

Kurt Österle
Zen im Weg des Bogens

Kurt Österle

ZEN IM WEG DES BOGENS

Über die Kraft, aus der wir leben

1. Auflage 2016

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de

Gestaltung des Buchtitels: MEDIA-Design Querbach, jochenquerbach@me.com

Umschlag: Guter Punkt, München

Fotos: Kurt KyuSei Österle, Singhofen; Jochen JakuDo Querbach, Kamp-Bornhofen

Satz: Sebastian Carl, Amerang

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckenlohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-367-6

Inhalt

Einführung	7
Ausgestiegen, um einzusteigen	9
Wo Fuchs und Has´ sich gute Nacht sagen	9
„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ...!“	12
Hinter dem Mond	14
Im Fluss des Lebens	16
Auf der Suche.....	18
Erste Erfahrungen und Vertiefung des Weges.....	19
Das Haus bekommt ein Dach.....	22
I have arrived! – Bin ich angekommen? Oder: Was ist Zen?.....	23
Glückseligkeit von Augenblick zu Augenblick	29
„Alles in uns schweige ...“	30
Der Weg des Bogens	33
Haben oder Sein?	33
Innen und Außen	35
Trampelpfade	41
Der Wille zum Tun.....	43
Das Einbringen von Ki.....	43
Wer nur schießt, um zu treffen, geht den einfacheren Weg.....	45
Das „Wolkentor“, das Tor zur Ichlosigkeit	47
Zwischen den Bergen, ganz ohne Schranken.....	50
Der Gong ruft	56
Das schwächste Glied in der Reihe.....	57
Befangen in Dualität	61
Dominium terrae.....	65
Zu neuen Ufern	70
Der Bogen als Brücke.....	73
Zum Ursprung der Lebendigkeit	78
Übungsablauf.....	79

Das Öffnen des Bogens	81
Die Erfahrung mit der anderen Seite	82
Das Führungsauge	84
Die innere Stimme (Intuition).....	85
Herr Aber	87
Öffne dein Herz	89
Beten im Zen	91
Heimkehren	101
Der Stand.....	102
Die Haltung.....	106
Leben ist Bewegung	108
Umgang mit Mustern	110
Mara.....	118
Einlassen.....	120
Flexibilität und Balance	123
Der Atem	127
Loslassen – Flügel der Freiheit.....	130
Des andern Bogen.....	132
Heiterkeit	136
Der Anker	139
Die Würde ist unantastbar	144
Übung in der Natur	149
Stille.....	155
Die Richtung sehen	157
Zen-Bogenschießen	162
Es schießt	172
Der Bogen eine Waffe?!.....	174
Die Himmlischen Verweilungen.....	176
Schließe die Augen und schau.....	178
Üben in der Dunkelheit.....	179
Die Rolle des Lehrers	183
Statuen – Momente des Innehaltens (Berührtwerdens).....	185
Schlusswort.....	189
Glossar.....	190

Einführung

Das Glück liegt im Loslassen,
Festhalten schafft Leid, kostet wertvolle Energie,
gleichgültig, ob schöne Erfahrungen oder Unglück festgehalten werden.
Sich einzuüben ins Loslassen schafft die sorglose Freiheit
und das unendliche Glück, die Dinge so zu nehmen
und mit ihnen zu leben, wie sie sind.

Keine Frage – die Übung mit dem Bogen hat mit Loslassen zu tun. Sobald wir jedoch dieses Wort näher betrachtend in uns aufnehmen, erkennen wir, dass sich Loslassen nicht allein auf das Bogenschießen bezieht, sondern unser ganzes Leben meint und niemals endet bis zu unserem letzten Atemzug. Also sprechen wir von einem Weg, mit Höhen und Tiefen, mit Lust und Frust, mit Freiheit und Bindung. Insofern könnte der Buchtitel auch lauten: *Zen in der Übung des Loslassens, beschrieben in der Praxis des Bogenschießens*.

Dabei ist es verblüffend zu sehen, dass die Bogenpraxis zwar etwas sehr Spezielles ist, die Erfahrungen jedoch ganz allgemein bzw. ganz dicht an unserem Leben sind, unser Leben widerspiegeln und wir uns in vielen Bereichen erkennen können, auch wenn wir noch nie einen Bogen in der Hand gehabt haben. Dies zu entdecken ist spannend, faszinierend und hilfreich. Die Kunst des Bogenschießens wird zur Lebenskunst, der spielerische und doch ernsthafte Umgang zum Modell für unseren Alltag und schließlich die Meisterung des Bogens zur Meisterung unseres Lebens.

Hinzu kommt Zen als Übung des Sitzens, (Zazen) einer von Indien über China und Japan zu uns gekommenen Form der Meditation, des schweigenden Sitzens mit besonderer Kraft, Herausforderung und Schönheit. Auch jetzt geht es um loslassen, und wir entdecken, was es alles loszulassen gibt, z.B.: den Kiefer, die Kniegelenke, Verspannungen im Rücken, Lebenseinstellungen, Glaubenssätze, Schuldzuweisungen, Erwartungen, Erfah-

rungen, Versagensängste, Lebensmuster, Gefühle, Vergangenes, Trauer, Freude, Verstorbene. So vieles gibt es loszulassen, um die sorglose Freiheit und unendliches Glück zu finden.

