

Vorbemerkung

Das Leben ist durch uns anwesend.

Wie tritt es in Erscheinung, so könnte gefragt werden.

Wir können es nicht wählen, unser Schicksal ist es.

Es ist etwas da – ein geistiges Gestalten – welches sich der unendlich vielen Formen bedient, um anwesend zu sein. Zeit, Ort und Form sind Begriffe und Worte, um etwas zu erfassen, was eigentlich unfassbar ist und lediglich als Wunder zu erfahren ist.

Mit dem Lebendigen geht ein Empfinden einher, welches als Ich bezeichnet werden kann.

Mit diesem Empfinden ist auch das verbunden, welches sagen kann, ich fühle mich wohl oder auch, ich will dieses und jenes nicht.

Mit der Anwesenheit des Lebens ist lediglich eine Voraussetzung gebildet. In welcher Weise, ob gut oder schlecht, vollständig oder nur zaghaft oder ablehnend, ist eine Frage, die irgendwo im Inneren nach einer Antwort sucht. Die Grundeinstellung ist fraglos und von Natur aus ein eindeutiges Ja. Das ganze Leben, von der Geburt bis zum Sterbevorgang, ist nichts anderes, als der Versuch einer Antwort. Ein endgültig erfülltes Leben zu finden, ist nicht nur für uns interessant sondern genauso im Interesse unserer Angehörigen und Mitmenschen.

Nachfolgend sind Wege aufgezeichnet, die hilfreich sind. Eins vorweg, es ist wichtig zu wissen, dass das Leben außerhalb jeder Wahl liegt. So brauchen wir nur ja zu sagen? Aber wie kommen wir dort hin?

Der Vorgang des Lebens ist Bewusstsein

In sich hat das Leben Grundbestrebungen und seit je her den Trieb, dass sich Leben vollständig entfaltet und erfüllt.

Alle Vorfahren von den Eltern aufwärts sind dieses eine Leben, was nun mit dir in deiner Zeit und Gestalt zu leben sich anschickt. Eine Gegebenheit, die du nicht bist.

Sie hat dich als Instrument genommen.

Das Lebendige lässt sich mit keinem Verstand erfassen. Das kannst du nicht. Das kann auch kein anderer. Lass dir von keinem Sand in die Augen streuen und lass dich von keinem an der Nase herumführen.

Was bleibt dann? Es bleibt dir nur, dich selbst mit deinem Inneren zu befassen.

Leben gelingt dort, wo Hindernisse erkannt und mit Sorgfalt ausgeräumt werden. Auch gibt es Gifte für das Leben: Hass, Neid und Eifersucht.

Ich werde nun auf die Übungsmethoden eingehen, die hier praktiziert werden. Meine Rolle ist darin zu sehen, dass ich begleite, Mut mache und durch meine Anwesenheit gemeinsam mit anderen ein geistiges Feld bereite, welches den Weg zu dir erleichtert.

Rinzai – Zen

Hier wird das Lösen von Koans praktiziert, um -- so wird gesagt -- möglichst schnell Kensho zu erreichen. Es gibt Vorträge und Einzelgespräch.

Soto – Zen

Hier gilt die Praxis des Shikantaza, des ausdauernden Sitzens. Das Lösen von Koans kann auf das Sitzen nicht verzichten, so dass beide mit einander verwandt sind.

In der Soto-Praxis wird jedoch auf das Koan ausdrücklich verzichtet. Auch gibt es keinen Vortrag und nur selten ein Einzelgespräch. Der Meister kümmert sich mehr um das Sitzen und ist mit einem Stock unterwegs, um über diesen Weg Kensho zu erreichen – so wird gesagt. Auch ist das gemeinsame Essen Übung und die Arbeit.

Vipassana

Stilles Sitzen führt zur Einsicht der Drei Merkmale des Daseins: Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Unpersönlichkeit aller körperlichen und geistigen Erscheinungen. Es wird das Ziel erreicht, im Erkennen der Illusion von Vorstellung und Wunsch, frei zu sein von Leidenschaften. Ein Leben in tiefer Ruhe und Gelassenheit.

Kommentare

Der Meister oder Lehrer ist ein Mensch, der so geartet sein sollte, dass man sich ihm ganz anvertrauen kann. Ein Lehrer gibt meist einen Rat, weil er über Wissen verfügt. Es gibt erfahrene Menschen, die allein durch ihre Art wirken. Bei ihnen öffnet sich das Herz. Dieses könnte eine gute Voraussetzung dafür sein, den Weg ins Ungewisse des eigenen Seins zu finden.

In der Geschichte des Zen gibt es anerkannte Meister, die den Beteiligten schlugen und auch anbrüllten. Es sind Methoden, die hart sind. Kensho erlangen, ist ein natürlicher Vorgang. Ich erinnere mich an Kriegereignisse, die in ihrer Auswirkung sehr gravierend waren. Um nicht das Leben zu verlieren, überließ ich mich einer tragenden Kraft, die mich durch die Zeit geführt hat, bis heute. Das Leben geht dann weiter, jedoch mit einem anderen Charakter. Leider fand ich damals keinen Menschen, der helfen konnte, mir dieses bewusst zu machen. Dieses ereignete sich erst viel später im Zusammenwirken mit Meistern, die ähnliches erfuhren.

Das Koan ist ein Hilfsmittel, schneller Kensho zu erlangen. Es ist eine Geschichte aus dem Leben eines erfahrenen Meisters. Folgt ein Mensch dem Vorgang der Geschichte, so sollte er auch an das Ziel kommen, welches dem Koan zu Grunde liegt. Nach meiner Erfahrung geschieht dieses nur in Form einer Ahnung. Die wahre Erfahrung erfolgt im Leben. Es ist ein Geschenk und Stolz nicht am Platze. Auch, so sagte einer unserer Meister, der sich auf Koans spezialisiert hat, wenn man hinter die Methode kommt, so kann man Koans lösen, ohne Kensho zu erreichen. Der Weg dorthin ist voller Dornen. Ich habe Menschen angetroffen, die für Koans keine Eignung besitzen. Sie brauchen es auch nicht !

Zen--Schulen können kaum auf Koans verzichten. Wenn ein Schüler nur etwa drei Mal im Jahr zu einem Sesshin geht, ist es eine gute Methode, Koans zu lösen. Für den Meister ergibt sich die Möglichkeit, den Schüler an den festgelegten Koans weiterzuführen. Es gibt Meister, die beim Einzelgespräch nur bei den Koans bleiben und anderes nicht zulassen.

Mit dem Koan ist eine Systematisierung des Zen verbunden. Bei allem, was damit an Problemen auftritt, sind es die Koans, die das Zen in der Vergangenheit vor dem Untergang bewahrt hat, so schreibt Daisetz T. Suzuki. Er schreibt in seinem Buch „Die große Befreiung“, obgleich die Soto-Schule manche gute Züge aufweist, liegt die größere Lebendigkeit bei der Rinzai-Schule, die das Koan--System verwendet.

Wir hier, die wir ständig zusammenkommen, wählen das Zen des stillen Sitzens. Das Sitzen ist das Eigentliche und auf die Dauer auch das Wirkungsvollste. Seine Wirkung liegt in Ausdauer und Achtsamkeit. Koans sind für die Fälle gültig, wo es angebracht ist. Wichtig ist, sich aufzurichten, wach zu werden und mit dem Lebendigen Eins zu sein.

Am Ende ist alles wie der Wind und es findet sich nichts mehr.
Es bleibt nur ein waches Herz, was dich, der dieses gelesen hat,
in herzlicher Weise grüßt.

KLAUS