

ZEN-GEIST

Buddhistisches Meditationszentrum Haus Tao CH-9427 Wolfhalden Schweiz

Praxis- und Studienzentrum der Sati-Zen-Sangha

Informationsblatt für Vereinsmitglieder

Tel. Haus Tao: 071- 888 41 83

Email: info@haustao.ch -- Internet: <http://www.haustao.ch>

Die hohe Kunst der Schülerschaft Von Erkenntnis zu Vertrauen, zu Hingabe

Diesen Artikel fand ich „zufällig“ auf einer Yoga-Webseite im Internet von Uwe Vamdev Franz. Er gefiel mir in manchen Teile so gut, dass ich ihn gerne hier vorstelle, zum Nachdenken über die eigene Schülerschaft, deren Idealisierung oder Chance für jede und jeden von uns.

Oft genug sehen wir komplexe Themen wie dieses nur in Schwarz-Weiss: im einen Extrem finden wir all die blinden Devotes, die in jeder Laune ihres Guru eine tiefe Belehrung zu sehen glauben und erst nach Jahren der Demütigung langsam zur Erkenntnis erwachen, dass da etwas ganz grundlegendes fehl gelaufen ist. Dies ist z.B. eindrücklich nachzulesen im Buch von André van der Braak/ Liegestütz zur Erleuchtung.

Im andern Extrem finden wir die ewig kritischen, die die Welt in der Weise zurecht legen, dass sie sich niemals einzulassen brauchen. Die analysierenden Kritiker aus der sicheren Distanz. Guruyoga ist ein Seiltanz für beide Seiten: Der Lehrende kann in den Hochmut und die Arroganz abdriften und der Schüler in die blinde Unterwerfung. Das ganze Thema deswegen vermeiden hiesse jedoch, damit auch die enormen Chan-

cen einer tiefen Praxis zu beschneiden. Im Vertiefenden Training experimentieren und üben wir mit der Rolle des „Sanno“, des/der Assistenten/-in des Lehrers/ der Lehrerin.



Thich Nhat Hanh und Marcel auf der Karlsbrücke in Prag

Hier also der Text von Uwe Vamdev Franz:

Viel wird heute diskutiert über das Thema „Meister“ und sogar, ob es für uns Menschen im Westen überhaupt noch adäquat ist, einem Meister zu folgen. *[Ich*

werde die Worte „Meister“ und „Meisterin“ wahllos abwechseln, da die Sprache zwar eine geschlechtliche Unterscheidung festlegt, aber bei der Meisterschaft das Geschlecht nicht relevant ist.] Sind wir nicht erwachsen, nach all den Jahren Training und Ausbildung, unseren eigenen Weg zu finden, zu gehen, unsere eigenen Philosophien zu entwickeln, einen neuen, westlichen Yoga zu entwickeln? Ist es nicht gefährlich, einfach einem anderen Menschen so sehr zu vertrauen, wie das traditioneller Weise Schüler ihrem Meister gegenüber empfinden?

All diese Fragen scheinen mir wichtig zu sein in einer Kultur, die seit langem spirituelle Meisterschaft als Höhepunkt menschlicher Entwicklung, als leuchtendes Beispiel für die Entwicklungsmöglichkeiten des Menschen abgeschafft hat. Ein Thema, das dabei in der Versenkung zu verschwinden droht, ist die Frage unserer Schülerschaft. In modernen pädagogischen Modellen, wo Schüler genau ihren Lernbedarf definieren und ein Lehrer quasi die Lücken der Schüler mit seinem Unterricht füllt, haben sich die Rollen vertauscht. In meiner Arbeit in Unternehmen konnte ich feststellen, dass mein

Hauptaufwand darin bestand, meine TeilnehmerInnen zum Lernen zu überreden. Es ging in erster Linie darum, sie aus ihrer „Möcht-mal-sehen-wie-du-mir-was-beibringen-willst“-Haltung zu bewegen hin zu echter Lernfähigkeit.