Ich erlebe, dass die Verbindung der beiden Übungswege, Zazen und Bogen, das Leben selbst spiegeln, denn sie verlaufen nicht neben unserem Alltag, sondern dringen ein und verändern ihn auf ganz natürliche und ungekünstelte Art und Weise. Dabei geht es um mehr als um Persönlichkeitsentwicklung, sondern um Lebensqualität.

Nach langen Jahren des Übens, nachdem ich schon eigene Erfahrungen gemacht hatte, entdeckte ich, dass die Inder, die Toasten sich im Bogenschießen geübt hatten, dass Isaak von Antiochien (gest. 460/461), ein syrischer christlicher Dichter, von der „Kunst des Bogenschießens“ spricht, die in der „Wüste“ erlernt wird, und dass an vielen Orten das Bogenschießen mit der Übung des Zazen verbunden wurde und auch die japanischen Bogen-Meister häufig gleichzeitig Zen-Meister waren.

AUSGESTIEGEN, UM EINZUSTEIGEN

Da mein heutiger Weg von meiner Biographie nicht zu trennen ist, möchte ich Sie an meiner eigenen Entwicklung teilhaben lassen. Dabei kann es nicht ausbleiben, dass ich immer wieder von uns beiden, also von meiner Frau und von mir, erzähle. Das ist mir unangenehm, habe jedoch keine Möglichkeit gefunden, den Bogenweg sozusagen abgekoppelt von meinem Leben zu beschreiben. Das bedeutet auch, dass manche Passagen aus meinem ersten Buch *Wenn der Bogen zerbrochen ist, dann – schieß!* (Barth-Verlag, Frankfurt, 2004, vergriffen) erweitert wurden und Wiederholungen nicht ganz ausbleiben.

Mein Weg hat ganz woanders begonnen. Er führte mich über ein religiös-weltliches Leben in den Wald, dorthin ...

Wo Fuchs und Has´ sich gute Nacht sagen

„Haus der Stille, Altbäckermühle“ – steht als Einladung am Anfang des Waldweges und auf unserem kleinen Prospekt bzw. der Homepage. Wir, das sind meine Frau Ellen, ihr Dharma-Namen ist GenKi (Waldquelle), und Kurt, mein Dharma-Name ist KyuSei (bemüht sich um Klarheit).

Sie, liebe Leserin, lieber Leser, folgen nun über das Medium Buch unserer Einladung, und es ist meine Absicht, Sie auf alle Stationen des Übens und Lernens mitzunehmen. Ich lade Sie ein, mit mir den Bogenweg zu gehen, teilzunehmen an unseren Übungen und Erfahrungen, sodass unser Tun zu Ihrer

Erfahrung wird oder, fachspezifisch ausgedrückt, Sie den Bogen in die Hand bekommen und vom Pfeil getroffen werden, das meint, dass die Übung Sie anspricht, in der Tiefe anrührt, berührt und etwas verändert.

So machen wir uns miteinander auf den Weg zur Altbäckersmühle. Irgendwo im tiefsten Taunus zweigt eine Landstraße von der Bäderstraße ab, führt uns über einige kurvige Kilometer, bis wir an einer scharfen Kurve auf einen Schotterweg stoßen und ein Schild mit der Aufschrift „Haus der Stille, Altbäckersmühle“ uns die Gewissheit gibt, hier richtig zu sein. „An bemoosten und feucht glänzenden Felsen vorbei, rechts steil aufragend und links ebenso steil abfallend, windet sich der Weg durch den Wald – und als die Zweifel aufkommen, ob dieser Weg tatsächlich zu etwas führt und ob man hier je wieder herausfindet, als die Fragen in den Kopf kommen: Was will ich hier überhaupt? Warum habe ich mich auf dieses Abenteuer eingelassen? Was erwartet mich? Ist das, was vor mir liegt, genauso unsicher wie dieser scheinbar unsichere Schotterweg?, öffnet sich plötzlich das Tal, der Blick wird frei, und sie steht da, die Altbäckersmühle. Eine kleine, liebevoll hergerichtete ehemalige Wassermühle mit schwarz-weißem Fachwerk, bunten Fensterrahmen und Holzläden, bereits vor 300 Jahren im hessischen



Staatsarchiv erwähnt, im stillen Talgrund, mitten im Wald, fernab von allem Lärm und Straßenverkehr.“ Mit diesen Worten beschreibt der Rundfunkjournalist Klaus Hofmeister seinen Eindruck bei seinem ersten Besuch.

Gegenüber dem Mühlengebäude, dort, wo einst die Scheune und die Stalungen standen, ist leicht neues Fachwerk zu sehen, in die Gefache der ehemaligen Scheune eingebaute Fenster und ein kleiner Anbau lassen erkennen, dass hier Neues entstanden ist.

