

„Graswurzel-Zen“

Ein Alternativentwurf für den Westen

Zen-Buddhismus bietet uns mit seinen diversen Methoden eine Möglichkeit zur geistigen Reifung, zur geistigen Weiterentwicklung und als Resultat zu völliger geistiger Befreiung an. Zu dem, was man in der Zen-Literatur Erwachen nennt.

Im Laufe von vielen Jahrhunderten, fand Zen ausgehend von Bodhidharma in China, Verbreitung in verschiedenen Ländern, unter verschiedenen Namen.

Chan heisst es in China, Seon in Korea, Thien in Vietnam und Zen in Japan. Heute nutzen wir die Bezeichnung Zen häufig als Oberbegriff für alle Schulen.

Obwohl all diese Länder sich auf die gleiche Wurzel und auch die gleichen Personen beziehen, hat sich die äußere Form, also die Roben, die Rituale, die Sprache und vieles mehr, in jedem Land individuell entwickelt und gelangte zu eigener Blüte im Kontext der jeweiligen Gegebenheiten, der bestehenden Kultur und oft auch der gesellschaftlichen Einflüsse. Selbst die Namen der historischen Meister wurden in den Ländern angepasst, so heisst als Beispiel der berühmte chinesische Meister Linji Yixuan in Japan dann Rinzai Gigen.

All diese -für unsere westlichen Augen oft schön und exotisch anmutenden- Äußerlichkeiten haben mit dem *Kern* des Zen nichts zu tun. Nicht das geringste. Sie sind bildlich betrachtet nur der Rahmen eines Bildes, welches sich für jeden Praktizierenden einzig und allein durch eigene, fortlaufende *Praxis* erschließt.

Der Zen-Weg ist oft steinig, bedeutet radikale und harte Arbeit an und mit uns.

Das Entfernen von Verschleierungen unseres Geistes, welche uns bisher durch Konditionierung, Erfahrung, Erziehung und sonstiger Prägung Halt gaben, ist nichts, was man nebenbei oder als Hobby betreiben könnte. Die häufig im Westen beworbenen Dinge wie Stressabbau, gelebte Achtsamkeit und mehr Gelassenheit sind positive *Nebenerscheinungen* fortschreitender Praxis, aber nicht der essentielle Kern des Zen. Der wahrhaft Suchende erkennt dies schnell.

Zen hat auch überhaupt nichts mit Wellness zu tun. Leider wird jedoch heute mit Zen viel Missbrauch betrieben. Selbst Parfum und PC's tragen dieses Label.

Auch die im letzten Jahrhundert von diversen katholischen Priestern hergestellte und propagierte Verbindung zum Christentum mit Zenmeditation als spirituelles Angebot der Kirche ist aus Sicht des traditionellen Zen- schwer

nachvollziehbar. Traditionelles Zen ist ausgerichtet auf die *Überwindung von Dualität*. Zitate von katholischen Zen-Meistern, z.B. das folgende vom Urvater des Christlichen Zen, Pater Lasalle, der sagte: "*Nicht-Dualität*" im Zen, *entspricht im christlichen Sinn der "Einheit mit Gott", der in allem sichtbar wird...*" sind aus Sicht des *traditionellen* Zen verständlich, stehen jedoch im Widerspruch zum Christentum, in dem eine den Tod überdauernde Seele, die leibliche Auferstehung und ewiges Leben im Reich Gottes, feste Dogmen sind.

Die asiatische Tradition des Zen ist über 1500 Jahre alt und seine Grundlage basiert auf dem über 1000 Jahre älteren Gedankengebäude des Buddhismus. Das ist viel Zeit für Veränderungen. Sowohl von positivem als auch negativem.

Dennoch ist Zen aktuell wie eh und je. Zu allen Zeiten gab es Menschen, die auf der Suche waren. Damals wie heute. Zen als Weg zur Befreiung ist zeitlos.

Die Zen-Übertragung im Westen ist noch jung im Vergleich zu seiner Tradition.

Wir befinden uns also sozusagen ganz am Anfang, in einer Testphase für eine neue Tradition des Zen, welche sich wie zuvor in Asien erst entwickeln muss. Die große Chance hierbei ist, aus Fehlern der Vergangenheit zu lernen und die guten Entwicklungen und positiven Elemente zu übernehmen und auszubauen.

Was bedeutet dies als Konsequenz für uns? Für Menschen im 3. Jahrtausend?

Sollten wir uns angleichen? Ist es heilsam, chinesische, japanische oder Schulen anderer Länder zu kopieren? Japanischer als Japaner, chinesischer als Chinesen zu sein und Rituale, Roben und gar eine uns unverständliche Sprache einfach so in den Westen übertragen? Auch wenn es in der Vergangenheit in Asien stets so war, dass in den Klöstern Asiens in der Landessprache rezitiert wurde und die Roben der Mönche aus der dort landestypischen Kleidung entwickelt hat?

Machen wir -nur als reines Gedankenspiel- einmal einen radikalen Schnitt! Wir trennen uns völlig von der Tradition und Kultur Asiens und nun fragen wir uns, was ist Zen? Was braucht man denn wirklich um den Weg gehen zu können? Was ist Weg, was ist das traditionelle Gewand, was der traditionelle Rahmen?