Schülerschaft im traditionellen yogischen Sinn ist eine starke, sehr bewusste Haltung. Zum Anfang muss uns deutlich klar sein, dass wir auf unserem Weg Unterstützung brauchen. Wir sehen ein, dass das, was wir wollen, nur mit Hilfe von jemanden erreicht werden kann, der ganz und gar, ein für alle Mal, ausserhalb unserer begrenzten Vorstellungen lebt. In einer Kultur, wo das Eingeständnis eines Lernbedarfs als Schwäche ausgelegt wird, ist das allein schon ein grosses Hindernis zur Schülerschaft. In den Yogaschriften

wird jedoch behauptet, dass eben diese Schülerschaft der Anfang vom Ende der Identifikation mit dem Ego ist. Mein Meister sagte einmal: „Du kannst sehr wohl alle Schriften und alten Texte nach deinem Gutdünken verändern, damit sie deiner Auffassung entsprechen, aber der Meister verändert dich.“

Einmal wurde ich gefragt, ob ich es nicht wichtig finde, eine distanziert-kritische Haltung auch dem Meister gegenüber zu haben. Ich war damals sehr dankbar für diese Frage. Sie hat mich nachdenklich gemacht. Es kommt wirklich darauf an, was man will. Ein Freund von mir, ein Wissenschaftler, erklärte mir einmal die beiden wissenschaftlichen Grundhaltungen: Die eine sagt, das glaube ich erst, wenn du es mir beweisen kannst. Die andere sagt: Gut, gehen wir einmal davon aus, dass du recht hast. Und jetzt untersuchen wir genau, was du meinst.

Zuerst ist ein „ja“ da. Das ist nicht Blindgläubigkeit, das ist eine Lebenseinstellung. Wenn du voll leben willst, wenn du dein Leben voll auskosten willst, dann musst du dich

einlassen. Das bedeutet nicht, dass ich mich unbedingt in jedes Abenteuer stürzen muss, dass sich mir eröffnet.

Diese kritisch-distanzierte Haltung versperrt dir die Möglichkeit, über dich selbst hinauszuwachsen. Ich kann nicht wirklich kennenlernen, worauf ich mich nicht einlasse. So



wie man nicht ein bisschen schwanger sein kann, so kann man auch nicht ein bisschen Schüler sein.

Schülerschaft hat nichts mit dem schwärmerischen Anhimmeln eines besonders charismatischen Menschen zu tun. Sie ist auch nicht die Erfüllung von Zugehörigkeitsbedürfnissen. Das ist Anhängerschaft. Vielfach setzen wir Schüler mit Anhängern und Bewunderern gleich. Das mag als Einstieg in eine tiefere Beziehung zu einem Meister möglich sein, ein Übergangsstadium bevor wir zu Schülerschaft bereit sind. Schülerschaft setzt das aktive Mitwirken an der eigenen Entwicklung voraus. Sie ist das Ende jeglicher Opferhaltung.

Sich als Schüler auf eine Meisterin einzulassen, ist keine leichtfertige Entscheidung. In Indien gibt es ein Sprichwort: „Bevor du Wasser trinkst, filtere es, bevor du einen Meister annimmst, teste ihn (oder sie).“ Dieses Testen stellt uns vor Probleme. Wir wissen, wie wir ein Auto testfahren, wir lassen uns Referenzen von Haushaltshilfen zeigen, bevor wir sie anstellen. Wir

prüfen jede Einzelheit in einem Haus, das wir kaufen wollen. Aber wenn es um die wichtigste Entscheidung im Leben geht, um die geistige Entfaltung unseres gesamten Potenzials, verlassen wir uns auf emotionale Reaktionen, auf Inhalte von Hochglanzbroschüren, auf begeisterte Erzählungen von Gurugroupies.