Aber dort, wo der Weg buchstäblich endet und der Eindruck entsteht, hier sei das Ende der Welt, begann für uns vor über 30 Jahren ein neues, abenteuerliches Leben in der Mühle und genau dort beginnt für die Übenden und auch für Sie, die Sie lesend bis hierher gekommen sind, der eigentliche Weg. Und so heißen wir, meine Frau und ich, Sie willkommen.

Damit Sie wissen, mit wem Sie es zu tun haben, hier kurz unsere Vita:

Ellen GenKi, Jahrgang 1941, Wirtschaftsleiterin, Ehefrau, Mutter zweier Buben, Studium der Sonderpädagogik, engagiert an einer Schule für körperlich und geistig behinderte Kinder.

Seit 25 Jahren ist sie Yoga-Übende und Yogalehrerin seit 1996 (HI und BDY/EYU), Fortbildung in Yoga der Energie 1999. Praxis der Zen-Meditation seit 25 Jahren, Übertragung des Dharma (Zenmeisterin) in der Linie von Kobun Chino Roshi, (Soto-Schule).

Kurt KyuSei, Jahrgang 1937, Großhandels- und Exportkaufmann, Studium der Theologie, tätig als Pfarrer in verschiedenen Gemeinden, dann als Pfarrer im Schuldienst. Gewisse politische Karriere als Bürgermeister und Abgeordneter.



Vor etwa 25 Jahren erste Erfahrungen mit dem Bogen, zeitgleich Zen-Schüler, Übertragung des Dharma (Zenmeister) in der Linie von Kobun Chino Roshi (Soto-Schule).

So wohnen wir in diesem idyllischen Tälchen, in dem wir alt geworden sind. Unsere Jungen, die unseren Wechsel in die Mühle mitgetragen und manchmal mit uns erlitten haben, wohnen längst nicht mehr bei den Eltern, haben ihren eigenen Weg im Leben und im Dharma gefunden, uns in unserem Tun verstehend und unterstützend.

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ...!“

Hermann Hesse

Der Wechsel in die alte/neue Behausung war ein krasser Einschnitt in unser Leben: heraus aus gutsituierten Verhältnissen mit drei Gehältern in eine Welt, mitten im Wald, lebend mit vielen Tieren, Selbstversorgung aus dem Biogarten, eigener Stromversorgung, eigenem Wasser, zentrale Holzheizung.

Was sich sehr idyllisch und romantisch liest, war in Wirklichkeit harte Arbeit, alternatives Leben findet jenseits von Eden statt: Verhandlungen mit Behörden und Handwerkern, Fortschritt und Rückschläge, aber auch Gelingen und spannende Erfahrungen. Unser Leben entwickelte sich zu einem einzigen Lern- und Übungsprogramm in Annehmen und Loslassen und dies immer wieder ganz konkret und praktisch im Umgang mit unseren Tieren, in der Verwirklichung und im Scheitern von Ideen, Illusionen und der Praxis des Alltags.

Was uns das Durchhaltevermögen gab – die Prognosen in den umliegenden Mühlen lagen bei drei Jahren – war der ernsthafte Wille nach einem Neuanfang für uns beide, war die Vision von einem unabhängigen, alternativen Leben, eingebunden in die Natur, unsere Sehnsucht nach Stille und Freiheit, nach Unmittelbarkeit, die Idee, gemeinsam an einem Projekt zu arbeiten. Tief in uns war auch der Wunsch, wegzukommen von einem nach außen, auf Karriere bedachten Leben hin zu größerer Echtheit und Wahr-

haftigkeit. Es begann der abenteuerliche Weg zu uns selbst, nicht ahnend, wohin er uns führt, und gerade deshalb voller Zauber. „*Selbsterkenntnis ist ein Abenteuer, das in unerwartete Weiten und Tiefen führt...*“, sagt C.G. Jung.

Der Zauber ist geblieben bis zum heutigen Tag, gerade weil das Leben sich ganz anders entwickelt hat, als unsere Vorstellung war.

Rainer Maria Rilke drückt es so aus:

Ich liebe dich, du sanftestes Gesetz,
an dem wir reiften, da wir mit ihm rangen...

(DIE GEDICHTE. INSEL VERLAG, FFM/LEIPZIG, 2006.)

Wir hatten eine Vision, nur an eines dachten wir niemals: an ein Haus mit einem Angebot an Seminaren und Kursen. Dahin mussten wir erst reifen, und manchmal fragen wir uns, ob es all diese Wege geben musste, um uns an den Punkt zu bringen, an dem wir heute stehen? Ist das *sanfte Gesetz* vielleicht das, was wir Führung nennen, und besteht die Kunst, ein Leben ohne Kampf zu führen, darin, dass wir offen sind für die Aufgaben, die uns vor die Füße gelegt werden? Gibt es einen Lebensplan, an dessen Verwirklichung wir zwar nicht unbeteiligt sind, bei dem es jedoch mehr darauf ankommt, sich führen zu lassen, statt kämpfend etwas erreichen zu wollen? Noch ahnten wir nicht, was Freunde von uns zum Einzug in ein Buch schrieben: „Ausgestiegen, um einzusteigen“ und was der Schriftsteller Friedrich Kunitzer, der mit seiner Frau in einem Nachbartal ähnlich einsam lebte wie wir, in seinem Buch *Menschen, Mühlen, Märchen*, (Kunitzer, Friedrich: Westkreuz-Verlag, Berlin/Bonn, 1983) schrieb, bevor wir uns kennen lernten: *Ein Pfarrer übernahm mit seiner Familie die Mühle, um Gott näher zu sein...!*

