

Ein Klangraum aus Stille und Wachheit.

Retreat mit Zen-Meisterin Eve Myonen Marko

Freitag 23. Juni bis Sonntag 25. Juni 2017 in St. Gallen

Sitzen, schweigen, gehen im Klostergarten, fragen, lauschen und von Herzen sprechen, speisen, schlafen, lachen, feiern - Tage voller Einfachheit und friedvoller Resonanz formten das Wochenende 23.-25. Juni 2017 zu einem köstlichen Retreat.

Franziska Jinen Schneider hat es ausgerichtet, und es war ein feiner Rahmen für ihre Einsetzung als Dharma-Halterin in der Zen-Linie der White-Plum-Sangha. Deren Lehrerin, Eve Myonen Marko, kam dazu aus den USA in die Schweiz.

Zum Retreat-Genuss eingeladen waren ZenPeacemaker und Mitmeditierende aus Franziskas Kreisen; es kamen gut 20 Frauen und Männer in einer Altersspanne von Mitte 20 bis 80 Jahren im Haus St. Georgen oberhalb von St. Gallen zusammen.

Das Retreat war den Drei Grundsätzen der ZenPeacemaker gewidmet, die Roshi Bernie Glassman auf der Basis der alten buddhistischen Weisheitslehren für die heutige Zeit formuliert hat:

NICHTWISSEN - Ich löse mich von festgefahrenen Vorstellungen über mich selbst und über andere Menschen, um möglichst offenherzig die verschiedenen Stimmen wahrzunehmen.

ZEUGNIS ABLEGEN - Ich höre allen Stimmen offen und aufmerksam zu und lasse mich von den Freuden und Leiden der Welt berühren.

HANDELN - Mein Handeln beruht auf der Haltung des Nichtwissens und des Zeugnisablegens und ist eine Antwort auf aktuelle Bedürfnisse.

Einige Einsichten, Lehren und Weisheitsschätze aus den Stunden der gemeinsamen Praxis, die ich in meinem Herzen mitgenommen habe:

* Das stille Sitzen ist kostbar, aber es ist nicht das Eigentliche des Zen - es ist der Weg hin zu der Bereitschaft, in jedes Durcheinander, das das Leben uns vor die Füße legt, bewusst hineinzuspringen, darin zu verweilen und mitfühlend zu agieren. **Diese Bereitschaft, dem Unkontrollierbaren des Lebens nicht auszuweichen, ist das eigentliche Ziel unserer Meditationspraxis, ist „Erwachen“**, betonte Eve. Dazu erzählte sie von ihrer Einsicht, dass sie unter den rund 75 gestandenen Zen-Lehrern, die jüngst anlässlich des 50. Geburtstags des Zen-Centers von Los Angeles zusammengekommen waren, nicht einen einzigen gefunden habe, der nicht irgendein Schlamassel in seinem Leben zu bewältigen hatte oder aktuell hat. Es macht also wenig Sinn zu hoffen, durch stilles Sitzen dem Chaos des Lebens ausweichen zu können - wie wir uns darin und hindurch bewegen, darauf kommt es an. Da liegt unser „Erleuchtungspotential“.

* Angesichts einiger Fragen von jüngeren Retreat-Teilnehmenden zu der „Richtigkeit“ ihrer Meditationspraxis mahnte Eve eindringlich: **„Never ever criticize yourself!“** Zermürbe dich nicht in Selbstkritik, bade nicht in deinen vermeintlichen Unzulänglichkeiten - **bleibe freundlich und ermutigend dir selbst gegenüber, und übe einfach weiter!**

* **„Lausche auf die Fragen hinter den Fragen“**: Wer dem eigenen Herzen erlaubt hat zu brechen, kann tiefer hören, kann den wunden Punkt finden oder erahnen, aus dem heraus Fragen gestellt oder Überzeugungen geäußert werden. Wo sitzt der Schmerz? **Wie lässt sich die Frage, wenn ich ihren (inneren) Herkunftsort erkunde, größer und tiefer stellen?**

* Und hinter den meisten Selbstzweifeln, die Praktizierende erschüttern, macht Eve eine einzige fundamentale Frage aus: **„Ist dies - bin ich - wirklich der Körper des Buddha?“** Wer von uns kann das schon glauben?? Eve's Lehren und die sanfte Freundlichkeit, aber auch unbeirrbar Klarheit ihrer Lehrerinnenpersönlichkeit sind darauf gerichtet uns zu ermutigen, diese Frage für uns selbst mit JA zu beantworten.