Ein Schüler ist sich der Bedeutung der Meisterwahl bewusst. Der Schritt nach der Einsicht, dass wir Hilfe für unserer geistiges Unterfangen brauchen, ist ein fast banaler: „Marktforschung“. Damit meine ich nicht, zu schauen, wer sich anbietet, sondern herauszufinden, wie Meisterschaft in der Kultur definiert wird, aus der der Mensch kommt, der sich als Meisterin ausgibt. Wenn eine Kultur die

spirituelle Meisterschaft als Errungenschaft ablehnt, dann wird es dort vermutlich sehr schwierig sein, überhaupt eine Definition von Meisterschaft zu finden.

Es gibt in der Yogaliteratur klare Definitionen von Meisterschaft. In der Kularnava Tantra, einer Schrift der nordindischen Yogatradition, wird eine Art Checkliste angegeben, mit der man eine Meisterin oder einen Meister testen sollte. Manche Dinge sind natürlich von uns nicht überprüfbar. So heisst es zum Beispiel, dass eine Meisterin erleuchtet sein muss. Das kann nur herausfinden, wer selbst so weit ist. Aber eine andere Definition ist da schon besser zu überprüfen: Nur ein Meister kann einen Meister ernennen. Viele der heute tätigen Lehrer und Meister fielen bei diesem einfachen Test durch: Eine Meisterin muss Schülerin sein und sie muss vom eigenen Meister zur Meisterin berufen worden sein.

Weiter heisst es, dass eine Meisterin keinen neuen Weg erfindet. Das ist für viele charismatische Lehrer und Motivationscoaches ein Prob-

lem. Gerade mit dem unverwechselbar Einmaligen ist es ihnen erst möglich, viele Menschen für ihre ganz neue Idee zu begeistern (und zu zahlenden Kunden zu machen). Meister haben dieses Problem nicht. Sie leben und beleben damit die alten Traditionen neu, weil sie unserer Zeit angehörig sind, nicht weil sie die alten Traditionen für nicht mehr lebendig halten. Ein Meister braucht nichts von



Es muss ja nicht immer ein Bodhidharma sein - dennoch verkörpert er einen Typus des Lehrers und in Hui-ko, seinem ersten Schüler finden wir die Verkörperung der Entschlossenheit, der Kraft und der Hingabe.

dem, was seine Schüler ihm bieten können. Meister sind immer frei von ihren Schülern. Mein Meister nannte das das grosse Ungleichgewicht. Der Meister hat, was der Schüler von ihm braucht, aber er braucht nichts von dem, was der Schüler hat. Ein Meister muss in der Lage sein, seinen Schülern das zu geben, was sie in ihrem Leben von ihm brauchen (was nicht unbedingt das ist, was wir *meinen* zu brauchen!).

Das Leben eines Schülers ist ein kontemplatives Leben. Er denkt nach über sich, über den Sinn sei-

nes Lebens und er studiert die Lehren seiner Meisterin. In ihren Aussagen findet er alle Informationen, die er auf seinem Weg braucht. Ein Schüler sieht mit der Zeit ein, dass seine Meisterin alle Aspekte seines Lebens erfüllt. Die Kraft der Meisterin wird für ihn überall sichtbar, spürbar, erreichbar. Ein Anhänger ist abhängig von der körperlichen Gegenwart des Meisters. Ein Schüler ist es ganz bestimmt nicht. Natürlich ist die Sehnsucht da, nach dieser unglaublichen Gegenwart, aber ein Schüler beendet sein Schülerdasein nicht, wenn er körperlich von seiner Meisterin getrennt ist.

Ein Schüler lebt ein volles, reiches Leben. Ständig sieht er die beschützende Hand des Meisters in seinem Leben. Jede Begegnung ist ein Geschenk, jede Stunde eine Möglichkeit, das vom Meister Gelernte einzusetzen. Ein Schüler ist ununterbrochen mit seiner Meisterin verbunden und sich dieser Verbindung bewusst. Er lernt, die Stimme der Meisterin in seinem Herzen wahrzunehmen und sie sehr wohl von den Einflüsterungen seines Egos zu unterscheiden. Ein wahrer Schüler verinnerlicht die Lehren seines Meisters so umfassend, dass er vom Meister nicht mehr zu unterscheiden ist.

