

ZEN-JOU - Grundverständnis

Dhyāna ist eine existentiell-religiöse Übung, die nicht getrennt vom Vertrauen auf das Leben-Erhaltende vollzogen werden darf und kann. Das ganze Mensch-sein – Körper, Seele, Geist – muss aus der Verkehrung entbunden, von seiner Erkrankung geheilt werden, indem es vom Anhaften –seinem Etwas-haben-wollen, Etwas-sein-wollen und Etwas-wissen-wollen – befreit wird. Soweit der Mensch nicht mehr im Vergangenen gebunden bleibt, wird er frei von Objekten, frei von der Angst und Sorge um die Zukunft: im Hier und Jetzt von der authentischen Gegenwart durchdrungen, eben das ist Dhyāna, chinesisch Jou.

Um in Zen-Jou hinein zu kommen, muss der Übende bereit sein, die Konfrontation mit sich selbst zu riskieren. Es geht darum, die den Weg verstellenden Hindernisse auszuräumen. Dafür ist es notwendig, in klarer Entschiedenheit sich diesem Weg ganz zu überlassen, um die eigene Ohnmacht, in der wir gebunden sind, zu überwinden. Hierdurch werden mittels der Zerstreuung das Verdrängte, Ängste und die aus Widerspruch erzeugten Illusionen, die die Ursache der Leiden sind, offen und kommen heraus. All dies muss angeschaut, ausgehalten und übergeben werden. Im Übergeben erfährt der Mensch sein Angenommen-sein, so dass er fähig wird, sich mit sich selbst zu versöhnen, sich auszusöhnen mit den anderen und letztlich mit dem Urheber des Lebens. Je tiefer er sich selbst schaut, desto klarer wird ihm, dass das Dasein nicht isoliert, sondern als das mit allem vom Leben-an-sich Getragene betrachtet werden muss.

Kriterien, um Zen-Jou authentisch zu praktizieren, sind:

- jede Identifikation, die auf einem Objekt gründet, wird als Illusion durchschaut;
- die Ursache des Mangels – unsere gespaltene Existenz – wird einsichtig und lässt sich einer Auflösung zuführen:
- die Machenschaften verlieren ihren Anreiz, denn es wird erkannt, dass sie nicht frei sind von Handlungen, die das Leben schädigen, ja zerstören.

Die Motivation, uns auf den Weg zu begeben, ist zunächst nicht eindeutig, sie muss sich klären und frei werden von jedem in Interessen gebundenen Intendieren. In Zen-Jou ist die Erwartung, etwas zu bekommen, falsch, das will sagen, von sich selbst nichts, sondern vom Leben-Erhaltenden alles zu erwarten. Das uns überlassene

Leben kann und darf nicht als ein Besitz betrachtet werden, denn es ist uns nicht eigen.

ZEN-JOU – Strukturelles Angebot

Das hier vorgelegte Angebot basiert auf vielfältigen Erfahrungen von Praxis – Übungs-Wegen – in Japan, Korea und China; außerdem gibt es Berührungen mit dem Nenbutsu – immerwährendes Gebet – in China und Taiwan: „ZEN“ ist nicht auf eine bestimmte Schule festgelegt. Um der Komplexität unseres Mensch-seins entgegen zu kommen, will das Eingeholte von Fall zu Fall übermittelt werden. Im ZEN-WEG, ein vor allem im Osten erhaltener und praktizierter geistlicher Weg, vollzieht sich Einung unserer gespaltenen Existenz. Auf diesem Weg werden im Übenden Kräfte frei, die nach einer Realisierung drängen, ohne dass jedoch hierfür ihre intentionale Einbindung bzw. Ausrichtung schon geklärt ist. Hieraus kann verstärkt egozentriertes Handeln folgen, allerdings in sublimerer Weise als zuvor, so dass die Möglichkeit, sich dessen bewusst zu werden, sowohl von außen als auch vom Handelnden selbst her erschwert wird. Dieser Grund-Problematik soll in den angebotenen Kursen besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden.

Tages-Struktur:

- Übungs-Zeiten – entsprechend dem Kurs-Niveau
- Stillschweigen –durchgehend
- Teishou – Darlegung des Weges
- Gottesdienst
- Dokusan – Einzelgespräch

Sesshin bedeutet das Richten der vollen Aufmerksamkeit nach innen, um das zerstreute Bewusstsein insgesamt zu bündeln und mit dem Grund zu einen. In diesem Status der Indifferenz entstören sich die perzeptiven Vermögen und kommen zur Ruhe, so dass sie in ihre authentische Wirkweise zurückfinden.

a) **Zen-Sesshin Basic** will die Teilnehmer in ein Grund-Verständnis der Zen-Übung einführen. Durch die täglich mindestens sechsstündig zu vollziehende Übungs-Zeit soll sich der Weg erschließen. Da diese Grund-Thematik den ganzen Übungs-Weg

durchzieht, ist das Angebot auch für schon Geübte.

b) **Zen-Sesshin I**: das Basis-Verständnis ist hierfür vorausgesetzt. Die Hindernisse, die aus der intensivierten Übungs-Zeit – ca. acht Stunden – erfahrbar werden, sind behandelt in Teishou und Dokusan.

c) **Zen-Sesshin II** ist für Geübte; die Übungs-Zeit beträgt ca. zehn Stunden. Das Dokusan-Angebot für Laien ist ein modifiziertes: es geht darum, die Hindernisse zu entlarven, die sich auf diesem Weg stellen. Im Teishou-Angebot werden verschiedene Texte erläutert, die eigens hierfür bearbeitet sind, um den Teilnehmern eine Sicht-Weite zu eröffnen, die ihnen ihr eigenes Gut erschließt. Alle Aussagen über Zen haben – mehr oder weniger – den Charakter des Nicht-Logischen: das Eigentliche ist nur im Übungs-Vollzug selbst einholbar. Das Kriterium für den rechten Vollzug dieser Übung erweist sich dadurch, dass unsere Intentionalität frei werden muss vom Anhaften im umfassendsten Sinn. Dann wird unser Handeln – auch in Gedanken und Worten – nicht mehr ein gespaltenes, sondern ein geeintes.

P. Gebhard Kohler

www.zen-jou.org

August 2008