

OCHSENTRITT

Seinen Meister finden

Keiner von uns kann, wie Robinson auf seiner Insel, für sich allein leben. Wir sind auf ständigen Austausch und ständiges Lernen in der Begegnung mit anderen Menschen angewiesen. Selbstgenügsamkeit nutzt nichts. Ebenso wenig wie zum Beispiel Klavierspielen, läßt sich die Geisteshaltung der Meditation aus einem toten Buch lernen. Ein lebendiger Partner tut not. In Japan erzählt man sich folgende Geschichte:

“Der Zen-Meister Ikkyu besuchte Ninakawa gerade bevor dieser starb. "Soll ich dich führen?" fragte Ikkyu. Ninakawa antwortete: Ich bin allein hierher gekommen und werde allein gehen. Welche Hilfe könntest du für mich sein?“ Ikkyu antwortete: "Wenn du glaubst, daß du tatsächlich kommst und gehst, so ist das deine Täuschung. Laß mich dir den Weg zeigen, wo es kein Kommen und Gehen gibt." Mit diesen Worten hatte Ikkyu den Pfad so deutlich gewiesen, daß Ninakawa lächelte und starb."

Man kann mit kleinen Schritten anfangen. Mancher sucht sich zunächst einen festen Gesprächspartner als "geistlichen Begleiter". Mit ihm spricht man sich regelmäßig, etwa alle zwei Monate, über seine innere Entwicklung aus. Es kann jemand sein, den man auch sonst schon kennt. Er braucht nicht Zen zu machen, aber er sollte den Reifungsweg eines Menschen voll bejahen können. Wie ein guter Freund, sollte er drei Eigenschaften haben:

1. Er sollte verschwiegen sein. Sonst bleibt vieles Wichtige unausgesprochen, weil man Angst hat, es würde etwas weitererzählt.
2. Er sollte die Fähigkeit haben, gut zuzuhören und manche Fragen zunächst einfach offen zu lassen.
3. Er sollte ganz allgemein offen sein für tiefergehende Gespräche.

Das ist eine Zeitlang eine gute Lösung für anfallende Schwierigkeiten.

Aber dann spürt mancher Meditierende, daß sein Reifungsweg mehr von ihm fordert. Er muß seine ganze Existenz von Kern her umgestalten und sich schulen lassen. Also ist die Zeit reif für einen Meister. So bekommt man wirksame Unterstützung:

1. Ein Meister hilft durch seine Strahlung. Strahlung ist etwas, das von einem Menschen ausgeht, auch wenn er nichts sagt oder tut; der Meister gibt Kraft und Klarheit einfach durch sein Dasein
2. Ein Meister hilft durch seine theoretische Darlegung des Meditationsweges. Theorie ist auf unserer Kulturstufe einfach notwendig.
3. Der Meister hilft durch seine konkreten Anweisungen für die tägliche Übung der Meditation. Der Schüler lernt, indem er das tut, was er noch nicht versteht.
4. Der Meister hilft durch sein beispielhaftes Verhalten. Bei ihm sind Theorie und Praxis eine Einheit. Das gibt Hoffnung.
5. Der Meister hilft durch schockierendes Reden und Verhalten. So werden Fixierungen im Denken aufgelöst. Der Schüler muß durch Überraschungen aus dem goldenen Käfig herkömmlichen Denkens und Verhaltens herausgeholt werden. Der Schock befreit.

Zu einem Meister zu gehen und Schüler zu werden, ist erst sinnvoll, wenn einem tägliche Meditation selbstverständlich ist.

Vertrauen zum Meister ist gerechtfertigt, wenn der Meister drei innere Kriterien aufweist:

1. Er hat umfassende Erfahrung des Absoluten. Er sollte ständig von dorthin getragen und geführt sein und aus der Dimension des Absoluten leben.

2. Er besitzt moralische Lauterkeit. Er sollte reine Demut verkörpern. Er sollte seine Stellung nie benutzen, um zu Macht, Reichtum oder sinnlichem Genuß zu kommen. Er sollte völlig selbstlos leben.

3. Ein Meister hat breite Kenntnisse in Psychologie, Philosophie und Theologie (Zur Not kann man jedoch auf diesen Punkt verzichten).

In der christlichen Mystik und im indischen Yoga kommt es vor, daß jemand einen Meister hat, der schon leiblich tot ist und seine Schüler aus dem Jenseits führt. Im Zen jedoch ist ein lebendiger Meister nötig; Zen wird zwischen zwei lebendigen Menschen vermittelt "von Herz zu Herz".

Ein Zen-Meister weist drei äußere Kriterien auf:

1. Er ist von einem anderen anerkannten Meister gründlich durchgeprüft und bestätigt, meist in jahrelangem Kontakt.

2. Er ist in das offizielle Verzeichnis der Meister seiner Zen-Schule aufgenommen. Zen-Schulen sind derzeit Soto, Rinzai, Obaku und Sambo Kyodan (= Sambo Zen).

3. Er wird derzeit von seinen Kollegen anerkannt. Denn 'eine Erleuchtung macht noch keinen Erleuchteten', wie man im Zen sagt. Jeder Mensch kann sich noch einmal zum Schlechteren hin entwickeln. Paulus meint: "Prüfet alles, das Gute behaltet!"

In Deutschland sind gegenwärtig etwa fünf Zen-Meister (- 2018, 30 Jahre später ca. 50) fest ansässig, weitere fünf kommen regelmäßig aus Japan, Amerika und der Schweiz hierher.

Um zu entscheiden, ob und zu welchem Meister man gehen soll, befragt man die führende und lehrende Instanz in der eigenen Brust, den sogenannten "inneren Meister". Die Christen nennen ihn den Heiligen Geist. Er hilft dort, wo äußere Führung durch leibhaftige Menschen noch nicht oder nicht mehr möglich ist, und begleitet das ganze Leben.

Bei der täglichen Meditation kann man sich immer wieder für die Strahlung öffnen, die vom inneren und vom leibhaftigen Meister ausgeht. So geht es besser. Denn der einzelne Mensch wird ein ganzer Mensch nur mit anderen Menschen zusammen. Dazu ein konkreter Fall:

Ein meditierender Christ brachte es nur selten fertig, bei der alltäglichen Meditation zur inneren Ruhe zu kommen. Da kam ihm eine Idee: er begann die Meditation mit der "geistlichen Kommunion". In seiner Vorstellung ging er in die Eucharistiefeier in der Klosterkirche, wo er sich am meisten zuhause fühlte, und vollzog innerlich den Empfang des Herrenmahls. Danach blieb er in der Kommunionstille. So wurde die tägliche Meditation um vieles fruchtbarer. Jesus wurde als Meister spürbar im täglichen Trott.

Welche Hilfsmittel jemand zu Beginn der Meditation einsetzt, ist Frage der jeweiligen Persönlichkeitsstruktur. Was hilft, ist auch gut.

Auf einer bestimmten Bewußtseinsstufe läßt sich entdecken, daß der innere Meister und der leibhaftige Meister in jeder Erfahrung des Alltags verborgen sind. Dann sind also innerer und äußerer Meister und Alltag ein und dasselbe. Denn alles darf sein, was es in Grunde seines Wesens ist. Hier und Jetzt.