Für mich ist Schülerschaft das Ziel, nicht Meisterschaft, die für mich eher eine Nebenerscheinung ist. Schülerschaft ist das Erlebnis einer grundlosen, umwerfenden Liebe, und die Meister-Schüler-Beziehung ist für mich der Höhepunkt des Lebens. Denn selbst auf dem Weg zu dieser Schülerschaft gibt es reichlich Herzengeschenke und Erfahrungen von Liebe, wie ich sie mir nie und nimmer hätte vorstellen können. Mit Worten kann ich nicht ausdrücken, wie

mich die Schülerschaft meiner Meister berührt. Und so ist mein Wunsch für alle, die diesen Text gelesen haben, dass sich ihr Herz und Verstand für die Möglichkeit der Schüler-Meister-Beziehung öffnen kann.

Einzelretreat im Haus Tao

Anfang dieses Jahres habe ich erstmals von der Möglichkeit des individuellen Rückzugs im Haus Tao Gebrauch gemacht.

„Für Personen mit Praxiserfahrung und der Bereitschaft, für ihren Aufenthalt selbständig zu sorgen, bietet das Haus ideale Rückzugsmöglichkeiten sowie nach Absprache eine Begleitung durch die Lehrenden des Hauses.“

Der Wunsch, die eigene Praxis unter Anleitung meines Lehrers in einem Einzelretreat zu vertiefen, war seit längerem vorhanden, der Entschluss dann spontan und begünstigt durch die Tatsache, dass das Haus in dieser Woche nicht belegt und Marcel anwesend und damit auch zu Einzelgesprächen bereit war.

Vielfältige Praxiserfahrung brachte ich mit, und dennoch reiste ich mit offenen Fragen an: Den ganzen Tag individuelle Sitz- und Gehmeditation, von früh bis spät, eine ganze Woche lang – würde ich die dazu erforderliche Energie auch ohne die Unterstützung einer Sangha aufbringen, wie ich es sonst aus Retreats kannte? Wie würden Geist und Körper reagieren auf diese Herausforderung? Wie würde sich das Kochen einfacher Mahlzeiten auf den Fluss der Praxis auswirken? Und wie die kontinuierliche Anleitung und Rückmeldung zur

Praxis durch Marcel über mehrere Tage hinweg?

Kraftvolle Erfahrungen in der Stille

Wie sich rasch herausstellte, konnte ich diese Fragen getrost beiseite lassen – sie wurden von Anfang an durch die Kraft der Praxis weggefeigt und durch lebendige Erfahrung ersetzt: Sitzen im leeren Zendo, Gehen in Regen oder Sonnenschein, Kochen und Essen in Schweigen, Tee trinken beim Gespräch mit dem Lehrer, stille Begegnungen mit den Menschen im Haus, Magnolienknospen in der Februarsonne, Vogelzwitschern vor dem Fenster, lächelnder Buddha im Kerzenschein, Ein- und Ausatmen in vollkommener Stille...

Ausdauer, Energie, Geduld, Hingabe und manch andere heilsamen Geistesfaktoren braucht es natürlich gerade auch in einem Einzelretreat. Die Schönheit der Praxis hat mich jedoch immer wieder tief beeindruckt – das Sitzen und Gehen an diesem Ort, der ganz der Praxis gewidmet ist, ist zutiefst freudvoll und inspirierend. Die Ruhe und Harmonie des Hauses und des Gartens, durch liebevolle, kontinuierliche und geschickte Pflege zu dem geworden, was sie heute sind, haben mein Herz erfreut und mit Dankbarkeit erfüllt.

