

Volle Konzentration im Kimono



Zen-Mönch Uli Duncker schlägt die große Trommel im Zen-Dojo. Sie erklingt zum Abschluss der Meditation. BILD: CLAUDIA RINDT

Sitzen in der Stille. Seit 20 Jahren leitet der Verein Zen Dojo Konstanz zur Meditation an. Die Mitglieder laden am Samstag, 15. Oktober, dazu ein, diese näher kennenzulernen

VON CLAUDIA RINDT

Konstanz – Schwarze Matten, schwarze, runde Sitzkissen, und Praktizierende in schwarzen Kimonos. Sie sitzen mit dem Gesicht zur Wand, 30 bis 40 Minuten, die Beine verschränkt, der Rücken gerade, die Augen gesenkt, voll konzentriert auf die Atmung und die Körperhaltung. So sieht die im Buddhismus wurzelnde Zen-Meditation aus, die der gemeinnützige Verein Zen-Dojo Konstanz

begleitet, sagt der Mitbegründer, Zen-Mönch Uli Duncker. Nach zehn Jahren erfolgte dann der Umzug in die Gerichtsgasse. Einen formalen Rahmen hatte sich die Gruppe schon 1996 mit der Gründung des Zen Dojo Konstanz e.V. gegeben und der Registrierung des Dojos bei der AZI, der internationalen Dachorganisation für europäische Zen-Gruppen nach der Soto-Tradition.

„Es ist ein Angebot für die, die einen inneren, spirituellen Weg suchen“, sagt Uli Duncker über die Zen-Meditation. Er leitet das Dojo seit der Gründung, wurde für diese Aufgabe immer wieder gewählt. Das Lernen bei einer besonders erfahrenen Person gehöre zur Zen-Praxis. „Das ist wie beim Handwerk.“ Duncker spricht vom Studium von Körper und Geist, vom Ablegen des Egos und vom Loslassen der Wünsche

tanz seit 20 Jahren vermittelt. Er lädt am Samstag, 15. Oktober, von 12 bis 18 Uhr in der Gerichtsgasse 5 in der Nähe des Münsters zu Einführungen in die Zen-Meditation, den Zen-Buddhismus und zu einem Konzert mit der Band Riverboat mit Folk, Pop sowie Country.

Sie suchten die Stille, doch sie saßen über dröhnenden Bässen. Zum Start des Zen-Dojos in Konstanz vor 20 Jahren mussten die Praktizierenden einige Hürden überwinden. Um nicht weiter nach Zürich fahren zu müssen, hatten Freunde der Zen-Meditation die Idee zum Aufbau eines Übungsraums (Dojo). Zu den ersten Treffen nutzten zwölf Begründer die Räume einer Praxis, dann zogen sie in die Chérisy, über die Kneipe mit der Rockmusik.

Der Wunsch nach einem ruhigeren Raum habe die Gruppe von Anfang an

sowie Begierden. Das Meditieren in der Gemeinsamkeit sei dabei eine große Hilfe, betont Duncker.

Mit einiger Erfahrung stelle sich innere Zufriedenheit, Sicherheit und Kraft ein. Bei regelmäßigen Einführungskursen habe er schon viele an die Zen-Praxis herangeführt. Über längere Zeit seien aber nur wenige geblieben. „Das war schon so zu Buddhas Zeit. Die Menschen wollen lieber an der Oberfläche bleiben und ihr Ego nicht aufgeben.“

Neben den regelmäßigen Meditationsterminen bietet das Dojo lange Zen-Nächte im Wald, also das Meditieren in der Natur, ohne Licht, bei hereinbrechender Nacht, sowie Zen-Tage mit internationalen Meistern, Filmabende und Vorträge. In den früheren Jahren kochte die Gruppe auch nach alten buddhistischen Tempelrezepten.