

Lernen vom «Geist des Ostens»

MEDITATION Die fernöstliche Meditationsform Zen wird auch bei uns immer populärer. Für Christen bietet sich Zen geradezu an – trotz buddhistischem Hintergrund.

INTERVIEW PIRMIN BOSSART
redaktion@luzernerzeitung.ch

Dieter Wartenweiler, ist Zen eine Religion?

Dieter Wartenweiler*: Zen hat sich im Buddhismus entwickelt, weist aber über den Buddhismus und jede Religion hinaus. Es geht beim Zen nicht um Glaubensinhalte, sondern um spirituelle Erfahrung. Der Kern von Zen ist das Sitzen in der Stille. Die Zen-Übenden wenden sich nach innen, aber sie halten nichts fest. Zen ist ein Weg, der die Sicht auf das Leben und die Welt verändert und vertieft.

Was genau lässt sich mit Zen erfahren?

Wartenweiler: Die Zen-Meditation eröffnet uns eine tiefe Dimension des Daseins. Die mittelalterlichen Mystiker redeten von der Gotteserfahrung, was im Zen aber nicht so formuliert würde. Es geht um das Unfassbare, um den Urgrund, der unsere Existenz ausmacht. Zen ermöglicht, etwas Derartiges zu erfahren, und das nicht einfach zu behaupten oder zu glauben.

Was macht diese Erfahrung aus uns? Wie kann sie auch für die Gesellschaft fruchtbar werden?

Wartenweiler: Die tiefe Sicht in das Wesen der Welt führt zu innerer Gelassenheit, befreit von Einschränkungen und Ängsten und fördert die innere Ruhe und Gesundheit. In der Gesellschaft können entsprechende Erfahrungen zu einem grösseren Verständnis für andere Kulturen und zu mehr Frieden in der Welt führen.

Zen ist auch im Westen zunehmend populär. Wie ist das zu erklären?

Wartenweiler: Es geht eine Faszination von Zen aus, weil seine Dimension unser rationales Denken übersteigt. Die einseitig technisch-rationale Prägung des Westens hat das Ihre dazu beigetragen, dass das Bedürfnis nach einer umfassenderen Spiritualität neu erwacht ist. Gleichzeitig ist der Boden für Zen im Westen gut vorbereitet worden. Da sind die christlichen Mystiker, die in der Kultur des Abendlandes diese spirituelle Dimensionen ausgelotet und erfahren haben. Zum andern hat auch die Tiefenpsychologie eine Affinität für die spirituelle Suche entwickelt. C.G. Jung hat in mehreren



Beim Praktizieren von Zen ist höchste Konzentration gefragt. PD

Schriften Zen thematisiert. Er hatte allerdings ein ambivalentes Verhältnis dazu und ging eigentlich davon aus, dass Zen dem Westen nicht zugänglich sei. Die Menschen von heute sind nicht mehr zufrieden, wenn sie einfach angepredigt werden. Sie wollen eine spirituelle Erfahrung machen. Zen ist ein sehr direkter Weg dazu.

Interessanterweise gibt es gerade bei Christen ein grosses Interesse an Zen. Der Jesuit Hugo Makibi Enomiya-Lassalle, auf den auch die Tradition des

Lassalle-Hauses zurückgeht, hat die Verbreitung des Zen im Westen gefördert. Wie hat sich das ergeben?

Wartenweiler: Enomiya-Lassalle wurde als Missionar nach Japan gesandt. Er wollte aber zuerst verstehen, was die Japaner religiös und spirituell bewegt. So entdeckte er Zen. Priester und Mönche haben ein besonderes Sensorium für spirituelle Themen. Da es im Christentum wenige Übungen gibt, die direkt zu spirituellen Erfahrungen führen, haben viele Christen im Zen einen sinnvollen Weg entdeckt, ihre Spiritualität zu erweitern.

Ziel: Meditation und Konzentration

ZEN red. Unter Zen versteht man eine buddhistische Spiritualitätsrichtung. Sie stammt aus China und gelangte im 12. Jahrhundert auch nach Japan. Zen ist nahe verwandt mit Yoga – im Zentrum steht ebenfalls die Meditation und Konzentration, die man mithilfe einer speziellen Sitzposition zu erreichen versucht.

Internationale Konferenz

Im Lassalle-Haus in Bad Schönbühl (ZG), einem von Jesuiten getragenen Bildungszentrum, wird nicht nur christliche Spiritualität gelehrt, sondern auch Yoga und Zen. Vom 20. bis 25. Juli findet im Lassalle-Haus eine internationale Konferenz zum Thema «Zen im Westen» statt. Auf dem Programm stehen Workshops und Diskussionen mit hochkarätigen Referenten aus Europa, USA und Japan.

www.zenimwesten.lassalle-haus.org

Wie vereinbar sind diese beiden Haltungen tatsächlich?

Wartenweiler: Verschiedene Wege können zum gleichen oder einem ähnlichen Ziel führen. Zen öffnet die mystische Dimension und kann helfen, das Evangelium oder das Christsein neu zu erfahren. Andererseits ist Zen ein eigenständiger Weg, der nicht mit Inhalten des Christentums vermischt werden sollte.

Was macht der Westen anders als Japan?

Wartenweiler: Das westliche Zen fokussiert sich stärker auf eine sozial engagierte Praxis und auf weibliche Werte. Wir geben auch den psychologischen Inhalten, die in der Meditation auftreten können, ein grösseres Gewicht und können sie einordnen. Im Tieferen geht es auch um die Frage, ob innerhalb des Zen eine neue spirituelle Spontaneität möglich ist. Schliesslich ist bei uns das Lehrer-Schüler-Verhältnis weniger hierarchisch. Wir achten stark darauf, dass daraus keine Abhängigkeiten, psychische Unfreiheiten oder gar Missbräuche erwachsen.



HINWEIS

* Dieter Wartenweiler (69) ist Ökonom und analytischer Psychologe. Er praktiziert Zen seit den 1980er-Jahren. Heute arbeitet er als Zen-Lehrer und Seminarleiter im Lassalle-Haus.