

Zen-Schulung

Wer sich für einen intensiven Zen-Weg entscheidet, kann sich im Zendo Stäfa einer eigentlichen Zen-Schulung widmen. Diese steht in der jahrhundertealten Tradition des östlichen Zen und folgt formal der Glassman-Lassalle Zen-Linie, welcher das Zendo Stäfa zugehört. Sie verbindet Elemente des Sôtô- und des Rinzai-Zen und geht auf Yasutani Roshi, den Begründer der Sanbô-Kyôdan Schule, und seine Dharma-Erben Taizan Maezumi Roshi und Yamada Kôun Roshi zurück.

Die Zen-Schülerinnen und Schüler werden auf ihrem spirituellen Erfahrungsweg begleitet, gefördert und auch gefordert. Eine Zen-Schulung ist keine einfache, aber eine lohnenswerte Sache. Aus der Tiefe der eigenen Persönlichkeit, die dem Bewusstsein mehr und mehr erschlossen wird, erwachsen dem Übenden Erkenntnisse über das Menschsein und die Welt, welche zu einer neuen inneren Freiheit führen. Dieser Weg ist bisweilen steinig und erfordert Ausdauer wie eine grosse Bergwanderung.

In der steten Übung vertieft sich die Meditation bis zum Samadhi, einem Bewusstseinszustand, in welchem das diskursive Denken erlischt. An diesem Punkt setzt die eigentliche Schülerschaft und die Arbeit mit dem ersten Koan an. Diese führt den Menschen weiter und tiefer zu sich selbst und kann in die Erfahrung des Kensho ("das Wesen sehen") münden, die jenseits von intellektuellem Wissen liegt. Es zeigt sich darin jenes tiefe Sein, das - obwohl jederzeit offen dargelegt - nur schwer zu erfahren ist.

Unsere Persönlichkeit umfasst mehr als das, was wir im Allgemeinen zu sein glauben, und in jedem Falle mehr als unser "Ich" - als unser Selbstbild, unsere Wünsche, Vorstellungen, Weltanschauungen, Ziele und Ideale. Unser Wesen reicht ins Unermessliche, worin alles mit allem verbunden ist. Sich darüber bewusst zu werden, ist das Anliegen des Zen. Darin finden wir Heimat und das Gefühl, "angekommen zu sein". Zugleich entwickeln wir eine weite Sicht, persönliche Gelassenheit und eine offene Handlungsweise.

Die regelmässige Teilnahme an gemeinsamen Meditationen und die tägliche Übung sind Voraussetzung für einen fruchtbaren Zen-Weg. Ein weiteres wichtiges Element der Zen-Schulung sind die individuellen Gespräche mit dem Lehrer (Dokusan – "Allein gehen"). Darin werden Erfahrungen, seelische Befindlichkeiten, Lebensthemen und Fragen besprochen, die mit der Meditation in Zusammenhang stehen. Im Verlauf der Zen-Schulung spielen weitere Koan und ihre Umsetzung in den Alltag eine bedeutungsvolle Rolle.

Ein klarer innerer Entscheid, den Zen-Weg wirklich gehen zu wollen, ist für eine fruchtbare Entwicklung essenziell. Die Schülerschaft wird in einem formellen Aufnahmeakt begründet, worin beide ihre Bereitschaft zum verbindlichen Engagement an diesem Weg bekunden. Sie verlangt Vertrauen und Offenheit auf beiden Seiten und wird von der gegenseitigen und gemeinsamen Hingabe an das geistige Werk genährt.