



Horst Gunkel bietet am Obermarkt Meditationskurse an.

Bild: Wimmer

## Vom Kreistagsmitglied zum engagierten Buddhisten

Horst Gunkel leitet das Buddhistische Meditationszentrum am Gelnhäuser Obermarkt

GELNHAUSEN (maw). „Achtsamkeit, freundliche Rede und Aufrichtigkeit gehören zu den Grundpfeilern des Buddhismus. Deshalb sind diese drei Dinge auch ein wichtiger Aspekt unserer Einführung in die Meditation“, fasst Horst Gunkel, Leiter des Buddhistischen Meditationszentrums am Gelnhäuser Obermarkt, die Grundlagen der Kurse zusammen, die er dort anbietet. Bis zum 15. Dezember finden jeweils dienstags Einführungskurse für Interessierte statt, in denen die Grundtechniken der buddhistischen Meditation vermittelt werden.

„Die Teilnehmer lernen die richtige Sitzhaltung, das richtige Atmen und machen erste Versuche darin, ihre Herzen zu öffnen“, erläutert Horst Gunkel die ersten Schritte der Meditation, mit denen die Teilnehmer vertraut gemacht werden. Jeweils donnerstags treffen sich die Fortgeschrittenen am Obermarkt zum Meditie-

ren. Horst Gunkel, der an den Beruflichen Schulen Gelnhausen unterrichtet, war zehn Jahre lang als Kreistagsmitglied und Mitglied des Kreis Ausschusses für die Grünen aktiv. Dann entdeckte er den Buddhismus für sich. „Das war eher ein Zufall. Ich vertrat einen Kollegen, der Religion unterrichtete und da fiel mir ein Buch über die nichtchristlichen Religionen in die Hände. Beim Durchlesen erkannte ich, dass sich meine Vorstellungen vom richtigen Leben mit den Forderungen des Buddhismus deckten. Aufrichtig war ich immer, barmherzig ebenfalls, aber von freundlicher Rede, gerade gegenüber den politischen Gegnern, war ich weit entfernt“, erzählt er schmunzelnd.

Damals habe er sich schon morgens auf dem Weg zur Schule im Auto über die Radionachrichten aufgeregt und Pressemitteilungen der Kreistagsfraktion zornig ins Aufnahmegerät diktiert, erzählt er rückblickend. Durch die Beschäftigung mit dem Buddhismus habe er damals Abstand zur Getriebenheit des Politikers gefunden, erzählt er. Er habe immer deutlicher erkannt, dass die Anforderungen der Kommunalpolitik nicht in Einklang mit

seinen Lebensprinzipien zu bringen seien. Folgerichtig habe er alle politischen Ämter aufgegeben und widmete sich künftig dem Buddhismus. Fortan habe der Versuch, ein Leben in Weisheit, Liebe und Großzügigkeit zu führen, an erster Stelle seines Lebensplans gestanden. Gunkel gehört außerdem zu den „Freunden des Westlichen Buddhistischen Ordens“, der von Ugyen Sangharakshita 1967 gegründet wurde und in seiner Interpretation der buddhistischen Lehre auch europäische Einflüsse verarbeitet hat. Der Gelnhäuser unterstützt auch die Bewegung des „Engagierten Buddhismus“, der nicht nur die Weiterentwicklung des Einzelnen betont, sondern eine gesellschaftliche und soziale Verantwortung des Einzelnen. Kernsatz dieser Bewegung ist der Ausspruch Buddhas, der gesagt hat: „Auf mich selbst achtend, achte ich auf den anderen, auf der anderen achtend, achte ich auf mich selbst.“ Das Programm des Buddhistischen Meditationszentrums in Gelnhausen können Interessierte unter [www.meditation-gelnhausen.de](http://www.meditation-gelnhausen.de) abrufen. Telefonische Anmeldung unter 06051/8859048.