



Zen-Sesshin im September 2016

Es ist 6:30 am Morgen. Eine lange Schlange von 35 Menschen verlässt, hintereinander gehend, einem Gleichschritt folgend, ein Grundstück in Buchenberg (Allgäu), überquert die Straße und biegt in einen Feldweg ein, dem sie dann zügig und in schnellen Schritten folgt. Regelmäßig beobachtet werden kann dieses Ereignis, Kinhin genannt, meditatives Gehen, am Hauptausgang des Daishin-Zen-Seminarzentrums und -Klosters Buchenberg. Es ist Sesshin, Meditationswoche.

Die 35 Teilnehmer des Sesshin üben eine Woche lang sich in der Kunst der Meditation im Zen-Stil. Aus ganz Deutschland sind sie angereist, um hier im stillen und landschaftlich schönen Allgäu Erholung zu finden vom alltäglichen Stress eines kombinierten Arbeits- und Familienlebens. Es wird wenig gesprochen hier, man ist leise und doch, falls überhaupt, irgendwie zügig unterwegs. Das Zentrum des Seminarbetriebes ist das Zendo, die Meditationshalle, in der alle Teilnehmer planmäßig und mit geregelter Ablauf circa sieben bis acht Stunden des Tages zubringen, auf Kissen oder Holzbänkchen sitzend, in Meditation vertieft. Die anderen Gebäude dienen als Seminar-, Wohn- und Versorgungsräume. Hinter einem neu angelegten See, in dem Kois ihr nasses Zuhause gefunden haben, erhebt sich ein neu errichtetes Teehaus, das vom Zen-Meister des Klosters bewohnt wird. Verschiedene Buddha-Statuen und das neu errichtete Eingangsportal zeigen eindeutig auf den japanischen Einfluss hin. Eine große Tafel vor dem schön gelegenen See zeigt, dass hier noch zwei weitere Gebäude entstehen sollen, die dann zusammen mit dem Bestehenden ein Kloster im buddhistischen Stil ausweisen.

Zen bezeichnet eine Meditationsweise, die die Sammlung des Geistes dazu verwendet, die Wirklichkeit zu erfahren, ohne dabei kulturelle und geschichtlich gewachsene Vorstellungen und Gewohnheiten zu berücksichtigen. Haupttechnik auf dem Übungsweg ist Sitzen in Kraft und Stille, Zazen. Der Zen-Meister Hinnerk Polenski, der den langen Weg zur Freiheit bereits weit gegangen ist, hilft den auf ungewohnten Pfaden wandernden Teilnehmern in Einzelgesprächen mit Rat und Ansporn. Nicht immer wird das Empfohlene auch gleich verstanden, geht es doch darum, die Teilnehmern aus ihrer Verstrickung zu befreien und dabei nicht nur den Verstand zu erreichen, sondern auch das Herz zu berühren. Es ist erstaunlich, wie gut dieses immer wieder gelingt und damit die Motivation, weiterzugehen, erweitert und zu verstärken weiß.

Sechs Tage habe ich in dieser Atmosphäre mit Sitzen, Gehen, Rezitieren, Teetrinken und Arbeiten zugebracht, habe dabei jeden Rat des Meisters und seiner vielen Helfer befolgt und alle Aufgaben wahrgenommen, die das Kloster den Teilnehmern stellt. Es waren schöne Tage inmitten von Freunden, Tage ohne Aggressivität, Tage ohne Ärger, ohne Stress, und doch Tage erfüllt von Tun, Erleben und Sein. Ich bin erholt in die Normalität zurückgekehrt, vielleicht auch ein Stück freier, ganz bestimmt aber ein großes Stück nachdenklicher angesichts eines erdrückend eng gestrickten Alltags. Es waren gute Tage, wichtig für mich und bestimmt auch wichtig für die Menschen, die mit mir leben und arbeiten müssen.