Der äußere Rahmen ist grundsätzlich alles, was nicht in Verbindung mit der geistigen Arbeit an sich selbst, sprich Praxis der Meditation, der Praxis von Achtsamkeit, Koanpraxis oder sonstigen Methoden steht. Dieser ist variabel. Ein Verhaften an Äußerlichkeiten wird früher oder später eher zum Hindernis. Es ist sehr wichtig, den jeweiligen Sinn und Zweck von Äußerlichen Dingen zu kennen und die daraus resultierende Wirkung zu beachten, aber sobald es nur zum Selbstzweck dienen oder wir Anhaftung daran entwickeln ist es schädlich.

„Graswurzel-Zen“ als alternativer Zen-Weg für den Westen:

Bei der Idee des Graswurzel-Zen liegt der Fokus auf Praxis. Ob Individuell oder in einer Gruppe ist hierbei nicht ausschlaggebend. Im Idealfall findet sich eine Person, welche über langjährige Praxis verfügt und uns als Wegweiser begleitet.

Der Unterschied zum klassischen System ist, dass es keine Machtstrukturen oder Hierarchien gibt. Vielmehr ist es eine Art Bruderschaft im Geiste des Zen.

Eine ideelle Gemeinschaft von Menschen aus allen Gesellschaftsschichten, weltoffen, frei und zugänglich für jeden, der ein Interesse am Zen-Weg hat. Ob Familienvater, Rentner, Jugendlicher, ob arm, ob reich. Unterschiedslos.

Auch im Graswurzel-Zen sieht man die Notwendigkeit eines Lehrers.

Es ist aber völlig belanglos, ob dieser Mönch ist oder etwa Familienvater. Der Lehrer gibt Inspiration, weist die Richtung. Es zählt allein seine Erfahrung.

Lehrer haben hier keinerlei Interesse an Gefolgschaft, Macht, Titeln und dergleichen, da ihnen bewusst ist, derartiges ist gefährliche Nahrung fürs Ego.

Lehrer reichen einem unerfahreneren Schüler die Hand aus Hilfsbereitschaft, motiviert aus Dankbarkeit für die selbsterfahrene Schulung durch andere zuvor.

Das Wesenselement eines solchen Lehrers ist eigene Erfahrung durch Praxis. Es sind keine höher gestellten Autoritäten, sondern „Begleitende Freunde“.

Die Aufgabe als Lehrer zu wirken geschieht nicht durch eine hierarchische Lehrerlaubnis, sondern durch Anerkennung als Vorbild durch den Schüler. Das Verhältnis zwischen Lehrer und Schüler basiert auf tiefem Vertrauen.

Man praktiziert überall und jederzeit. Zumindest versucht man dies so gut wie möglich. Hierzu braucht es keine erbauten Tempel. Die Natur wird der Tempel. Spaziergänge und Meditationen in der freien Natur, im Wald, in den Bergen, an Flüssen sind zu jeder Jahreszeit hilfreich und bringen uns zurück zum „Dasein“.

Fast immer findet sich ein geeigneter Platz im Haus oder der Wohnung für die Praxis der Meditation wenn der Gang in die Natur einmal nicht umsetzbar ist. Um Achtsamkeit zu üben, ist annähernd jede Situation geeignet. Privat, bei der Arbeit, einfach überall. Praxis wird fester Bestandteil unseres Alltags.

Die Trennung von Leben und Praxis verschwimmt zunehmend, man IST Zen.

Grundsätzlich benötigt man keine Gruppe zur Praxis. Aber erfahrungsgemäß, erhöhen regelmäßige Treffen in einer Gruppe die Motivation und ermöglichen einen oft wichtigen Austausch zu Fragen und Erfahrungen untereinander. Deshalb gibt es auch beim Graswurzel-Zen den Gemeinschaftsgedanken.

Roben sind im Graswurzel-Zen unwichtig. Sie können aber -wie die Annahme eines buddhistischen Namens auch- als verbindendes Element in einer Gruppe hilfreich sein. Schlicht und bequem statt prachtvoll und elitär ist die Devise. Eine Hierarchie ist an den Roben nicht ersichtlich, da es derartiges nicht gibt.

Natürlich gibt es verschiedene Funktionen innerhalb einer solchen Gruppe. Alle bringen sich ein, übernehmen notwendige Aufgaben. Jeder so gut er kann. Über die Verteilung der Aufgaben bei Praxis in der Gruppe wird abgestimmt. Bei der Auswahl von Texten und Abläufen sollte man äußerst sorgfältig sein.

Wichtig ist, dass die gemeinsame Ausrichtung immer hin zur Zen-Praxis ist. Solch eine Gemeinschaft wird von Gedanken wie Wertschätzung, gegenseitiger Bereicherung, Hilfsbereitschaft und Mitgefühl getragen und orientiert sich an den Grundwerten des Buddhismus, also den 5 Silas sowie am achtfachen Pfad.

„Graswurzel-Zen“ ist der Versuch -statt den festen, hierarchischen Strukturen des Ostens- eine freie, praxisorientierte, demokratische Alternative anzubieten.

Fa Yi Shakya Mai 2016

