

## Zen-Meditation Kurs, Retreat oder Sesshin – Was ist das und wozu?

Was lerne ich da? Wozu soll ich einen Zen-Kurs besuchen – ich weiß doch was Meditation ist? Wäre das vielleicht doch gut für mich? Was bewirkt ein Zen-Kurs?

Solche Fragen gehen einem durch den Kopf, wenn man gelegentlich oder täglich meditiert - was man eigentlich müsste, wenn sich eine nachhaltige Wirkung einstellen sollte. Aber was ist denn ein Kurs und was lerne ich da? Sollte ich eine Einführung oder einen Aufbaukurs besuchen? Neben „Kurs“ ist auch der Begriff „Retreat“ oder „Sesshin“ vielleicht nicht jedem bekannt.

Der Begriff „Kurs“ ist eigentlich irreführend, weil es im Zen und beim Meditieren nicht um (Fakten-) Wissen geht, sondern um ein körperliches Erleben und konzentriertes Beobachten des eigenen Geistes. Auch „Einführung“ und „Aufbaukurs“ ist irreführend, man glaubt etwas zu bekommen auf dem ich dann aufbauen kann, was für ein Irrglaube: Im Zen geht es nicht um „etwas bekommen“ und um „etwas haben“, es geht um das Sein. Es wäre besser einfach von 2 Tagen oder von 4 Tagen der Meditation zu sprechen.

Eine ähnliche Verwirrung besteht auch bei „Retreat“ (engl. Rückzug), der einen geplanten Rückzug vom Alltag (Flucht?) für eine bestimmte Zeit bedeutet. Dazu ist Schweigen oder Stille wichtig, es ist aber nicht die Essenz der Übung. Wenn man Retreat als innere Einkehr und Besinnung auf sich selbst und auf das, was im Leben wichtig ist versteht, so kommt man dem Sinn der Zen-Kurse und Retreats schon deutlich näher.

Noch deutlicher zeigt der Begriff „Sesshin“ (jap. Öffnen des Herz-Geistes, unseres wahren Wesens), worum es bei der Meditation geht, nämlich um das „vertraut werden mit dem eigenen Geist, wie Geist im Jetzt wirkt“ und das ist auch die Essenz der Zen-Meditation. „Die Stille“ und „in der Stille Ruhe finden“ wird in vielen Kursangeboten überbetont oder als „Verkaufsargument“ für gestresste „Leistungsträger“ benutzt, weil uns die Stille im Lärm einer hektischen und reizüberfluteten Welt, mit vielen fremdgesteuerten Aufgaben, verloren gegangen ist. Die Stille und besonders die *innere Stille oder Gelassenheit* ist aber nicht etwas, was wir einfach wieder „auftanken“ können, sondern *diese Stille ist das, was wir erleben, wenn wir im Jetzt sind, weil wir „im Jetzt“ die Ich-Zentrierung überwinden, d.h. wir überwinden die Dualität oder die Trennung von der Wirklichkeit.*

Wenn wir das „im Jetzt sein“, als Essenz der Zen-Meditation üben, hat das einen tiefgreifenden Einfluss auf den Zen-Weg, auf das Koan-Training und das Erwachen: Zen ist eben nicht nur „Meditation im Sitzen“ (Zazen), sondern Zen ist jegliches achtsame und konzentrierte Tun, sei es im Alltag oder in einem Kurs und erleben wir dieses „Jetzt, Jetzt, Jetzt ...“, die Nichtdualität, dann sind plötzlich alle Koan gelöst und wir erkennen, jeder kann Erwachen (Kensho) erfahren.

Inzwischen zeigen auch Studien der Neurowissenschaften (Killingsworth 2010, Harvard University), dass unser Gehirn nach einer gelösten Aufgabe nicht einfach in einen Ruhezustand, sondern in den sogenannten Default Mode Network (DMN) zurückgeht, in diesem Modus reihen sich Gedanken an Gedanken und Geschichte an Geschichte, was Gerd Scobel in seinem Buch „NichtDenken“, als ein Leben in Fiktion bezeichnet. Erst wenn wir uns wieder auf eine Aufgabe konzentrieren, kommen wir aus dem DMN heraus. Um in der Realität im Jetzt zu sein, reicht es also nicht aus, einfach „mal loszulassen“, um aus dem DMN herauszukommen oder besser gesagt, um nicht 50% unserer Zeit in Fiktion oder in einem „geistigem Herumwandern“ zu vertun, ist eine aktive Konzentration und eine regelmäßige Übung erforderlich.

Dies wird in einer neuen Studie bestätigt: Erfahrene Meditierenden verlieren sich deutlich weniger im geistigen Herumwandern, die Ich-Gedanken nehmen ab, wir sind mehr im Jetzt und damit zufriedener (Brewer 2020, Yale University).

