

Wenn die Reise zu Ende geht – Druid Zen

Autor: Stefan Kaiser, 20.3.2018

Irgendwann geht jede Reise zu Ende, entweder wenn das Ziel erreicht ist oder vorzeitig. Ich meine hier nicht das Ende des Lebens, sondern das Ende der Druidenausbildung. Nicht alle OBOD-Mitglieder ziehen ihre Ausbildung bis zum Schluss durch. Das ist auch nicht notwendig, denn bereits im Bardengrad werden die wesentlichen Grundlagen erlernt und nicht jeder strebt ein Amt als Zelebrant oder Lehrer an. Da sind zum Beispiel der Innere Hain, die Lichtkörperübung, die jahreszeitlichen und anderen Rituale und die grundlegende Theorie. Im Ovatengrad folgen weitere Themen und das Erlernen von praktischen Fähigkeiten. Im Druidengrad werden die letzten Themen und Geheimnisse offenbart und auf die Rolle als Druide vorbereitet. Die Reise durch die drei Grade führt durch geballte Theorie und unzählige Übungen. Es ist nicht immer so, dass einem der Weg nur Energie bringt, er verlangt auch einiges an Energie ab. So oder so, irgendwann geht die Reise zu Ende. Die gewohnte Taktung von wöchentlichen Gwers hört auf. Das Springen von einem Thema zum nächsten endet. Stille kehrt ein und die Frage nach dem „Und was jetzt?“ Wie gesagt, diese Frage stellt sich für den einen früher und für die andere später. Mit welcher Praxis beschäftige ich mich jetzt? Fange ich etwas Neues an oder bleibe ich beim Druidentum und wenn ja wie? Alle Themen sind bereits behandelt und es besteht die Möglichkeit, Themen entsprechend den eigenen Neigungen weiter zu vertiefen, z. B. im Bereich Schamanismus, Ritualeitung oder Aktivitäten in und mit der Natur, mit oder ohne Meditation. Vieler dieser Themen sind weitere Reisen, aber was, wenn man nicht mehr reisen, sondern ankommen will? Hierfür braucht es eine spirituelle Praxis, die über Stabilität, Ruhe und Tiefe verfügt und über lange Zeit tragen kann. Einige prominente Druiden finden diese Praxis in Zen Druidry, also der Kombination von Buddhismus und Druidentum. JJ Howell und Joana van der Hoeven seien hier genannt. Zen ist jene Form des Buddhismus, die in Japan beheimatet ist, und eher auf die Praxis der Meditation und Achtsamkeit als auf dogmatische Lehren aufgebaut ist. Aus diesem Grund konnte diese Praxis ohne große Probleme ihren Weg auch in die christlichen Kirchen und Klöster finden. Zen ist nicht der einzige undogmatische Zweig buddhistischer Praxis. Die Achtsamkeitsmeditation aus dem Vipassana des Theravada hat es unter dem Namen Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (ABSR, MBSR) bis in die therapeutischen Praxen der westlichen Medizin geschafft.

Wie genau sieht die Praxis von Zen Druidry und Druid Zen aus? Joana van der Hoeven hat das Thema Zen Druidry in zwei Büchern ausführlich behandelt. Sie erklärt Druidentum und Zen jeweils für sich und schließlich wie beide zusammen praktiziert werden können. Sie kommt dabei auf interessante Ideen, wie z.B. den Achtfachen Pfad zur Erleuchtung auf die acht keltischen Feste als Gedenktage zu verteilen. Zen Meditation hilft, Kontakt zur Natur aufzunehmen und achtsam jedes Detail wahrzunehmen. Sie erklärt neben den Grundlagen des Urbuddhismus auch das Bodhisattva-Ideal und die Gelübde, die hierzu abgelegt werden, um allen Wesen dienstbar zu sein und das eigene Nirvana so lange aufzuschieben, bis dieses Ziel erreicht ist.

Der Begriff Zen Druidry betont die buddhistische Lehre und macht deutlich, dass diese mit der druidischen Lehre in Einklang gebracht werden kann. Druid Zen betont mehr die eigentliche Praxis der Meditation und der Achtsamkeit und ist daher undogmatisch und sehr gut mit der druidischen Philosophie und Praxis vereinbar. Die nachfolgende Übung entstammt diesem undogmatischen Teil.

