die Hausnummer 8 hatte, inzwischen ein buddhistisches Zentrum befindet. Die rechte „Achtsamkeit“: im Buddhismus der siebente auf dem „Edlen achtfachen Weg“ in der vierten der „Vier edlen Wahrheiten“ als Erkenntnis in der Erleuchtung Buddhas – „Die Wahrheit von dem Weg, der zur Leidensüberwindung führt“.



In Pâli – der Sprache des ältesten buddhistischen Kanons – heißt das buddhistische Zentrum in Stadel „Buddhayâna“, was soviel bedeutet wie „Fahrzeug des Buddha“. Es ist eines der größeren der in den zurückliegenden Jahren neu entstandenen Zentren in Deutschland. Ludwig Schafft, der Besitzer des Hauses, ist im nahen Pfaffenhofen als der Betreiber der Kinos bekannt, aktuell des neuen Multiplex. In seinem Büchlein „Ein Buddha auf dem Bücherschrank“ – einer Einführung in den Buddhismus, erklärt er den Begriff „Achtsamkeit“ folgendermaßen: „Er bedeutet schlicht und einfach: aufpassen. So wie im Straßenverkehr zum Beispiel. Bist Du dort unachtsam, kann der größte Unfall passieren, welcher großes Leid für viele Personen mit sich bringen kann. Du gehst auch (hoffentlich) achtsam mit den Mitmenschen um oder auch mit den Dingen des täglichen Bedarfs. Jede schlimme Tat, jedes schlimme Ereignis beginnt mit Unachtsamkeit.“ Und weil für Buddhisten in der „Achtsamkeit“ ein entscheidender Teil zur Erleuchtung liegt, erklärt Ludwig Schafft auch noch eine intensivere Form dieses Weges: „Die totale Überwachung Deines Selbst. Du achtest, wie der Atem einströmt und wieder herauskommt. Du achtest auf Deinen Körper, auf Deine Gefühle, auf Deinen Geist und auf Deine Werke. Du bist stets mit Deinen Gedanken im Hier und Jetzt, ohne jedoch zu manipulieren.“



Das alte Bauernhaus mit der Hausnummer „Stadel 8“: Heute beherbergt das renovierte und umgebaute Anwesen ein buddhistisches Seminarzentrum, das für Gruppen bis zu 30 Teilnehmern ausreichend Platz bietet. Foto: Gruber

Einfach beobachten, wie ein kleines Kind, das auf einer Wiese sitzt und ganz versunken einem Schmetterling nachschaut.“

Auf den ersten Blick lässt der bodenständige Oberbayer Ludwig Schafft, ein gelernter Industriekaufmann und Feinmechaniker, sein bereits 30 Jahre altes Engagement für den Buddhismus nicht vermuten. Auch Naturheilkundler ist er noch. Er hat mit seiner Frau Pia drei erwachsene Söhne. Fast die ganze Familie ist buddhistisch interessiert. Schafft hat das alte Bauernhaus in Stadel 1995 gekauft, und mit Freunden in ein Seminarzentrum für bis zu 30 Gäste umgebaut. Es wurde 1998 eröffnet, und bietet alles, was für einen solchen Platz wünschenswert ist. Die Bibliothek zum Beispiel ist gut ausgestattet, mit den Büchern aus dem Vermächtnis eines Ingolstädter Buddhisten.

Im vorderen Teil der holzvertäfelten Meditationshalle thront auf einem mit Lotusblüten bemalten Sockel eine vergoldete Buddha-Statue. In der Mitte des Raumes liegt ein großer Teppich. Darin eingewebt ist ein in die vier Himmelsrichtungen weisender, gekreuzter „Donnerkeil“ Vajra. Er steht für die allgegenwärtige Natur der Wahrheit. Diese wird, so die Lehre, durch „die Vereinigung von Methode und Weisheit“ als den Weg zur Befreiung verwirklicht. Schafft hat die Buddha-Statue über Irma Wäger, die Leiterin der „Deutschen Tibethilfe“, von der tibetischen Exilgemeinde in Indien erhalten. Er hat auch enge Kontakte nach Thailand, zum Kloster von Ajahn Tong, eines in Thailand und Europa bekannten Meisters der alten Achtsamkeitspraxis. Der Papst hat Ajahn Tong schon mehrfach eingeladen. Dessen Assistenten haben Kurse im Benediktiner-Kloster Scheyern gegeben.

Ludwig Schafft stellt das Haus allen dort aktiven Gruppen unentgeltlich zur Verfügung, als überzeugter Buddhist, der sich streng an das altüberlieferte Prinzip der Spenden gebunden fühlt. „Die Lehre des Buddha ist nicht verkäuflich“, wie er hervorhebt. Die Lehrer kümmern sich selber um die Organisation der Kurse, die sie im Zentrum durchführen. Sie dauern von einem Wochenende bis zu zehn Tagen. Das Haus ist mit einer Küche und einem großen Speisesaal ausgestattet. Die Gruppen übernehmen die Verpflegung selber.

