

Zen-Meditation

Eine Einführung

Es gibt viele Arten der Bewegung und Aktivität, aber nur eine Form der Reglosigkeit: die Stille. In der Zen-Meditation kehren wir unsere übliche Art, mit den Herausforderungen des Lebens aktiv umzugehen, für einmal um. Wir gehen einen Weg in die eigene Tiefe und finden darin – manchmal zu unserem Erstaunen – Antworten auf unsere Lebensfragen. Es verhält sich mit unserem Geist wie mit einem Computer – wenn wir ihn einmal „herunterfahren“ und neu aufstarten, dann ist vieles aufgeräumt. Die Resultate kommen schneller, weil unnötige Hintergrundprogramme nicht mehr laufen.

Zen – Weg in die Stille

Im Alltag sind wir oft in unseren Gedanken gefangen, und manchmal sind wir auch unseren Gefühlen ausgeliefert. Unser Geist besteht aber nicht nur daraus – wir sind viel mehr, als was wir glauben. Im Zen geht es um unsere innere Weisheit, die vom Lärm des Alltags nur zu leicht übertönt wird.

Wenn wir uns niedersetzen und schweigen, erfahren wir zunächst oft jene innere Unruhe, die uns täglich begleitet und uns manchmal auch nicht schlafen lässt. Halten wir die einzelnen Gedanken aber nicht fest, so verlangsamt sich der Gedankenfluss, bis er schliesslich ganz zum Stillstand kommt. Jenseits des Aufruhrs finden wir inneren Frieden und Gelassenheit. Das führt zu einem Gefühl echter Befreiung und innerer Heimat – und es lässt uns die täglichen Herausforderungen anders angehen. Echtes Engagement an Aufgaben und Menschen ist erst möglich, wenn wir innerlich ruhig und frei geworden sind.

Diese Freiheit schenkt uns Zen. Dabei geht es nicht um eine Beliebigkeit oder gar Unbezogenheit – sie wächst vielmehr innerhalb unserer Lebensumstände. Wenn wir unsere Situation anerkennen, wie sie ist, dann sind wir ungeteilt. Das heisst nicht, dass wir alles kritiklos hinnehmen sollten. Volle „Präsenz“ ist aber die Voraussetzung für ein wirkungsvolles Handeln. Alles geschieht ganz leicht, wenn wir uns wirklich spüren und fühlen können, was zu tun ist. Der Zen-Weg ist ein Weg der Befreiung von vorgefassten Ansichten und überholten Verhaltensmustern.

Die Übung des Zen

Die Stille wird eingeübt, indem wir uns auf die einfachen Umstände der Zen-Meditation ganz einlassen. Die Ordnung und die Abläufe im Zendo (Zen-Halle) bieten den äusseren Rahmen, worin innere Erfahrungen möglich werden. Die einfachen Rituale geben uns Halt und sind nicht als Einschränkung der üblichen Bewegungsfreiheit zu verstehen.

Der Ablauf der Zen-Meditation ist einfach. Wir setzen uns auf ein rundes Kissen oder mit untergeschlagenen Beinen auf eine kleine Bank. Dabei achten wir darauf, dass wir mit drei Punkten (Gesäss und beide Knie) fest auf dem Boden verankert sind. Die Hände sind zusammengelegt, die Augen halten wir halb geschlossen und den Atem lassen wir ruhig kommen und gehen. Manche denken, es würde einem dabei langweilig. Sie beginnen, Probleme zu wälzen oder Fragen zu überdenken, um die Zeit zu nutzen. Das ist aber nicht die Meinung von Zen. Gerade indem wir für einen Moment „Nichts“ tun, vollbringen wir etwas Schwierigeres, als was der Alltag von uns verlangt.

Wenn wir nach 15, 20 oder 25 Minuten wieder aufstehen, sind wir viel zentrierter als zuvor – wir sind „bei uns selbst“. Die Stimmung ist radikal verändert. Wir nehmen uns in der eigenen Tiefe wahr, und wir fühlen die Umwelt in ihrer unverschleierte Eigenart. Wir reagieren frei und gelassen. Vielleicht haben wir gefunden, was wir schon immer suchten: uns selbst.

Wirkungen der Zen-Meditation

In der eigenen Mitte verankert sind wir fähig, auf Menschen und Situationen authentisch zu reagieren. Die Antworten kommen aus unserem Inneren und fühlen sich stimmig an. Manchmal haben wir das Gefühl, als flösse das Leben mit Leichtigkeit. Wir erkennen, dass unsere sorgenvollen Gedanken nicht das Zentrum unseres Wesens sind. Es ist lohnenswert, sich selber in seiner Mitte und seiner Unergründlichkeit zu entdecken. Das bedarf allerdings einer ernsthaften Anstrengung – wie alles, was errungen werden soll.

Zen-Meditation macht uns gesund. Sie kann uns vor Überanstrengung, Selbstentfremdung und Burn-out bewahren. Sie entspannt Körper und Geist und führt zu einem inneren Gleichgewicht. Sie löst Fixierungen, reduziert Stress und führt zu grösserer Lebensfreude. Wenn wir uns selbst spüren und uns in unserer Tiefe verankern, festigt sich unser Selbstbewusstsein, die Konzentrationsfähigkeit wird gestärkt, und wir gewinnen tiefere Erkenntnisse, grössere Gelassenheit und innere Freiheit.

Zen ist ein Weg der geistigen Schulung aus dem Osten und wird als grosses Geschenk an den Westen bezeichnet. Weil Zen ein Weg in den formlosen Urgrund allen Seins weist, beschränkt es sich aber nicht auf einen bestimmten Kulturkreis. Zen ist ein allgemein-menschliches Gut. Shibayama, Abt des grossen Zen-Klosters Nanzenji in Kyoto, schrieb im letzten Jahrhundert: „Man muss Zen unabhängig von der Zen-Schule des Buddhismus verstehen.“ Er hielt Zen für einen universalen Weg, Wissen und Frieden in das Leben der Menschen zu bringen. „Jede Religion und Kultur sollte Nutzen ziehen aus dem, was Zen an geistigem Wert anzubieten vermag“.

Dieter Wartenweiler, Zen-Lehrer