

SOUND OF RELIGION - AUDIOGUIDE ZUR LUZERNER RELIGIONSVIELFALT

Beitrag 07

Zen-Meditation in der Villa

Von Berat Pulaj und Artion Behaj, Juni 2017

Vogelgezwitscher, Schritte auf Treppe

Wir stehen vor der Reckenbühl-Treppe. Sie führt auf die Anhöhe, auf der sich das buddhistische Zentrum befindet, das wir suchen. Vogelgezwitscher, Idylle. Wir steigen eine Weile die Treppe hinauf.

Oben angekommen, stehen wir zwischen Stadtvillen. In der Villa mit viel Baumbestand direkt vor uns befindet sich das *Zendo*. *Zendo* kann man mit «Meditationsraum» übersetzen. In diesem *Zendo* praktizieren verschiedene buddhistische Gruppierungen. Wir haben uns mit Praktizierenden des Zen-Buddhismus verabredet.

Nach dem Eingangsbereich führt ein Gang zu den verschiedenen Räumen. Eine Toilette, eine Küche, in der man zum Tee zusammensitzt, ein Nebenraum mit einem Bett für buddhistische Lehrer bzw. Lehrerinnen, die zu Vortrag und Übungen angereist sind. Und dann ist da natürlich der Meditationsraum. Im Meditationsraum sind Matten für die Praxis ausgelegt und vorne steht ein kleiner Altar mit Kerzen, einer Schale für Räucherwerk und einer Buddha-Statue.

Nach der Begrüssung durch den Meditationslehrer Othmar Wüest entscheiden wir uns, bei der uns noch unbekanntem Praxis des Zen-Buddhismus mitzumachen. Othmar Wüest ist die rechte Hand von Vanja Palmers, welcher das *Zendo* aufgebaut hat. Immer mehr Leute finden sich ein. Es werden etwa zehn Personen. Wir warten auf das Signal, mit dem die gemeinsame Meditation beginnt.

Holzschläge

Das muss das Signal sein. Die ersten betreten den Meditationsraum, nehmen auf den Matten ihre individuelle Sitzposition ein und schauen Richtung Wand. Wir tun es ihnen gleich.

Othmar Wüest: «Der Ablauf von diesen Abenden, wie wir es machen, ist, dass zuerst der *Hahn* geschlagen wird. Das ist das Holzbrett, das in einem bestimmten Rhythmus geschlagen wird. Das ist dann das Zeichen, dass es Zeit ist, ins *Zendo* zu gehen, seinen Platz einzunehmen und in die Stille zu gehen. Eingeleitet wird die Stille durch drei Glockenklänge.»

Drei Glockenklänge

Othmar Wüest: «Einfach verweilen im gegenwärtigen Moment, ganz präsent sein. Alles was an Emotionen, Gefühlen, Gedanken da ist, lässt man vorbeiziehen und nimmt eine stabile Haltung ein, Körper und Geist können so ins Gleichgewicht gebracht werden.»

Hier sind wir nun. 30 Minuten pure Stille. Jedes Schlucken oder Kratzen kann man hier deutlich hören. Wir bemühen uns, möglichst keine Geräusche von uns zu geben und uns unseren Gedanken hinzugeben.

Mit der Zeit schlafen uns die Beine ein. Die Gedanken sind kaum mehr meditativ, sondern mehr bei den Schmerzen.

Zwei Glockenschläge

Othmar Wüest: «Das heisst, dass man aufsteht für das sogenannte Gehen *Kinhin*. Das ist nichts anderes als Meditationspraxis im Gehen. Man bringt «Atmen und Gehen» in Einklang.»

Alle stehen auf. Mit den eingeschlafenen Beinen versuchen wir es auch, mit Müh und Not klappt es irgendwie.

Kinhin, achtsames Gehen. Wir gehen bedächtig in einer Reihe durch den Raum. Alle paar Sekunden wird ein Fuss breit gegangen, sehr bewusst, achtsam.

Ein Holzklack

Dieses Signal bedeutet, dass wir uns wieder hinsetzen sollen. Erneut 30 Minuten langes Stillsitzen. Wir merken, wir haben langsam Mühe, dieselbe Disziplin dafür aufzubringen, wie die Gemeinschaft der Zen-Praktizierenden, die sich regelmässig hier einfindet.

Ein Glockenklang

Alle drehen sich zur Mitte des Raums. Nun wird gesungen, rezitiert und sich anschliessend vor dem Altar niedergeworfen.

Gesang, Rezitationen, Niederwerfungen

Othmar Wüest: «Da gibt es ganz verschiedene Texte, die in unterschiedlichen Zusammenhängen rezitiert werden. Wir haben heute Abend *Makahanja*, das Herz-*Sutra* rezitiert, das *Sutra* der grossen Weisheit, von dem man sagt, dass es die wichtigsten Texte, die der Buddha gelehrt hat, zusammenfasse. Das wird vor allem in der Zen-Tradition rezitiert. Anschliessend haben wir das *Meta-Sutra*, das Sutra vom Mitgefühl auf Deutsch rezitiert.»

Die Praxis ist vorbei. Wir sind durchaus erleichtert.

Staubsauger

Das *Zendo* wird nun von allen geputzt. Das ist *Samu*, achtsames Arbeiten, und gehört ebenfalls zur Praxis hier.

Die Stille ist gebrochen, wir sprechen mit den Praktizierenden.

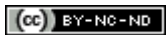
Praktizierender 1: «Ich bin Jan und mache seit acht Jahren die Übung des Zen.»

Praktizierende 2: «Ich komme seit ungefähr zehn Jahren hierher, aber ich sitze seit 30 Jahren.»

Praktizierender 3: «Ich bin Erwin, komme seit zwölf Jahren hierher, ob es was genützt hat, weiss ich nicht.»

Aufnahmen und Interview

- Aufnahme im *Zendo* und Interview mit Othmar Wüest, Luzern, Mai 2017. Berat Pulaj/Arton Behaj.



Dieses Werk ist lizenziert unter einer [Creative Commons Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International Lizenz](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).