
Mittwochs-Austausch zwischen Zen-Schülern

Von Michael Olbrich-Majer, Seelheim

“Wie könnte ich mich organisieren und mich motivieren, um mich regelmäßig Zuhause in Zazen zu setzen?”

“Hilft euch Zen, wenn ihr wütend seid oder Konflikte durchlebt?”

“Warum muss man Zazen praktizieren, wenn man bereits Buddha ist?”

Derartige Fragen stellen wir uns an jedem ersten Mittwoch im Monat. Nach einer Runde Zazen statt zwei, gefolgt von einer Zeremonie, versammeln wir uns im Dojo im Kreis auf unseren Zafus, und einer von uns nimmt die Gelegenheit wahr, eine Frage zu stellen. Die Frage muss einen direkten Zusammenhang haben mit der Praxis der Person, die die Frage vorbringt. Danach ist die Tür geöffnet für individuelle Antworten, die auf der eigenen Praxis basieren, aber geschlossen für Diskussionen. Die Idee dabei ist, unsere Erfahrungen zu teilen, wenn wir versuchen, den Zen-Geist in unser tägliches Leben zu integrieren. Es geht nicht darum, unsere Kenntnisse über Zen, über das, was wir gelesen oder gehört haben, auszubreiten oder Debatten vom Typ richtig oder falsch zu führen.

Das Gespräch wird vom Verantwortlichen unserer Gruppe geleitet, und wir beginnen und enden mit einem Gassho. Wir behandeln nur eine Frage, was normalerweise eine halbe Stunde dauert. So haben wir einen Weg gefunden, unsere Praxis zu bereichern, indem wir in der Atmosphäre des Dojos unsere Erfahrungen, unsere Schwierigkeiten und Entwicklungen auf dem Weg teilen, anstatt nach dem Zazen in der Kneipe ein Bier zu trinken und unsere Ideen über Zen darzulegen.

Wir lernen voneinander und gemeinsam in unserer kleinen Sangha, und wir sprechen über verschiedene Themen, wie zum Beispiel: "Wie reden wir über Zen mit anderen?", "Welche Bedeutung haben die Instrumente oder das Kesa?", "Müssen wir wirklich alle fühlenden Wesen retten?"

Ich muss hinzufügen, dass wir zwei Mönche sind, einige erfahrene Zen-Schüler und insgesamt nur fünf bis acht Leute, was das Vorgehen vereinfacht.

Nicht jeder geht auf Sesshins, und nicht jeder hat den Mut, dort beim Mondo eine Frage zu stellen. Daher kann ich nur jedes Dojo oder jede Gruppe ermutigen, diese Form von regelmäßigem Austausch auszuprobieren. Es ist ein wertvolles Mittel, um sich gegenseitig auf der Praxis des Weges zu unterstützen.