Wir können also mit Meditation und Achtsamkeit die Zeit, die wir mit der Produktion von fiktiven Gedanken und Geschichten verschwenden, deutlich reduzieren und mehr im Jetzt sein, um wirklich mit anderen Menschen zu sprechen oder um wirklich zu hören, was wir ihnen oder sie uns erzählen oder um die lebendige Welt um uns herum wirklich wahrzunehmen.

Was für ein Zen wird gelehrt? Es wird ein modernes Zen gelehrt und geübt, das auf unsere heutigen Probleme, in einer undogmatischen Art eingeht, mehr Gewicht auf die Zen-Essenz und weniger Gewicht auf das Formale legt. Die Übung folgt weitgehend dem Zen des Shorinkutsu-Dojos von Kido Inoue Roshi, es ist ein Zen, das nichts erzwingt, rücksichtsvoll mit der körperlich-geistigen Befindlichkeit umgeht und ein Zen das ein strenges, langes Sitzen sowie das Aushalten von Schmerzen ablehnt.

Wie ist der Tagesablauf? Die Tage beginnen mit „Yoga am Morgen“, der Körper, die Bewegung wird in Einklang mit dem Atem gebracht. Der größte Teil des Tages wird mit Sitzeinheiten (22´oder 25´) verbracht – Geist (Bewusstsein) folgt dem Atem und ist achtsam im Jetzt. Nach jeder Sitzeinheit folgt ein meditatives Gehen (Kinhin), bei dem Geist weiter dem Atem folgt und achtsam im Jetzt bleibt.

Zur Übung gehört auch täglich eine knappe Stunde „Arbeit im Haus oder Garten“. Bei dieser Arbeit (jap. Samu, achtsames Arbeiten), geht es aber nicht einfach um „eine Hilfe bei den anfallenden Haus- und Gartenarbeiten“ oder um eine gute und effiziente Arbeit, sondern es geht darum, dass der „Tätige und das Tun in jedem Moment eins sind“, d.h. um ein „Aufgehen im Tun“, wie ein Musiker der eins ist mit seinem Instrument, so dass es wirklich nur noch die Musik gibt.

Zu guter Letzt gibt es auch täglich Zeit für einen Spaziergang. Im Gegensatz zu einem Alltagsspaziergang bleiben wir bei einem „Zen-Spaziergang“ ebenfalls beim Atem und versuchen unser alltägliches Objektivieren und das Bewerten unserer Wahrnehmungen zu unterlassen, d.h. wir sehen nicht einen dicken, dünnen, schönen oder hässlichen Baum, sondern wir üben „nur sehen“, „nur hören“ und „nur spüren“ – ein Wahrnehmen ohne jeglichen Filter.

Das „im Jetzt sein“ und das achtsame „nur tun“, dass wir in einem solchen Kurs geübt und erlebt haben, sollten wir nach dem Kurs, wenn immer möglich auch im Alltag pflegen, ansonsten wird unser Denken schnell wieder durch Dinge überlagert, mit denen wir im Alltag überhäuft werden. Ein nachhaltiges „*Sein im Jetzt*“, d.h. *ein freies fließen lassen, der Wünsche, Sorgen und Gedanken, ohne haben und nicht haben wollen*, ergibt sich erst nach einer längeren regelmäßigen Übung.

Um ein nachhaltige körperlich-geistige Zufriedenheit zu erreichen und um Frei zu werden, ist eine tägliche Übung von 1-3 Sitzungen a 10-30´, möglichst immer zur gleichen Tageszeit zu empfehlen. Diese Übungsgrundlage sollte mit 2-4 mehrtägigen Übungen/Kursen pro Jahr gestärkt und vertieft werden.

**Zen-Meditation Kurs Kloster Armstorf** vom 06.10 – 11.10.20, Anmeldung: Verein für Kontemplation (Schweigemeditation, Kontemplation und Zen).

**Zen-Meditation Kurs KLV Feuerstein** vom 10.11.20 - 5.11.20, Anmeldung: Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Erlangen-Höchstadt (KEB ERH).

**Zen, Übungsnachmittage und Kurse:** siehe Web-Seite zen-meditation-in-erlangen.

**Kursleitung:** Dokuzen Hanspeter Gugger ist 1948 geboren, begann seine Zen-Praxis 1990, wurde 1997 Schüler von Sr. Ludwigs OSB (Associate Master der Sanbo-Linie). Absolvierte während 25 Jahren ein umfangreiches Zen- und Koan-Training. Nach dem Rückzug von Sr. Ludwigs, weitere Zen-Übung in der Zen-Linie von Willigis Jäger und Ernennung zum assistierenden Lehrer der „Leeren Wolke“ 2018. Danach längere Übungsaufenthalte bei Inoue Roshi im Shorinkutsu-Dojo in Japan.