Zen Outdoor

Am Sonntag, den 7. Juli haben wir uns zu Zen-Outdoor gemeldet. Um 8:30 Uhr ist Treffpunkt auf dem Parkplatz hinter Bad Bergzabern, in hügeligen Wäldern.

Es sind alle da. Die Sitzunterlagen werden verteilt, das Essen schöpfen wir uns aus einer riesigen gefüllten Schüssel. Die Rucksäcke sind gepackt, wir sind startbereit, Peter erklärt uns worum es geht: nicht reden, langsam und achtsam gehen, sich auf den Moment konzentrieren, offen sein, aber im Hier und Jetzt. Immer wieder sollen wir in die Gegenwart zurückkommen.

Wir machen eine kleine Zeremonie und los geht’s.

Es geht in den Wald, der Duft des Waldes ist präsent. Der Weg ist steigend, wir folgen Einer nach dem Anderen, alle zwei Minuten wird ein Glöckchen geläutet, das uns helfen soll immer wieder in die Gegenwart zurück zu kommen.

An einer Stelle wird Pause gemacht, in Stille alles für Zazen vorbereitet. Mein erstes mal Zazen draußen. Der Boden ist unter der Sitzunterlage sehr weich und angenehm. Ein Eichhörnchen lässt kurzerhand den begleitenden Hund aus seiner Ruhe entweichen. Nach Zazen, packen wir in Stille wieder zusammen und weiter geht’s.

Der Schritt ist das Ziel.

Bei einer größeren Kreuzung wird wieder eine Pause eingelegt, hier essen wir in Stille und konzentrieren uns auf das Essen. Dann ruhen sich einige aus, oder malen, oder sitzen in Zazen. Wir haben ca. die Hälfte des wunderschön ausgesuchten Weges hinter uns. Außer einer Person weiß niemand so richtig wo wir sind, aber das ist egal.

Wir gehen wieder, konzentrieren uns wieder.

Wieder eine Lichtung und wir erhalten eine Erklärung (Teisho). Habt ihr noch Fragen? Nein, einfach nur die Erklärung stehen lassen, wirken lassen und den Frieden und die Stille, die gerade herrschen stehen lassen.

Wir gehen weiter. Das Glöckchen, die beim gehen immer alle zwei Minuten ertönt ist eine gute Hilfe.

Eine erneute Lichtung, Zazen. Es tröpfelt, wir bleiben sitzen. Es regnet stärker, wir stehen auf. Es hört wieder auf, wir setzen uns wieder hin. Es regnet wieder heftig, wir beenden Zazen und gehen wieder, immer noch in Stille.

Wir kommen am späten Nachmittag am Parkplatz wieder an. Wir möchten uns jedoch noch alle zusammensetzen, fahren nach Bad Bergzabern, und setzen uns in ein Eiscafé. Die Stille ist vorbei.

Danach fährt jeder wieder seiner Wege, wie sternförmig von dem Ort wieder weg.

Es war ein friedvoller Tag, voller Konzentration. Dieses „nicht reden“ war für mich sehr intensiv.

Isabelle