Der gebürtige Münchner, der schon seit 1976 in Pfaffenhofen lebt, schafft mit seinem buddhistischen Zentrum inmitten von Äckern und Feldern eine „Möglichkeit für Gruppen, in der Stille der westlichen Ausläufer der Hallertau die Lehre des Buddha zu praktizieren“. Es steht allen buddhistischen Traditionen offen. Ludwig Schafft, und die meisten hier aktiven Gruppen,



sind primär an der Lehre des Buddha orientiert, wie sie mit dem Pāli-Kanon des Theravāda (Lehre der Älteren) überliefert worden ist. Der Theravāda ist die frühe Form des Buddhismus, die heute in Südostasien und auf Sri Lanka maßgeblich ist. Im Abendland bildet diese Form die dritte Haupttradition des Buddhismus, neben dem tibetischen Buddhismus und dem Zen.

Viele der im Zentrum angebotenen Kurse vermitteln die Achtsamkeitspraxis Vipassanā („höheres Sehen“). Der historische Buddha (Indien, 6. – 5. Jh. v. Chr.) hat sie besonders betont, als den „Direkten Weg zur Befreiung“. Im Zentrum „Buddhayāna“ gibt etwa Hildedgard Huber, Europa-Beauftragte des thailändischen Meisters Ajahn Tong, häufig Vipassanā-Kurse.

Schafft wurde bereits 1974 Buddhist, nachdem er auf der Heilpraktikerfachschule in München einen ehemaligen buddhistischen Mönch kennen gelernt hatte. Anfangs schreckte ihn der Buddhismus ab. Er fühlte sich erinnert an „Sekten und Gurus“. Damals warf er noch „alles in einen Topf“, was aus Fernost kam. Doch allmählich habe er die Nützlichkeit der buddhistischen Lehre entdeckt, um die menschlichen Unzulänglichkeiten zu verstehen und von ihnen frei zu werden. Auch die Selbstverantwortung und die Gewaltlosigkeit, die im Buddhismus besonders betont werden, beeindruckten ihn. Trotzdem musste er sich durch die alten Texte „mühevoll hindurchkämpfen“. Er fand den Buddhismus sehr anspruchsvoll. Bald hielt er selber Vorträge. Er wollte die Lehre so einfach wie möglich darstellen. In seinem Buch „Ein Buddha auf dem Bücherschrank“ will er erklären, welche Lehre sich hinter den Buddhafiguren verbirgt, die mit ihrer Ruhe und dem stillen Lächeln so anziehend wirken.

Für den Praktiker Schafft ist der Buddhismus mitten im Alltag relevant. Dieser bedeutet für ihn das „Arbeiten mit dem Geist, dass man

lernt, nicht immer die gleichen Fehler zu machen. Durch ihren universellen Charakter sei die buddhistische Praxislehre für alle Kulturen interessant: „Ich ziehe dem Buddha doch noch die Lederhose an“. Er hat manches vor. In den nächsten Jahren wird er in derselben Gegend ein neues buddhistisches Zentrum aufbauen, von seiner Anlage und dem Kursangebot wesentlich größer als das alte. Als Leitungsteam dieses neuen Zentrums schwebt ihm eine Art buddhistischer Wohngemeinschaft vor. Auf längere Sicht soll es auch ein Platz werden, wo neben dem Kursbetrieb alte Buddhisten ihren Lebensabend verbringen können.

Im Zentrum „Buddhayāna“ finden im Schnitt der zurückliegenden Jahre 25 bis 30 längere Meditationskurse statt, die von unterschiedlichen buddhistischen Lehrenden geleitet werden. Hier gibt es auch die Möglichkeit der individuellen Einkehr. Außerdem trifft sich an jedem Dienstagabend um 19 Uhr eine offene Meditationsgruppe, die Schafft leitet. Er beginnt diesen Abend mit einer klassischen Kontemplation der „liebenden Güte“. Sie hat den Zweck, Liebe, Mitgefühl und Mitfreude zu kultivieren – nacheinander gegenüber den Menschen, die einem nahe stehen, die einem gleichgültig sind, und die man nicht mag. Manchmal rezitiert er auch eine Lehre des historischen Buddha aus dem Pāli-Kanon. Eine stille Meditation folgt diesen einleitenden Kontemplationen. Danach tauschen sich die Gäste in der Meditationshalle über die buddhistische Lehre und Praxis aus. Der Abend klingt in der bayerisch-gemütlichen Wohnküche bei Tee mit Gebäck gesellig aus.

Was führte die Teilnehmer dieser Abendgruppe zur Lehre und Praxis des Buddhismus?