* Daraus folgt: **„Be your own light“**! Es ist zu bestimmten Zeiten und für bestimmte Zwecke sinnvoll, ein Lehrerin bzw. einen Lehrer zu haben. Doch Buddha wollte keine „Nachfolger“, hat

sich stets für Selbstermächtigung ausgesprochen. Also: **Sei dein eigenes Licht; sei selbst die Lampe, die dir deinen Weg ausleuchtet. Sei dein*e eigene*r Lehrer*in.**

* „**Zen ist da, wo es lebendig ist.**“ Eine jüngere Teilnehmerin fand, dass Zen doch etwas Exklusives und ein bißchen „Künstliches“ sei - nur geeignet für Menschen mit hoher körperlicher Fitness (für die optimale Sitzhaltung) sowie mit der Bereitschaft, Gefühle und damit „viel Lebendigkeit aufzugeben“. Eve stimmte zu, dass es in der Tat ein Privileg sei, praktizieren zu können - wie viele Menschen auf der Welt haben diese Möglichkeit gar nicht? Aber: Die Praxis des Sitzens im vollen Lotus, die innere Distanz zu den eigenen Emotionen ist nicht das, was Zen ausmacht. Zen ist da, wo wir die Einheit des Lebens wahrnehmen, das größere Ganze, in dem wir aufgehoben sind - Zen ist da, wo Leben ist!

* „**Erfindet euer eigenes Zen!**“ Die Praxis ist nur dann tief lebendig, wenn sie der eigenen Kultur gemäß ausgestaltet wird. Als Amerikanerin ermutigt Eve uns, europäisches, sogar schweizerisches oder deutsches Zen zu erfinden.

* „**Es gibt nichts auf der Welt, das nicht unter bestimmten Umständen Medizin sein kann.**“ Selbst Auschwitz kann - unter sehr speziellen Umständen - heilsam wirken (diese Umstände versuchen die ZenPeacemaker in ihren Retreats dort herzustellen). Was ist mit DIR? Wann, unter welchen Umständen, bist DU Medizin - für dich selbst, für andere?

Am Sonntagmorgen fand dann mit weiteren Gästen aus Familie und Freundeskreis schließlich ein „Shuso hossen“ oder „Dharma Combat“ statt, bei der Franziska Jinen ihren ersten öffentlichen Dharma-Vortrag hielt. Grundlage dazu war dieser von ihr gewählte Zen-Text:
Ein Ton erschallt!

Und alles ist vergessen, was ich je gewusst habe.

Üben war nicht einmal vorübergehend notwendig.

Im Handeln und im Verhalten

Manifestiere ich den alten Weg

Und falle nicht in mögliche Trübsal.

Danach konnten und sollten die Anwesenden Franziskas Verständnis des Dharma „testen“: Von ganz persönlichen Fragen zu ihrem Weg über das Erkunden grundlegender Praxis-Begriffe bis hin zur Koan-Frage „Ist es eine Sumpfdotterblume oder ein Schneehase?“, die Franziska mit fröhlich-paradoxe Überzeugung beantwortete („Es ist ein Schneehase!“), reichte das Spektrum der Herausforderungen in dieser engagierten „Interview-Stunde“.

Dem folgte die einfache Zeremonie der Einsetzung als Dharma-Halterin durch Roshi Eve. Das Annehmen dieser Rolle, darauf legte Eve mit Augenzwinkern Wert, habe weniger mit Privilegien oder spezieller Klugheit zu tun als vielmehr damit, dass die Trägerin dadurch die Bereitschaft signalisiere, ihre Fehler von nun an öffentlich zu machen...

Die Harmonie aus ernsthaftem Tiefsinn und Heiterkeit, mit der sich dieser Sonntagvormittag abspielte, war im echten Wortsinn „eingeläutet“ worden von den gewaltigen Kirchenglocken St. Georgens, die während der morgendlichen Zazen-Zeit 15 Minuten lang die Gelegenheit gaben, uns ganz in Klang und Rhythmus aufzulösen. Dem vollen Geläut folgte ein intensiver Regenschauer, der uns mit seinem Prasseln auf die Außenhaut unserer Dachstube nochmals klanglich einhüllte und das Geräusch des Regenstabes vorwegnahm, den Franziska später als symbolisches Dharma-Schwert für die Atempause vor der nächsten Frage umwenden würde.

Dieses Retreat - ein stiller, ein tönender Raum, in den sich Muster der Wachheit und des Erwachens webten. Danke!

Kathleen Hoëtsu Battke, 23.7.2017