Hinter dem Mond

Da stehen nun die Gäste im Hof, schauen sich um, etwas überrascht, dass der unsicher erscheinende Zuweg auf einen ganz stabilen Grund geführt hat. Und da die Abgeschiedenheit der Mühle für Großstädter geradezu überwältigend ist, kommt oft die Bemerkung: „Ihr lebt hinter dem Mond, wo Fuchs und Has´ sich gute Nacht sagen.“

Nun, ob wir „hinter dem Mond“ leben, da sind wir nicht so sicher, denn wenn damit gemeint ist, dass wir keine Ahnung vom Leben haben, so trifft das wahrlich nicht zu. Wenn damit allerdings gemeint ist, dass wir eine Vorstellung von einem Morgen haben, die nicht so ganz in diese Welt hinein zu passen scheint und deshalb oft als Traum bezeichnet wird, dann stimmt das durchaus.

Fuchs und Has’, die sich einander gute Nacht sagen, das ist mehr als eine Fabel, mehr als ein Bild. Es ist eine Vision! Denn schließlich sind Fuchs und Hase Todfeinde. Was heißt das, einander „gute Nacht wünschen“? In dieser Geste drückt sich Vertrauen aus. Wer sich gute Nacht wünscht, liefert sich in gewisser Weise dem anderen aus. Begibt sich in die Schutzlosigkeit und teilt dies mit. Dieser Satz beschreibt eine Situation, ähnlich der, die wir im Alten Testament finden: „Die Wölfe werden bei den Lämmern wohnen“, Jesaja 11, V6. Es ist die Rede vom Reich des Friedens und des Versöhntseins.

Ein Traum für die Zukunft? Nein, es geht um das Heute. Versöhnung und Frieden sind möglich. Davon bin ich zutiefst überzeugt. Das ist unsere Vision und davon wollen wir uns durch keine Rückschläge abhalten lassen. Voraussetzung jedoch ist konkrete Versöhnung und Frieden zuallererst mit mir selbst. Friedensarbeit muss in uns selbst beginnen. Wenn dies nicht der Fall ist, ist sie nichts anderes als leerer Aktivismus. Wie soll nach außen Frieden entstehen, wenn in uns selbst Unfrieden herrscht, wie soll Ordnung entstehen, wenn in uns selbst das Chaos regiert? Maha Ghosananda, ein kambodschanischer Mönch und Begründer der buddhistischen Friedensmärsche in Kambodscha, drückt das so aus: *„Um Frieden zu schaffen, müssen wir erst die Landminen in unserem eigenen Herzen entfernen, die uns am Friedensschaffen hindern: Hass, Gier und Täuschung.“*

Fuchs und Hase – das bin ich, beides gleichzeitig. Es sind die berühmten zwei Seelen in meiner Brust. Sich mit sich selbst zu versöhnen, d. h. lernen, sich zu bejahen, lernen, sich zu lieben, sich anzunehmen. Wenn Fuchs und Has' sich in meinem Leben vertrauensvoll gute Nacht sagen, heißt dies, dass ich lerne, auch meinen Schatten anzunehmen, meine ungeliebten Seiten zu umarmen. (Thich Nhat Hanh: *Umarme deine Wut*. Theseus, Berlin, 2011.) Der Schatten, das sind Einstellungen, Verhaltensweisen, die mir unangenehm sind, ins Unbewusste verdrängte Elemente – aber dort doch aktiv. Und je mehr sie unterdrückt werden, desto mehr verkommen, verwildern sie zu Monstern. Sich damit zu versöhnen ist Arbeit mit mir selbst, an mir selbst, bedeutet, lernen, zu mir selbst zu stehen, nicht zu dem, wie ich gerne sein möchte, sondern wie ich tatsächlich und ungeschminkt bin, heißt, in den Spiegel zu schauen, der alles wiedergibt, Licht und Dunkel. Das ist alles andere als angenehm, aber nur so durchbrechen wir unsere Routine im Leugnen der Realität, unsere Meisterschaft im Üben von Ignoranz, „zerreißen den Mantel der Gleichgültigkeit“ (Flugblatt „Weiße Rose, 1943), üben uns stattdessen im Hinschauen und erweitern unsere Perspektive. So gewinnt diese Übung eine immer tiefere Dimension, unser Blick weitet sich – und darum kommt sie auch nie zum Abschluss. Genau wie die Übung mit dem Bogen. Sie hat kein Ende, aber sie muss einen Anfang haben, hier und jetzt, in deinem Herzen und in deinem Konflikt. Darin liegt ihre Tiefe und ihre Dynamik.

