

Wie Leben an Tiefe gewinnt

SERIE Meditation wichtigstes Element im Buddhismus

VON ALEXANDRA PENTH

OLDENBURG – Die buddhistischen Gruppen in Oldenburg umfassen ein breites Spektrum. An der Lindenstraße ist ein buddhistisches Zentrum angesiedelt, und darüber hinaus sind im Stadtgebiet mindestens acht weitere Gruppen aktiv. Eine Facette repräsentiert der Verein Achtsamkeit in Oldenburg im Arbeitskreis Religion des Präventionsrates (wir berichteten).

„Es gibt viele Menschen, die die Lehre des Buddha nicht als Religion auffassen, sondern als Philosophie, Lebenslehre oder Grundlage einer Ethik“, erklärt der Vereins-Vorsitzende Manfred Folkers. Grob gesagt stehen die Weisheiten Buddhas, dessen Titel auf Sanskrit soviel wie „Erleuchteter“ bedeutet, im Zentrum des Buddhismus.

„Die Lehre beinhaltet, ein bewusstes Leben zu führen, jeden Ablauf bewusst wahrzunehmen“, fasst Folkers zusammen. Er nennt die Meditation als wichtigste Praktik. „Es geht darum, anzuhalten und genau hinzuschauen, was geschieht.“

Säkulare Strömung

Folkers zählt sich zur Strömung des säkularen Buddhismus und bevorzugt das Wort „spirituell“, wenn er über seine Grundüberzeugungen spricht. Im Unterschied zu anderen Weltreligionen gibt es im Buddhismus nicht die Vorstellung eines göttlichen Wesens. Trotzdem gebe es viele Überschneidungspunkte. „Religionen tragen ein großes Potenzial in sich, Kraft zu



Versunken: Schweigende Meditation ist ein zentrales Element im religiösen Leben von Buddhisten. BILD: ALEXANDRA PENTH



spenden“, findet Folkers.

Seine Liebe zum Buddhismus entwickelte der 65-Jährige während einer Asienreise in den 1980er Jahren. Davor sei er „auf der Suche“ gewesen. „Im Buddhismus habe ich die spirituelle Offenheit gefunden, nach der ich mich als Freigeist gesehnt hatte.“

Der Verein Achtsamkeit in Oldenburg mit rund 30 aktiven Mitgliedern lädt einmal pro Woche zum Meditationskreis in den Sitzungssaal des Umwelthauses im PFL. Seit 1997 ist er dort Mitglied.

Die Vereinsgründung geht auf den Besuch des vietnamesisch-französischen Gelehrten Thich Nhat Hanh im PFL vor 22 Jahren zurück. „Es kamen 1000 Besucher, ein der-

artiger Ansturm war damals völlig überraschend“, erinnert sich Folkers. Im Anschluss kam ein Gesprächskreis zusammen, woraus zwei Jahre später der Verein entstand.

Folkers hat überwiegend bei Thich Nhat Hanh gelernt und viele Reisen nach Frankreich unternommen, bis der angesehene Lehrer ihm 2004 in einer feierlichen Zeremonie die Dharma-Lampe überreichte – als Zeichen besonderer Anerkennung und gleichzeitig Berechtigung, die Lehre weiterzugeben.

Im Westen angekommen

Folkers gibt Seminare und hält Vorträge an Volkshochschule und Universität. Der Buddhismus sei in der westlichen Welt angekommen. „Viele Menschen praktizieren etwas, was aus der buddhistischen Ecke kommt“, sagt Folkers. Das freue ihn, „schließlich ist alles im Wandel“.