Spirituelle Begleitung durch eine/n erfahrene/n Lehrer/in

Die Begleitung durch Marcel hat sich für mich als wertvolle Gelegenheit erwiesen, meine Praxis zu vertiefen und präzise zu reflektieren. Für eine solche Vertiefung der Praxis gibt es noch andere geeignete Möglichkeiten als die regelmässige Teilnahme an Retreats und das Praktizieren im Alltag bzw. in einer Sitzgruppe: Es liegt an mir (bzw. allgemein an dem/der Praktizierenden), mich mit konkreten

Fragen zur Meditation an die Lehrenden zu wenden und mich von ihnen anleiten und begleiten zu lassen – ein Angebot, das ich als zutiefst inspirierend und befreiend erlebt habe.

Dass ich mich auf eine vertrauensvolle Lehrer/in-Schüler/in-Beziehung einlassen kann, erfordert von mir als Schülerin eine Haltung der Offenheit, der Lern- und Veränderungsbereitschaft, Respekt vor der Lehre, vor der Erfahrung und vor dem Wissen der Lehrenden sowie Vertrauen und Hingabe. Nicht blindes Vertrauen und selbstvergessene Hingabe, vielmehr die grundsätzliche Bereitschaft, mich unvoreingenommen einzulassen auf das Leben, die Lehre und auf eine spirituelle, freundschaftliche Beziehung mit dem/der Lehrer/in. Auf dieser Basis kann ich dann vertieft untersuchen, was die Anleitungen der Lehrenden bzw. der Schriften genau beinhalten und bedeuten – im Sinne Buddhas, wie es im Anguttara-Nikaya nachzulesen ist:

„Geht, Kalamer, nicht nach Hörensagen, nicht nach Überlieferungen, nicht nach Tagesmeinungen.....
Wenn ihr aber, Kalamer, selber erkennt...“

Dankbarkeit und Freude

Beschenkt werde ich als Schülerin auf diesem Weg mit reichen Herzenserfahrungen und mit einer lebendigen, sich vertiefenden Praxis.

Von einem Freund aus der Sangha habe ich einen schönen Vers aus einem klassischen Text, dem Avatamsaka-Sutra, erhalten:

„Die Führung des Lehrers/der Lehrerin empfangend, sollte der Wunsch entwickelt werden, dass alle Wesen eifrig die Praxis kultivieren und das Stadium der Unabhängigkeit errei-

chen.“

Hier kommt eine tiefe Dankbarkeit für die Existenz eines/einer spirituellen Lehrers/Lehrerin zum Ausdruck, und zugleich Inspiration und Offenheit für alle Wesen, die denselben Wunsch nach Freiheit hegen wie ich. Diese Dankbarkeit ist keine Schwärmerei, sie ist vielmehr hier und heute erfahrbar – und sie beinhaltet grosse Schönheit und Tiefe.

Es ist an mir, dieses Angebot zum Lernen zu nutzen und den Weg zur Befreiung mit Engagement zu gehen, gemeinsam mit vielen anderen. Ich empfinde tiefe Freude und bin sehr dankbar, im Haus Tao einen solch idealen Ort des Lernens und die Begleitung von kompetenten und sehr erfahrenen Lehrenden nutzen zu dürfen.

Offenheit und Weite

So hat mir dieses erste Einzelretreat ganz unerwartet weit mehr eröffnet als erahnt – Erfahrungen, die mich bestärken, den Weg der Befreiung mit vertiefter Motivation weiter zu gehen: Schritt für Schritt, vertrauensvoll und im Wissen darum, dass das Potenzial zur Befreiung dem Geist innewohnt, wie es in unzähligen Schriften, Berichten und Gedichten kraftvoll zum Ausdruck kommt:

Grüner Wildbach –
klar der Quelle Wasser
Kalter Berg –
weiss des Mondes Hof
Schweigende Erkenntnis,
der Geist von selbst erleuchtet
Die Leere schauend,
geht Wahn in Stille über

Han Shan

Möge diese wundervolle Praxis an diesem und allen anderen Orten und Zeiten allen Wesen zum Wohl sein!

Dagmar Jauernig