Über die Erlebnisse, die der Buddha vor seiner Erleuchtung, also vor dem Aufgehen des Morgensterns, gehabt hat, gibt es sehr spannende Berichte. Er wurde durch Illusionen verschiedenster Art in Versuchung geführt, es erschienen ihm Ungeheuer und Dämonen, seine Sinne wurden angeregt durch Erscheinungen ... Und auf alles hatte er nur eine Antwort: „Das bin ich.“

Unsere Reaktion auf unseren Frust, wenn etwas, das wir uns zu tun vorgenommen haben, nicht klappt, ist dieselbe wie unsere Antwort auf den Neid, die Wut, die Depression, die wir bei anderen entdecken: „Das bin ich!“

Denn von alledem bin ich nicht getrennt, das sind nicht „die anderen.“

Der Weg Buddhas lehrt mich die Erfahrung von Einheit, Einheit mit den Bergen und Blumen, die mich umgeben ebenso, wie mit den Euthanasie- und Verbrennungsstätten in Hadamar und anderswo, mit Gewalt und Tod und lachenden Kinderaugen.

Im Fluss des Lebens

Auch wenn wir meinen, der Hasenbach hinter unserem Haus sei immer derselbe, so stimmt das natürlich nicht. Nicht einmal sein Plätschern heute gleicht dem von gestern. Und das Wasser, das heute rauschend oder gemächlich an uns vorbeizieht, kommt nicht mehr zurück. Selbst das Bachbett verändert sich ständig.

So ist auch unser Leben. Es ist dauernd Veränderungen unterworfen. Von der Nutztierhaltung und dem Biogarten ist längst nichts mehr zu sehen. Unsere eigene Entwicklung ging weiter, und das bereits erwähnte „Gott näher sein“ sowie das „Einsteigen“ bekamen eine neue Bedeutung.

Ellens nächster Schritt ging in Richtung Yoga. Schon nach kurzer Zeit erkannte sie, dass das ihr Weg werden würde. Konsequenter ging sie von Stufe zu Stufe, wurde in intensiver Ausbildung am Himalaya-Institut Yoga-Lehrerin mit Abschluss beim BDY/EYU und weiteren Qualifikationen. So wurde sie eine leidenschaftliche, begeisterte und überzeugte Yogalehrerin. Das Yoga ergänzte sie bald durch Meditation.

Mich ließ das nicht unberührt, zumal ich durch die Begegnung mit den sogenannten „neuen Jugendreligionen“ eine Sehnsucht nach Tiefe und innerem Heilsein kennen gelernt hatte, die mir nicht fremd war. Ich erkannte Verletzungen, ohne die Fähigkeit der Kirchen, diese heilen zu können. Ich sah geistige Defizite, ohne eine Antwort geben zu können. Die Berufung jedoch auf die eigene Erfahrung, wie ich das aus der Mystik kannte, war nicht nur den Kirchen, sondern auch mir, unheimlich.

Es hat einige Zeit gebraucht, bis mir klar wurde, dass es in jedem Menschen ein „Gottesbild“ gibt, das entstanden ist aufgrund seines Seins vor der Geburt, seiner Sozialisation, seiner Lebenserfahrung. Selbst der sogenannte Atheist hat ein Gottesbild, wenn auch verneinend. Wenn dadurch ein „persönlicher Hausaltar“ reift, ist das nicht das Problem. Das Problem entsteht erst, wenn er als absolut und für alle gültig erklärt wird. Wenn die Wahrheit verabsolutiert wird, werden um der vermeintlichen Wahrheit willen Kriege geführt – im Großen wie im Kleinen.

Eine schöne Geschichte von Krishna Murti beschreibt das so:

„Sie erinnern sich vielleicht an die Geschichte, wie der Teufel und einer seiner Freunde eines Tages die Straße entlanggingen. Sie sehen vor sich einen Mann, der sich bückt und etwas vom Boden aufhebt, es betrachtet und dann in seine Tasche steckt. Der Freund fragt den Teufel: »Was hat der Mann da aufgehoben?« »Er hat ein Stück von der Wahrheit aufgehoben«, sagt der Teufel. »Das ist aber ein sehr schlechtes Geschäft für dich«, sagt sein Freund. »Oh, durchaus nicht«, antwortet der Teufel, »ich werde ihm vorschlagen, sie zu organisieren.«

„Organisieren“ heißt, sie, die Wahrheit, dogmatisieren, institutionalisieren, mit den uns bekannten Resultaten.

