



## Brief aus der Eremitage

Für eine Woche wohne ich in einer Eremitage, die zum Kloster der Zisterzienser von Senanque gehört, einer altherwürdigen Abtei in der Provence im Süden Frankreichs, nicht weit von Avignon entfernt in den Hügeln des Luberon gelegen. Die Gastfreundschaft der Mönche von Senanque macht das möglich.

In den Tagen bin ich die meiste Zeit allein, umgeben von Zypressen, Olivenbäumen, Lavendelfeldern und einer grandiosen Felsenlandschaft. Die Eremitage ist ein altes Steinhaus, sehr einfach eingerichtet, alles Notwendige ist da. Der größte Raum ist eine Kapelle, vermutlich war es mal ein Stall oder eine Schmiede. Dort meditiere ich.

Auf Empfehlung eines unserer Weggefährten in der Weggemeinschaft Stille lese ich immer wieder in einem Buch von Eihei Dogen, dem berühmten Zenmeister des 13. Jahrhunderts und Begründer der Soto-Zen-Linie in Japan. Das Buch trägt den Titel „Unterweisungen zum wahren Buddhaweg – Shobogenzo Zuimonki“. Dort lese ich:

***„Übe einfach Zazen und wirf dabei Körper und Geist weg.“***

Dogen zitiert hier seinen chinesischen Meister Nyojo, bei dem er auf seiner Chinareise jahrelang praktiziert hatte und dessen Dharmanachfolger er wurde. Hier, in der Stille der Eremitage, ist mir klar geworden, wie sehr mich dieser Satz berührt und wie wegweisend er für uns sein kann.

Zazen, das ist die Sitzmeditation. Dogen verwendet das Wort oft gleichbedeutend wie das japanische „Shikantaza“, das ja „Nur-Sitzen“ bedeutet. Oder er nennt es „Zazen in Shikantaza“. Zazen, das habe ich von meinem Lehrer Klaus Wansleben erlernt und all die Jahre mit ihm und Euch praktiziert. Es ist seit Jahrzehnten die grundlegende Übung unserer Gruppe. Das soll auch so bleiben.

Dogen lehrt seine Mönche sogar, sich ganz dem Zazen zu widmen: „Schüler, konzentriert euch auf eine Sache.“

Ejo, sein Schüler und späterer Nachfolger, fragte: „Wenn das so ist, welche Sache oder welche Praxis unter den vielen Praxisformen des Buddha-Dharmas sollten wir dann auswählen und welcher uns widmen?“ Darauf erwiderte Dogen: „Das hängt vom Charakter oder den Fähigkeiten der Einzelnen ab. Bis auf den heutigen Tag wird in den Gemeinschaften der zum WEG Erwachten aber das Zazen weitergegeben, und alle haben sich darauf konzentriert. Diese Praxis ist für alle Menschen geeignet und kann von Leuten mit überragenden, mittelmäßigen und geringeren Fähigkeiten praktiziert werden“. Soweit dieser große Lehrer des WEGES.

Was bedeutet das für unsere Weggemeinschaft und konkret für unsere Bonner Gruppe? Ich will versuchen, eine praxisorientierte Antwort zu geben.



1. Ich bin überzeugt, daß wir Zazen in der Form des Shikantaza bevorzugt praktizieren und immer wieder gründlich in diese Übungsweise einführen sollten, vor allem für Menschen, die neu zu uns kommen und Meditation erlernen wollen.
2. Unsere Gruppe ist durch die Verbindung unserer spirituellen Lehrer Klaus und Hildegard Wansleben zu Pater Lassalle, Pater Willigis Jäger und Pater Ama Samy geprägt. Diese Zenmeister gehörten der japanischen Sanbo-Kyodan-Schule an und lernten bei Yamada Koun Roshi. Diese Schule hat die zwei Hauptströmungen des Zen, nämlich Soto und Rinzai, und ihre je unterschiedlichen Praxisformen in ihre eigene Wegausrichtung integriert.
3. Aus eigener Erfahrung halte ich es für berechtigt, in unserer Gruppe verschiedene Übungsformen zu praktizieren. Das hat nicht nur langjährige Tradition, was die Koan-Übung angeht, sondern begründet sich aus der Vielfalt der Wegübenden mit unterschiedlichsten Vorerfahrungen in der Meditation:
  - Übende des Shikantaza
  - Koan-Übende
  - Vipassana-Übende
  - Übende in der christlichen Tradition
  - Übende in der Thich-Nhat-Thau – Tradition
4. Ich wünsche mir für unsere Weggemeinschaft eine ausgewogene Praxis verschiedener Übungsformen, die einerseits Klarheit und Orientierung in der Übung gibt, andererseits den unterschiedlichen Bedürfnissen und Erfordernissen für authentisches und wirksames Üben des WEGES gerecht wird. So kann jede und jeder Übende das für seine Entwicklung Geeignete finden und die Weisung Dogens verwirklichen: „Konzentriert euch auf eine Sache.“

Aus der Eremitage St.Gregoir in Senanque, 15.8.14

Bruno