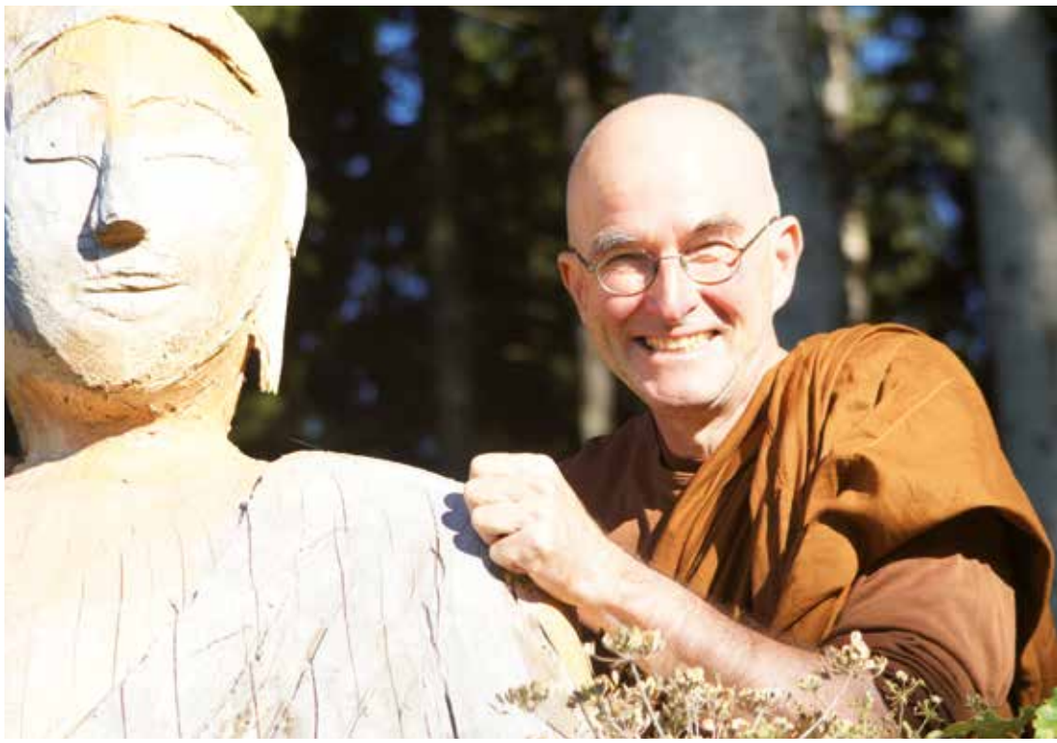
Menschen, die in rund 2.300 Jahre alten Texten lesen, darüber sprechen, meditieren. Menschen, die in einer Zeit der Orientierungslosigkeit und Hektik Stille suchen. Solche Menschen finden wir im Buddha-Haus in Oy-Mittelberg.

Das Leben ist ganz einfach

Ein abgelegener Ort, oberhalb des Rottachsees. Die schmale Straße windet sich durch Felder, bis zu einem kleinen Weiler. Die Uhren scheinen in diesem entlegenen Winkel des Allgäus langsamer zu gehen. An einer Hausfront weist ein großer Buddha darauf hin, dass hier eine besondere Stätte ist. Eine Stätte, die Zuflucht und Trost, Stärke und Gemeinschaft, Stille und Einkehr beschert. Und hilft, einen Weg zu finden. Die jüngste Erweiterung des Gebäudes ist Zeuge dafür, dass genau diese Abgeschiedenheit von den Menschen gesucht wird. Und es immer mehr werden.

Stille die berührt

Bhante Nyanabodhi führt mich durch den Garten. Eine Aura der Ordnung und Stille liegt über dem Areal. Die Sonne scheint warm, alles blüht und in der Ferne sind die Ausläufer der Alpen erkennbar. Eine Idylle, wie sie im Allgäu häufig zu finden ist. Doch hier ist alles ein wenig anders. Der Mann, mit dem ich mich angeregt unterhalte, ist barhäuptig und trägt das braune Gewand der buddhistischen Mönche – durchaus etwas ungewöhnlich in der westlichen Welt. »Einen geilen Fetzen« hätte eine junge Joggerin in einem Berliner Park seine Kleidung einmal betitelt, erzählt Bhante, was so viel wie ehrwürdiger Bruder heißt, lachend. Ob sich oft die Menschen nach ihm umdrehen, möchte ich von ihm wissen. »Keine Ahnung«, schmunzelt er, »ich bemerke das gar nicht mehr.« Bhante Nyanabodhi strahlt eine unglaubliche Ruhe aus. Allein seine Gegenwart wirkt beruhigend, lässt durchatmen, die Zeit vergessen. Wir umkreisen die im Sonnenschein leuchtend weiße Stupa in Uhrzeigersinn. So möchte es die buddhistische Tradition. »Ein wunderbarer Ort, nicht wahr?«, sagt er. Und ein ganz Besonderer: In der Stupa befindet sich die Asche der vor 20 Jahren