Ich vergleiche die Wahrheit gerne mit einer riesigen Kugel: Jeder Mensch, der auf dem Weg der Wahrheit ist, schaut mit seinen Augen – aber eben nur mit *seinen* – und aus seinem Blickwinkel auf diese Wahrheit. Mancher hat einen größeren Abstand, der andere ist näher – und auch der Standpunkt ist niemals derselbe, sondern kann sich von Tag zu Tag verschieben. Ab und zu überschneiden sich die Winkel, mit denen ich und andere auf die Wahrheit schauen, dann fühle ich mich mit anderen Menschen sehr verbunden. Doch häufig gibt es auch keinerlei Berührungspunkte, und ich muss alleine weitergehen. Ist deshalb die Wahrheit beliebig? Bestimmt nicht, sie ist nur nicht als absolut zu formulieren. Nur die Grundrichtung aller Menschen, die sich zur Wahrheit hin orientieren, ist dieselbe. Es geht nicht in erster Linie darum, die Wahrheit zu finden, sondern es geht darum, wahrhaftig zu sein. Das Bemühen um Wahrhaftigkeit bringt uns der Wahrheit ein wenig näher. So sagte der Kirchenvater Augustinus: „Liebe, und dann tue, was du willst“, wobei wir ahnen, dass selbst das, was für den einen Liebe ist, für den anderen durchaus einen negativen Beigeschmack haben kann. Dies anzuerkennen bewahrt mich vor Vorurteilen, Verurteilungen und damit vor Ausgrenzung anderer, schließt aber Alleinsein nicht aus. Wenn wir zu einem vernünftigen Miteinander kommen wollen, brauchen wir die Bereitschaft, mit Widersprüchen zu leben, sozusagen eine „Widerspruchstoleranz“, die bereit ist, Vielfalt auszuhalten und meinen Beitrag zu einer Deeskalation zu leisten.

Auf der Suche

Ich hatte noch keine klare Vorstellung von dem, was ich wollte, wusste nur, was ich *nicht* wollte: Ich wollte keine Träumereien und Phantasieren, keine Nabelschau im Sinne purer Selbstbeschäftigung, kein spirituelles Abheben, verbunden mit der Unfähigkeit, mein Leben zu meistern, keine Trancezustände und keine Begegnung mit parapsychologischen Phänomenen. Von den Propheten des Alten Testaments und von Jesus dem Heiler hatte ich gelernt, dass Glaube kein Privatvergnügen und Gott kein Privatbesitz ist, sondern eine Herausforderung, Verantwortung zu übernehmen, Freiheit zu leben und Widerstand zu leisten. Ich wusste aus bisheriger Erfahrung: Religion ist untrennbar mit dem Leben verbunden. Im Vollzug des Lebens ereignet sich Religion – das Leben ist Religion. Gott zu verehren, ohne ihn zu verinnerlichen und ihn im Leben zu verkörpern, wird in der Bibel als Gotteslästerung gebrandmarkt.

Viele Angebote, die mir auf meiner Suche begegneten – auf diesem unüberschaubaren Markt der esoterischen Möglichkeiten –, hielten meinen Kriterien nicht stand und waren so für mich inakzeptabel.

Schließlich führte mich mein Weg zum Zen-Buddhismus. Auch meine Frau schloss sich an, und es begann für uns eine spannende gemeinsame Zeit. Bis heute gehen wir beide den Zen-Weg, unsere Erfahrungen jedoch sind ganz unterschiedlich. Das ist hilfreich für uns und für die Menschen, die wir begleiten.

Was mich an Zen elektrisiert, fasziniert, berührt, überzeugt und begeistert hat und bis heute trägt, sind folgende Merkmale:

Es ist ein alter, lebendig gebliebener Weg: überzeugende Lehrerinnen und Lehrer, seine Nüchternheit, Klarheit und Weltoffenheit, seine Toleranz aus der Tiefe, Freiheit ohne Dogmen, „offene Weite, nichts von heilig!“

Diese Gedanken waren am Anfang natürlich mehr Ahnungen als Erkenntnisse, denn wie die meisten Menschen durchlebte auch ich zunächst drei Phasen auf meinem Zen-Weg:

Die erste Phase, die schon sehr früh begann, war das „Hören mit dem Ohr“. Das bedeutet für uns Westler das „Lesen mit dem Auge!“

Sind wir von den Ideen beeindruckt, fühlen wir uns angesprochen, dann

erreichen wir die zweite Phase, das „Nachsinnen im Herzen!“, eine Erfahrung, die sich unserem logischen, analytischen Denken entzieht, ohne deshalb unvernünftig zu sein.

Nun folgt die dritte Phase, das „Üben mit dem Körper“, das Zazen, Sitzen im Zen. Das ist in der Regel die schwierigste Phase, weil dieses Sitzen für uns körperlich ungewohnt ist und wir, auch wenn wir nicht im Lotus sitzen, oft heftige körperliche Schmerzen erleiden. Aber es sind nicht allein die Schmerzen. Es ist auch die Herausforderung, wirklich still zu sitzen, d. h., sich nicht zu bewegen in aufrechter Haltung und diese zu bewahren. Ein wahrhaftiger spiritueller Weg verläuft immer zum Körper, ist „Imkörpererfahrung“. Im Körper verbinden wir uns mit dem Leben, mit unseren Gefühlen, schlicht mit unserem Jetzt. Nur so können wir erwachen.