Eine typische Meditationssitzung im Zen oder Vipassana hat folgenden Ablauf:

1. Verbeugung und Ehrung von Buddha, Dharma und Sangha
2. Einführung in das jeweilige Thema
3. Körperarbeit, z.B. Yoga Sequenz
4. Body Scan
5. Atemmeditation - Achtsamkeit auf den Atem
6. Gehmeditation
7. Metta Bhavana - Liebende Güte Meditation
8. Evtl. ein Vortrag
9. Chanting oder Ritual (Puja)
10. Widmung des Verdienstes für alle fühlenden Wesen

Die Druid Zen Variante kann wie folgt aussehen:

1. Begrüßung, Ehrung der Göttin, Drei Atemzüge, Awen
2. Einführung in das heutige Thema
3. Körperarbeit, z.B. die Deep Peace of the Tree Meditation
4. Innerer Hain und die Lichtkörperübung und ggf. Innere Pilgerreise je nach Grad
5. Atemmeditation oder Drei Kessel-Meditation je nach Grad
6. Gehmeditation
7. Friedensmeditation (Friedensgebet)
8. Evtl. ein Vortrag
9. Chanting oder Grove-Ritual
10. Widmung des Verdienstes

Die Abläufe von Zen und Druid Zen sind sehr ähnlich. Die einzelnen Übungen sind austauschbar, sie ergänzen und fördern sich gegenseitig. Der Body Scan aus dem Zen zielt eher auf Achtsamkeit und weniger auf die Anregung von Energie ab, folgt aber einem ähnlichen Ablauf. Tatsächlich wird der Body Scan sogar im Druidentum gelehrt und ist damit auch eine druidische Praxis. Die Atemmeditation ist ähnlich der Übung der Drei Kessel aus einem höheren Grad im Druidentum und damit auch austauschbar. Die Liebende Güte Meditation aus dem Buddhismus erzeugt positive Emotionen gegenüber anderen Menschen und Wesen und strahlt diese, ähnlich wie die Friedensmeditation des Druidentums, in die Welt. Ebenfalls wie im Druidentum entfalten sich die einzelnen Übungen je nach Erfahrungsstufe. In gemischten Gruppen sollte man daher von den Übungen die einfachste Variante anbieten, um die Praktizierenden nicht zu überfordern und der Arkan-Disziplin gerecht zu werden. Tatsächlich ist es so, dass vermeintlich einfache Meditationsformen, wie die Achtsamkeit auf den Atem, bis zur Erleuchtung entfaltet werden können, es bis dahin aber ein weiter Übungs-Weg ist. Zu Beginn steht aber die Arbeit durch die Niederungen des aufgeregten Geistes, sprich: wie man mit störenden Gedanken

umgehen und den Geist beruhigen kann. Das Ziel der Erleuchtung entspricht sowieso nicht dem Druidentum.

Das Bodhisattva-Gelübde aus dem Mahayana-Buddhismus, zu dem auch Zen gehört, verhindert, dass spirituelle Verdienste nur zum eigenen Wohl und zur Vergrößerung des eigenen Egos anstrebt werden, und fördert die Selbstlosigkeit und das Mitgefühl gegenüber anderen Wesen. Was ist aber Mitgefühl und Erbarmen anderes als die Liebe, auf die alle Druiden ihren Eid ablegen; „In Peace and Love we stand“. Ohne hier zu viel zu verraten, legen die OBOD-Mitglieder im Druidengrad auch eine Art von Bodhisattva-Gelübde ab, was je nach Grad in den Druid Zen-Sitzungen wiederholt werden kann. Es genügen aber tatsächlich der Druideneid und das Druidengebet, um eine ähnliche Wirkung zu erzeugen wie das Bodhisattva-Gelübde.

Druid Zen eignet sich sowohl für die eigene Praxis als auch für die Meditation in Gruppen. Je nach Zusammensetzung kann die Ausrichtung eher buddhistisch oder eher druidisch sein. Sie kann täglich praktiziert werden. Gerade der Verzicht auf ständig neue Reisen und Themen verstärkt den Grade an Andacht und Tiefe in der Meditation und führt potentiell zur Kontemplation oder zu dem, was im Buddhismus Vertiefungen bzw. Dhyana genannt wird. In der Grundform spielt es keine Rolle, welchem Grad der Praktizierende angehört oder ob man überhaupt Druiden oder Buddhist ist. Wenn die Reise zu Ende geht, beginnt eine neue und diese könnte Druid Zen sein.

Auf dem Druidencamp am Donnersberg 2018 wird eine praktische Einführung in Druid Zen und morgendliche Meditationen angeboten; mehr Infos hierzu finden sich auf www.druidry.info. Weitere Artikel zur Vertiefung dieses Themas sind für die folgenden Ausgaben des Druidensteins geplant. Im DruidryOnline.de Forum besteht die Möglichkeit zum Kontakt und Austausch unter Interessierten.