Vom Innenarchitekten zum Mönch: Bhante Nyanabodhi hat seinen Weg gefunden.

In der wunderbaren Stupa im Garten des Buddha-Hauses hat die ehrwürdige Ayya Khemma ihre letzte Ruhestätte gefunden.

verstorbenen Ayya Khema, der bekanntesten deutschsprachigen Interpretin, Nonne der buddhistischen Theravada-Tradition und Mitgründerin des Waldklosters Metta Vihara und dem dazugehörigen Buddha-Hauses.
1989 eröffnet, finden hier Meditationskurse für jedermann statt, die von erfahrenen Lehrern und Lehrerinnen verschiedener buddhistischer Richtungen und Schülern von Ayya Kema geleitet werden. An jedem zweiten Dienstag können offene Meditationsabende besucht werden.
Wir sitzen im einstigen Zimmer von Ayya Khema. Die abendlichen Sonnenstrahlen finden ihren Weg durch das Fenster. Ein Porträt von ihr hängt an der Wand. Sie hat die Augen geschlossen, befindet sich in tiefer Meditation. Die Ruhe, die von dem Bild ausgeht, überträgt sich auf den ganzen Raum und die Besucher. Man glaubt die Anwesenheit Ayya Kemas noch zu spüren. Alles hier erzählt von dieser besonderen Frau. Mit feinem Humor, offen und frei von jeder Fremdzuweisung spricht Bhante Nyanabodhi von seinem Leben, seiner Spiritualität und seinem Weg.

Die Meditation als Mittelpunkt

Als Roland Wildgruber erblickt er 1955 in dem beschaulichen Türkenfeld in Oberbayern das Licht der Welt. Nach Abitur und Zivildienst studiert er Innenarchitektur und arbeitet nebenher als Landschaftsgärtner. In den frühen 80er Jahren reist er im Zuge eines Auslandssemesters mit Freunden in die USA – immer auf der Suche nach dem tieferen Sinn, dem gewissen Etwas, der spirituellen Erleuchtung. Er entdeckt die Kraft der buddhistischen Meditation – und sein Leben verändert sich.

Durch den Anbau beim Buddha-Haus entstand ein Meditationssaal mit einzigartiger Atmosphäre.

1985 begegnet er Ayya Khema, wird ihr Schüler und entscheidet sich schließlich, mit ihr in einer Gemeinschaft zu leben. »Als ich alles einigermaßen verstanden hatte, wollte ich auch Mönch werden. So bin ich einfach. Wenn ich mit zu etwas entschließe, dann möchte ich es mit allen Konsequenzen leben.« So erfolgt vor 25 Jahren die Ordination Roland Wildgrubers zum buddhistischen Mönchsnovizen. Er heißt jetzt Bhante Nyanabodhi. Drei Jahre später ist er Bhikkhu, ein vollordinierter Mönch. Zusammen mit Ayya Khema baut er das Buddha-Haus als spirituelles Zentrum auf. Nach ihrem Tod 1997 tritt er die Nachfolge als Leiter des Buddha-Hauses an und wird Abt der Metta Vihara, in der er ein einfaches und meditatives Leben führt. Ganz ohne die Dinge, die für uns selbstverständlich sind? Bhante schmunzelt: »Also ein Handy haben tatsächlich schon die meisten Mönche und wenn ich mal ein ganz wichtiges Fußballspiel sehen möchte, kann ich dies bei einem Freund.«

Der Mittelpunkt des Lebens in der Metta Vihara ist jedoch die Meditation. Was die Mönche hier tagtäglich praktizieren, versuchen sie im Buddha-Haus ein Stück weit zu lehren, um uns für das Dasein, den Alltag und vor allem auch bei Krisen stärker und gelassener zu machen. »Denn in unserem Stress findet man oft nicht die Ruhe, um sich für sich selbst Zeit nehmen«, weiß Bhante. »Schon Buddha sagte vor über 2.000 Jahren ´nicht so geschäftig, einfach sei das Leben´. Denn je geschäftiger wir sind, desto weniger sind wir bei uns und leben im allgegenwärtigen Moment.« Für den Mönch hat Buddha die menschliche Problematik durchdrungen wie sonst niemand in der Menschheitsgeschichte.