Wenn dieser Schritt als unwichtig betrachtet wird oder wenn wir ihm ausweichen, verlagert sich unsere Übung vom Bauch oder dem Herzen ins Gehirn und lässt allerlei großartige philosophische Spekulationen entstehen, die den Eindruck erwecken, als wüssten wir im Zen ganz gut Bescheid, die uns aber von der eigentlichen Übung wegführen, dort erstarren – und nichts verändern. Mit Zen hat das dann rein gar nichts zu tun.

Erste Erfahrungen und Vertiefung des Weges

Lange Zeit habe ich – wie viele andere auch – aus Büchern gelernt und mit großer Disziplin tagtäglich Zazen geübt. Wir, meine Frau und ich, übten gemeinsam, machten individuelle Erfahrungen, wir erlebten Einführungen in Zen, ohne dass sich daraus eine Perspektive entwickelt hätte. Dies änderte sich durch die Begegnung mit dem heutigen Zen-Meister Rolf Drost. Meine Frau und ich wurden Schüler und Zen entwickelte sich zu einer verbindlichen Lebenspraxis.

Brauchen wir einen Lehrer? Wozu haben wir einen? Jemand sagte einmal sinngemäß: „Der Lehrer schafft uns Probleme, die wir ohne ihn nicht hätten.“ Tatsächlich haben wir alles, was wir brauchen in uns. Aber um es zu entdecken, bedarf es manchmal eines Menschen, der uns ermutigt, uns

mit der ihm eigenen Kraft, erworben in jahrelanger Übung, und mit dem Zeugnis, das sein eigenes Leben, sein eigenes Üben darstellt, zuruft: „Hör nicht auf! Mach weiter! Hör niemals auf! Vertiefe deine Erfahrung!“

Der Zen-Lehrer ist kein Guru, er ist auch nicht unfehlbar. Er reißt sich den Heiligenschein, den die Schülerinnen und Schüler ihm gerne aufsetzen möchten, selbst vom Kopf, weil er weiß, dass diese Art von Verehrung in einer Enttäuschung enden muss. Irgendwann findet sich ein Wort, eine Verhaltensweise, die zu der enttäuschten Aussage führt: „Das hätte ich aber nicht gedacht!“ Grund, Inhalt und Ziel der Verehrung ist der Dharma, die Lehre des Buddha, die freilich über die Lehrerin oder den Lehrer vermittelt wird. Was ich von ihm erwarten darf, ist sein ehrliches Bemühen, den Weg konsequent zu gehen – und was unabdingbar ist, ist sein Vorsprung an meditativer Erfahrung und Kraft. Das Ziel einer Schüler-Lehrer-Beziehung ist nicht Abhängigkeit, sondern die Unterstützung bei dem Bemühen, spirituell erwachsen, also sein eigener Meister zu werden.

Wenn wir für uns allein üben, passiert es leicht, dass wir uns ein selbstgebautes Konzept von Zen aneignen, dass wir uns die „Rosinen“ vom Zen-Kuchen nehmen, uns in eine private Glückseligkeit, spirituelle Bequemlichkeit und damit in eine neue Täuschung begeben. So entsteht aus unserer Übungspraxis keine wirkliche Veränderung.

Eine Vertrauensbeziehung zu einem Lehrer/Lehrerin ist eine wichtige Voraussetzung für Heilung. Viele unserer Ängste und Leiden, durch die wir uns verschlossen und von uns selbst isoliert haben, haben ihre Ursache in der Vergangenheit. Einen Lehrer zu haben bedeutet zuzulassen, dass es jemanden gibt, der unsere tiefsten Ängste und finstersten Abgründe sieht und sie liebevoll annimmt. Aus dieser Erfahrung lernen wir, uns selbst anzunehmen und zu einer liebevollen Akzeptanz und Berührung unseres eigenen Lebens zu gelangen.

Immer wenn in unserem Herzen etwas zum Klingen kommt, eine Stimme sagt: „Ja, das ist es, das ist die Wahrheit“, dann sind wir unserem Lehrer begegnet. Das kann eine bestimmte Person sein. Dann ist das unser menschlicher Lehrer/Lehrerin, und wir können ein offizielles Schüler-Lehrer-Verhältnis aufbauen. Aber jeder Grashalm, jeder Vogelsang, jede Schnecke, die 30 Millionen Jahre alten Felsen neben unserer Scheune können

mein Lehrer werden, können mir helfen, mich selbst zu entdecken, mein wahres Wesen sichtbar werden zu lassen. Es ist schon immer da – und doch bin ich meilenweit davon entfernt.

