

In donnernder Stille

Rohatsu ist die intensivste Form der Zen-Praxis, die in Gedenken an Buddhas Erleuchtung praktiziert wird. Ein Versuch, den inneren Mount Everest zu bezwingen.

Die Schönheit des aufgehenden Mondes trifft mich mit voller Wucht morgens um fünf, mitten in der Gehmeditation. Wie ein Blitz schlägt sie in meinen Körper ein, sprengt alle Verkrustungen. Es ist, als sähe ich den Mond zum ersten Mal, Tränen fließen. Ewig könnte ich nach oben schauen, doch das Klopfen der Takkus ruft mich zurück in die Meditationshalle. Nichts festhalten, weiter atmen.

Es ist der dritte Tag meiner Meditationswoche mit dem deutschen Zen-Meister Hinnerk Polenski. Der frühere Unternehmensberater wurde von Raiko Mukai Roshi als Dharma-Nachfolger bestimmt. Gemeinsam gründeten sie die Daishin-Zen-Linie, die einen europäischen Zen-Weg verfolgt.

An der Steilwand

Der Tag beginnt in tiefster Finsternis. Aufstehen um 3.00 Uhr, Zähne putzen, in die Meditationshalle gehen, 3:30 Uhr Rezitation, Teezeremonie. Zazen, Gehmeditation draussen, Zazen, kurzes Gespräch mit dem Zen-Meister, Zazen, 7:30 Uhr Frühstück mit Misosuppe. Kurze Pause, Arbeitsmeditation. Dann wieder sitzen, schweigend essen, sitzen.

Ständig gibt es Ermahnungen: Nicht bewegen! Nicht reden! Immer wieder vergesse ich eine Verbeugung, fühle mich schuldig, arbeite mich an der Form ab.

Sieben Tage lang derselbe unerbittliche Rhythmus. Um 23 Uhr ist Schlafenszeit, bis auf die Nächte, in denen man durchsitzt. Ein Rohatsu ist die intensivste Form der Zen-Praxis. In der ersten Dezemberwoche üben weltweit Mönche und Zen-Schüler im Gedenken an Buddhas Erleuchtung am Morgen des 8. Dezember.

Anfangs zähle ich die Stunden, warte auf den erlösenden Klang der Glocke, die das Ende der Meditationsrunde ankündigt. Das Rohatsu erscheint mir wie der Mount Everest. Unbezwingbar. Ohne Ausrüstung die Steilwand hoch, durch Eis und klirrende Kälte. Mein Verstand rebelliert, prallt gegen die Schweigemauer, nimmt wieder Anlauf, dreht sich im Kreis, resigniert. Schliesslich bin ich freiwillig hier.

Diese Frau gibt's nicht

Dann falle ich aus der Zeit. Plötzlich senkt sich die Abenddämmerung über mir, war nicht eben erst Morgengrauen? Dazwischen müssen Stunden gewesen sein, in denen ich mein Ausatmen beobachtet habe. Wo sind sie hin? Ich weiss nichts mehr. Mein



Name, mein Beruf, meine Vergangenheit, welche Rolle spielen sie hier in der donnernden Stille? Etwas schmilzt in mir. Löse ich mich auf? Erstaunlicherweise ist es die Form, gegen die ich so kämpfe, die mich am Ende hält. Und die kleinen Gesten: eine Hand auf dem Rücken in der Pause, ein aufmunternder Blick, ein kleiner Zettel, auf den jemand geschrieben hat: «Immer nur an den nächsten Atemzug denken.» Und dann ist da Zen-Meister Hinnerk Polenski, unser Bergführer, der jeden Schritt des Weges kennt, immer da ist, wenn nichts mehr geht.

Ich wusste nicht, wie viele Arten

von Schmerz es gibt. Pochen, stechenden, ziehenden, prickelnden, dumpfen, hellen, kalten und heissen Schmerz. Ich halte es nicht mehr aus, bade in Selbstmitleid, klage stumm, bäume mich auf – und dann am absoluten Nullpunkt ist plötzlich die Gewissheit: Diese Frau gibt es gar nicht. Es ist niemand da.

Von einer Sekunde auf die andere fällt alles Leiden von mir ab, wie eine alte Haut. In meinem Kopf ist dröhnen-des Gelächter. Freude erfüllt jede Zelle. Ich kann mich nicht mehr halten vor Lachen. Als ich in der Pause in den Spiegel schaue, erkenne ich mich nicht wieder.

BIRGIT SCHÖNBERGER

www.zen-schule.de
www.osterberginstitut.de
www.zzbzurich.ch