

Empfehlung zur Übung des Zen und zur Frage „brauche ich einen Lehrer“

Hanspeter Gugger, 26.02.21

Wieso und wie tägliche Zen-Meditation?

Der Kern der Übung von Zen im Alltag ist eine tägliche Zeit von Zazen, Sitzen in Meditation. Wirklich regelmäßig zu meditieren fordert ein großes Maß an Disziplin. Privilegiert sind diejenigen, die wenigstens ab und zu Gelegenheit haben, in einer Gruppe zu sitzen. Jede Regel hat Ausnahmen. Das tägliche Zazen soll aber so selbstverständlich werden wie das Zähneputzen, Ausnahmen bleiben Ausnahmen. Dabei gibt es Zeiten, in denen die Übung sehr leichtfällt, und es gibt Zeiten, in denen das Sitzen große Überwindung fordert. Das soll die Entscheidung für das tägliche Üben nicht beeinflussen. Es ist sehr sinnvoll, eine feste Zeit für das tägliche Zazen festzulegen. Diese Zeit kann natürlich verlängert werden, sie sollte aber nicht ohne besonderen Grund abgekürzt werden. Der gute Wille wird oft zum Feind der Übung: Es ist unvergleichlich besser, täglich zehn Minuten wirklich zu üben als eine Stunde üben zu wollen. 25 Minuten sind ein gutes Maß, auch 40 Minuten sind gut. Und: Warum nicht morgens fünf Minuten Zazen üben, wenn man ausnahmsweise für einen wichtigen Termin sehr früh morgens aufstehen muss und später keine Zeit mehr hat? (Web-Seite Stefan Bauberger)

Warum in einer Gruppe üben und Sesshin besuchen?

Wenn Menschen zusammen üben, entwickelt jeder seine eigene konzentrierte Aufmerksamkeit. Der potenzierte Effekt dieser Bemühungen ist das Entstehen einer Gruppenenergie, aus der jeder schöpfen kann und dies auch tut. In einer Gruppe von erfahrenen Praktizierenden können wir die Energie in der [lebendigen] Stille spüren. Wir können diese Energie in unserem Körper spüren und sie ruft eine ähnliche Stille in jedem Einzelnen hervor, wenn man sie zulässt. [Eine Stille oder besser ein Seinszustand, indem Gegensätze wie Innen-Außen, Ich-Körper (Raum) und Erinnerung und Erwartung (Zeit) verschwunden sind. Es gibt nur noch das lebendige, nichtduale Sein im Jetzt.] Menschen erleben in einer Gruppe oft eine sehr viel tiefere Stille [Sein, Geist], weniger Ablenkung und eine größere Klarheit, als sie es jemals bei sich selbst erfahren könnten. (Ken McLeod, When Energy Runs Wild p.13 [Gugger, Übers.Ergänzung])

Warum einen Lehrer suchen?

Die beste Voraussetzung für Zen-Weg ist die regelmäßige Arbeit mit einem Lehrer. Im Kern geht es beim Zen um die gelebte Erfahrung des Augenblicks und die Interaktion von Lehrer und Schüler in diesem einen Moment, als eines der mächtigsten Mittel. Das Lesen von Büchern und Hören von Vorträgen oder Online-Kursen stärkt die Illusion ohne Lehrer üben zu können. Eigenständiges Lernen kann uns glauben machen, dass wir ein tiefes Verständnis erreicht haben und deshalb keinen Lehrer brauchen. Das wiederum ermöglicht es uns, das Loslassen zu vermeiden und unseren Glauben an unsere Unabhängigkeit festzuhalten. Darüber hinaus sind wir Menschen brillant darin, uns selbst zu sagen, was wir hören wollen; es ist nur allzu einfach, eine Lehre zu lesen oder einen Vortrag zu hören und die Lehre zu interpretieren, um das zu verstärken, was wir bereits glauben! Schlussendlich macht es das Fehlen des inspirierenden Lehrers und einer tragenden Gruppe sehr schwer, sich mit der Kraft des Dharma (Geist) zu verbinden. (Shuzen Harris, Zen beyond Mindfulness p. 118)