Manche glauben, dass ihnen mit dem Schülersein ihre tägliche Übungspraxis leichter fällt. Selbstverständlich gibt es durch das Schülersein eine starke energetische Verbindung, eine hilfreiche Kraft, die mich tragen und bestärken kann. Letztlich aber liegt es ganz allein an mir, ob ich mich regelmäßig, d. h. täglich und möglichst zu einer bestimmten Uhrzeit, auf das Kissen oder Stühlchen setze. Und niemand kann mir den inneren Kampf abnehmen, niemand außer ich selbst muss mit den tausend Ausreden umgehen lernen, die „der kleine Mann“ oder „die kleine Frau“ mir immer wieder ins Ohr flüstert. Mal geht es mir so gut, dass ich nicht zu üben brauche, mal geht es mir so schlecht, dass ich nicht üben kann usw., usw., usw. Es ist unglaublich, wie erfinderisch wir sind, wenn es darum geht, einen scheinbar plausiblen Grund zu finden, um uns der Übungspraxis zu entziehen, obwohl wir jedes Mal mit Freude und Dankbarkeit feststellen können, wie gut sie uns tut und wie wichtig sie ist für das Wachsen von Geduld und Gelassenheit. Der Anfang ist relativ leicht, das Dranbleiben oft hart, vor allem dann, wenn es darum geht, einfach weiterzumachen, ohne nach Ergebnissen zu fragen. Irgendwann war ich die Diskussionen mit mir selbst – „Soll ich heute üben oder nicht?“ – leid und beschloss, diesen nervigen Dialog nicht mehr zu führen. Ich entschied, meine Zazen-Übung mit der gleichen Selbstverständlichkeit zu tun, mit der ich meine Zähne putze. Dabei überlege ich mir schließlich auch nicht dauernd, wie gesund das ist. Ich tue es einfach, basta. Diese Einstellung half mir sehr. Und die Übung als eine Selbstverständlichkeit zu sehen hat ihren Wert keineswegs gemindert.

Das Haus bekommt ein Dach

Viele Jahre war ich Schüler bei Ehrwürden Rolf Drosten mit teilweise fünf bis sechs Sesshin pro Jahr. Zu dieser Zeit, also vor über 20 Jahren, begannen wir damit, eigene Veranstaltungen anzubieten: Yoga durch meine Frau, Bogenschießen und Wochenenden der Stille durch mich.

Später wechselten wir die Traditionslinie und wurden 1998 in der großen Soto-Schule, in der Linie des japanischen Meisters Kobun Chino Otagawa Roshi, aufgenommen, erhielten dort die Übertragung des Dharma und wurden zu Zen-Priestern ordiniert.

Das waren wichtige Ereignisse, denn sie gaben uns den Rückhalt für unsere weitere Arbeit, die ein klares Profil bekam und der Örtlichkeit ihren Charakter gab. Heute gibt es ein kleines Zen-Zentrum, bestehend aus dem Dojo (Glossar), einem Tagesraum und entsprechenden Sanitäreinrichtungen, der Anlage für den Bogenweg, einem Meditationsweg um den Teich und einem großen Seminar- und Yogaraum und Übernachtungsmöglichkeiten für 20 Personen in EZ und DZ.



Leserinnen und Leser, die mit der Zen-Praxis nicht vertraut sind, wundern sich wahrscheinlich über meine genaue Beschreibung des Traditionsweges. Einer der Gründe, warum Zen über 2000 Jahre so lebendig geblieben ist, liegt in der respektvollen Wahrnehmung dieser lebendigen Tradition, der Übertragung von „meinem Herzen zu deinem Herzen“.

Die Beachtung der Traditionslinie ist wichtig für den Suchenden und ein wesentliches Kriterium zur Beantwortung der Frage: Welcher Linie, welchem Sangha, welchem Lehrer/ Lehrerin soll ich mich anschließen?

Die Berufung auf die Tradition, auf große Meister, bei denen gelernt wurde, allein jedoch genügt nicht. Ich meine, es müssen zwei wesentliche Kriterien hinzukommen:

Wird das, was die lehrenden Personen vermitteln, von ihnen selbst glaubhaft, überzeugend gelebt? Nicht im Sinne von Vollkommenheit, aber das ernsthafte Bemühen sollte deutlich erkennbar sein – auch in Bezug auf einen ethischen Lebenswandel.

Schließlich geht es um die Frage, ob das, was dort gelehrt und gelebt wird zur Befreiung von Leid in einem umfassenden, ganzheitlichen Sinn führt.

Sind diese Kriterien erfüllt, ist es nur eine Frage der „Chemie“, ob ich mich zu einer Schülerschaft entschließe.

I have arrived! – Bin ich angekommen? Oder: Was ist Zen?

Vor einiger Zeit kam ich in ein Meditationshaus, in dessen Eingangsbereich ein Schild hing mit der Aufschrift: „I have arrived“. Ja, dachte ich. Stimmt! Jetzt bin ich da. 800 Kilometer Autobahnfahrt lagen hinter mir, rechts und links meine Taschen, mein Bettzeug. Es hat jedoch fast drei Tage gedauert, bis ich wirklich angekommen war. Wir schleppen unsere Rucksäcke der Vergangenheit und unsere Koffer der Zukunft oft sehr lange mit uns herum; und wenn gesagt wird, man solle in einen Meditationsraum keine Taschen mitnehmen und seine Schuhe ausziehen, dann hat das eine wichtige symbolische Bedeutung. Häufig bedarf es einer größeren Zeitspanne, bis wir „ankommen“. Denn „ankommen“ meint: keine Vergangenheit, keine Zukunft, meint, einfach nur da sein, in diesem Augenblick. Es dauert oft