Ein Ort der Ruhe und Besinnung

»Stets voller Furcht ist dieses Herz,
Stets voll Besorgnis ist der Geist Durch
Nöte, welche droh'n und solche, welche
sind. Furchtfreies Leben, gibt es solches
denn? O künd' es an, von mir befragt!

Die Ofen-Manufaktur
Kohler

Einzigartige Kompakt-Grundöfen

- Nachhaltig und zeitgemäß
- Kreativ und individuell
- Anspruchsvoll und langlebig
- Nur 2x Heizen – 24 Std. wohlige Strahlungswärme

Die Ofen-Manufaktur Kohler GmbH
Ausstellung in 88353 Kisslegg | Tel. +49 (0)7563 - 3826
www.die-ofen-manufaktur.de

Das Buddha-Haus in Oy-Mittelberg ist ein Ort der Ruhe und Besinnung. Im nahe gelegenen Waldkloster fand Bhante Nyanabodhi eine Heimat.

Wirrsal innen, Wirrsal außen – In Wirrsal ist verwirrt das Volk. Dies frag' ich nun, o Gotama: Wer kann die Wirrsal wohl entwirren?«
Diese Zeilen, welche vermutlich vor 2.500 Jahren – zu Buddhas Zeiten – in Indien verfasst wurden, zeigen, dass Menschen schon immer unter Sorgen, Ängsten und Nöten gelitten haben. Heute, in einer Zeit der Orientierungslosigkeit und Hektik, entsteht zunehmend Unzufriedenheit und auch Wut. Im Buddha-Haus finden Menschen die Stille und Unterstützung, mit ihren Emotionen umzugehen. Hier wird ein Stückweit Heilarbeit geleistet. »Buddha war ein großer Psychologe und sein Bestreben war, einen praktischen Weg aufzuzeigen, wie man sich aus dem Leiden durch meditative Übungen und Geistesschulung befreien kann«, sagt Bhante. Einer der wichtigsten Punkte ist für ihn der Umgang mit Ärger und die Läuterung der Emotionen. Hierfür hat der Mönch ein eigenes Programm entwickelt, bei welchem er Buddhas Lehren in der heutigen Sprache vermittelt. Dies soll uns helfen, unseren Problemen Raum zu geben, statt sie mit Widerstand zu bekämpfen. »Denn bei einem äußeren Einfluss, einem unangenehmen Ereignis geben wir meist die Verantwortung ab, gehen in eine Opferhaltung und meinen, der andere sollte sich verändern,« erklärt Bhante.

Die weiteren menschlichen Strategien bei einem Problem seien das Verdrängen und die Ablenkung. Letztendlich ginge es aber darum, von dieser Ich-Bezogenheit wegzukommen und somit wieder offen und frei zu werden.

Auf der Suche nach dem Frieden

Es wäre ein Leichtes, mit diesem ungewöhnlichen Mann, der sich selbst gar nicht so außergewöhnlich findet, noch stundenlang weiterzureden. Doch wie alles in Buddhas Lehre ist auch dieses Gespräch vergänglich. Ich schaue Bhante nach, wie er die Straße entlangläuft. Er möchte vom Hügel ein paar Fotos des umgebauten Buddha-Hauses machen. Ein besonderer Ort, in dem wir Momente in der Meditation erleben, die unseren Gedankenstrom versiegen lassen, in welchem die Stille des Körpers zur Stille des Geistes führt und uns das Gefühl von Frieden und der Freude beschert.

Text: Susanne Pinn; Fotos: Susanne Pinn (2), Buddha-Haus (5); Ornament: zsooofjja/stock.adobe.com

Buddha-Haus Meditations- und Studienzentrum e.V.
Uttenbühl 5 • 87466 Oy-Mittelberg
www.buddha-haus.de