P. A., der in Ingolstadt eine Fahrschule betreibt, fühlt sich von der buddhistischen Botschaft der inneren Befreiung mitten im Leben angezogen. Doch angesichts dieses hohen Zielles bleibt er gelassen. Dabei helfe ihm die Lehre von der Wiedergeburt, die er lange Zeit abgelehnt habe. Heute ertappe er sich immer häufiger bei dem Gedanken: „Wenn ich es nicht in diesem Leben schaffe, dann halt im nächsten.“

Vor kurzem erst hat A. I. Interesse am Bud-

dhismus bekommen, durch Gespräche und Hermann Hesses berühmten Roman Siddhartha, der sich weltweit über 50 Millionen Mal verkauft hat. Die Angestellte eines Ingolstädter Unternehmens interessiert sich besonders für die buddhistische Meditation. Seitdem sie meditiere, sei sie viel gelassener geworden. Heute gehe sie mit konflikträchtigen Situationen deutlich souveräner um als früher.

J. S. ist freiberuflicher Programmierer. Der Norddeutsche, der schon seit vielen Jahren in Bayern lebt, ist ein fortgeschrittener Übender der buddhistisch geprägten Kampfkunst Kung Fu. Sie hat ihn zum Buddhismus geführt. Was er an dieser Lehre besonders schätzt, ist die Betonung einer selbstverantwortlichen, ganz auf die Kräfte des Menschen bauenden Befreiungspraxis, sowie des eigenständigen und kritischen Denkens.

D. E. begeistert sich für die gut nachvollziehbaren Grundlehren des Buddhismus. Im Alltag scheut er sich, zu ihnen zu stehen, weil er keine Probleme mit seinem Umfeld will.

Für die gelernte Bürokauffrau R. D. war der Ingolstädter Lehrer des Chi Gong, Klaus Neiber, der erste Anstoß. Dann hat sie sich durch die Lektüre des Philosophen Arthur Schopenhauers und bekannter buddhistischer Lehrer, wie Paul Debes oder Jack Kornfield, in die buddhistische Lehre eingearbeitet. Sie meditiert auch. Für den Alltag liegt ihr ein Grundsatz sehr am Herzen: „Die Dinge betrachten, wie sie sind, nicht wie man sie gerne hätte.“

L. D. schätzt die Naturliebe und kontemplative Orientierung des Buddhismus, als Gegenstück zu seinem Beruf. Er arbeitet im Leitungsteam eines Ingolstädter Ingenieurbüros. Einmal habe er seinen vierwöchigen Urlaub alleine in einer Finca auf La Palma verbracht, mit Wandern, Meditation und Lesen. Selten habe er sich so gut erholt.

Die moderne Forschung bestätigt die heilsame Wirkung buddhistischer Meditation.

Der Buddhismus wird im Westen immer populärer. Die großen Medien etwa greifen das Thema zunehmend auf, die Fülle der einschlägigen Bücher ist schon fast unüberschaubar, die Zahl der Kurszentren wächst deutlich: Aktuell gibt es hier zu Lande 630, gegenüber 200 im Jahre 1991, so der Dachverband „Deutsche Buddhistische Union“. In den USA hat sich die Zahl der buddhistischen Zentren in den vergangenen 15 Jahren mehr als verdoppelt. Als das Allensbacher Institut für Meinungsforschung vor zwei Jahren die Deutschen nach dem Menschen mit der größten Weisheit befragte, kam der Dalai Lama mit Abstand auf den ersten Platz, noch vor dem Papst und Nelson Mandela. Auf der Bestsellerliste des Spiegel war Der Weg zum Glück des tibetischen Oberhauptes lange Nummer eins.

Wissenschaftler interessieren sich heute besonders für die Meditation, die im Buddhismus von Anfang an zentral ist. Im Herbst 2003 hat zum Beispiel der renommierte Hanser-Verlag das neue Werk des weltbekannten amerikanischen Psychologen Daniel Goleman, „Dialog mit dem Dalai Lama“, mit einer Erstauflage von 100 000 herausgebracht.

Es ist der Bericht über eine Konferenz mit führenden Neurowissenschaftlern und Buddhisten zur Frage der destruktiven Emotionen und deren Überwindbarkeit durch Meditation. Ein weiteres Beispiel: Im Denkmagazin „Delta“ des Fernsehsenders 3sat diskutierte am 9. Dezember der japanische Zen-Meister Fumon S. Nakagawa, Leiter des „Zen-Zentrum Eisenbuch“ im Landkreis Altötting, unter anderem mit Wolf Singer, Direktor des Max-Planck-Institutes für Hirnforschung. Das Thema war Ich-Ios: Neue Perspektiven der Gehirnforschung. Die moderne Forschung bestätigt die heilsame Wirkung buddhistischer Meditation.

Während in der Frühzeit des Buddhismus im Westen (in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts) die Theorie die Praxis beherrschte, steht heute die Meditation der verschiedenen Traditionen im Mittelpunkt. Hauptzeichen dafür ist die wachsende Zahl buddhistischer Zentren. Sie bieten vor allem Meditationskurse an.