

---

# Was ist Zen?

Das Wort Zen bedeutet stille Meditation (*zen* auf Japanisch, *chan* auf Chinesisch und *dhyana* auf Sanskrit).

Zen ist eine der wesentlichen Schulen des Mahayana-Buddhismus in Japan (Soto-Zen-Schule). Ihr Schwerpunkt liegt auf einer sitzenden Meditationspraxis, die auf Buddha Shakyamuni zurückgeht, der vor zweitausend Jahren das Erwachen realisierte. Diese Praxis beinhaltet die Essenz seiner Unterweisung, deren Botschaft eine universelle Tragweite hat.

Im Wesentlichen besteht die Praxis daraus, nur zu sitzen, einfach gegenüber der Wand zu sitzen, was man *Zazen* oder *Shikantaza* nennt. Sie beruht weder auf Dogmen noch auf Ideologien. Die einfache Kenntnis der Texte reicht nicht aus, um Zen zu verstehen.

Zen bietet eine Praxis-Verwirklichung an, die den direkten Zugang zur vertrauten Kenntnis seiner selbst öffnet: *Zazen*. Diese Praxis wurde zu uns über Generationen von Patriarchen und Meistern weitergegeben, von Meister zu Schüler, von Mensch zu Mensch.

Auf diese Art brachte der indische Mönch Bodhidharma die Praxis der Zen-Meditation im 5. Jahrhundert unserer Zeit nach China. Später, im dreizehnten Jahrhundert, erreichte Soto-Zen Japan durch Eihei Dogen. 1967 kam Taisen Deshimaru nach Frankreich, um die Zen-Praxis zu verbreiten, worum ihn sein Meister Kodo Sawaki gegen Ende seines Lebens gebeten hatte. Indem Zen seine Kraft und Energie aus dieser Praxis schöpft, werden alle Momente des Lebens dadurch geprägt. So ist *Zazen* das Erlernen einer Weisheit, die sich in jedem Augenblick ausdrückt, wenn man atmet, geht, schläft, isst, arbeitet oder denkt, indem man in Einklang mit den anderen und der Umwelt lebt.

Wenn Sie wirklich verstehen wollen, was Zen ist, schalten Sie Ihren Computer aus!

Nehmen Sie ein 20 bis 30 cm dickes Kissen, legen Sie es einen Meter von der Wand entfernt auf den Boden Ihres Zimmers und setzen Sie sich zur Wand hin darauf.

Kreuzen Sie die Beine, so dass die Knie auf den Boden drücken, am besten indem Sie den rechten Fuß auf den linken Schenkel legen und den linken Fuß an das Kissen ziehen. Sie können auch den linken Fuß auf den rechten Schenkel legen. Legen Sie dann die linke Hand auf die rechte Hand, Handfläche nach oben geöffnet. Die Daumenspitzen berühren sich und bilden mit den Zeigefingern ein Oval. Die Daumen sind waagrecht, die Handkanten liegen am Unterbauch. Von dort aus richten Sie die Wirbelsäule auf und strecken den Nacken, als ob Sie den Kopf in den Himmel stoßen wollten. Ziehen Sie das Kinn zurück. Die Nase ist senkrecht zum Nabel, die Ohren sind senkrecht zu den Schultern. Der Blick ruht etwa einen Meter vor Ihnen auf dem Boden.

Wenn Sie die Haltung sorgfältig eingenommen haben, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung. Beobachten Sie die Einatmung, wenn Sie einatmen. Achten Sie auf das Gefühl des Lufthauches, der durch die Nasenlöcher strömt. Ohne den Atem nach der Einatmung anzuhalten, beginnen Sie langsam auszuatmen. Atmen Sie tief aus bis unterhalb des Nabels und beenden Sie die Ausatmung vollständig.

Bleiben Sie so ruhig sitzen, ohne an etwas Besonderes zu denken. Versuchen Sie nicht, eine Leere in Ihrem Geist zu schaffen. Wenn ein Gedanke erscheint, werden Sie sich seiner einen

Augenblick lang bewusst, lassen ihn vorbeiziehen und kehren zurück zur Aufmerksamkeit auf Körper und Atmung. Auf diese Weise bleibt dem Geist bewusst, was geschieht; er verweilt nirgends und ist verfügbar, um die Neuheit eines jeden Augenblicks zu empfangen, ohne sich von den Gedanken forttragen zu lassen. Meister Dogen nannte dies Hishiryo: die Gedanken tauchen aus dem Nicht-Denken auf und kehren dorthin zurück, um zu verschwinden.

Die Essenz des Zen ist in der *Shikantaza*-Praxis. Man konzentriert sich dabei auf das Sitzen und die Atmung mit einem *Mushotoku*-Geist. *Mushotoku* bedeutet, ohne Wunsch nach persönlichem Profit, ohne Ziel, ohne auszuwählen oder zurückzuweisen.

Die Praxis, die Sie gerade erfahren, ist Zazen.

Ein Leben führen, das nicht von den anderen und vom Universum getrennt ist.

Im Zen sind Ideal und Wirklichkeit nicht getrennt. Sie sind wie Vorder- und Rückseite eines Papierblatts. Das Ideal verwirklicht sich im täglichen Leben. Im Zen wird nicht empfohlen, sich von der Welt zurückzuziehen, sondern im Gegenteil mit den anderen zu praktizieren und aktiv in der Arbeitswelt zu wirken. Dort drückt sich der Zen-Geist in der Liebe zu einer gut gemachten Arbeit aus, in der Konzentration hier und jetzt auf die Aufgabe, die in bester Weise zu erfüllen ist, ohne Egoismus, wobei sich das Ergebnis von alleine einstellt. Auf diese Weise wird in den Dojos und Tempeln das *Samu*, die manuelle Arbeit, als ein Dienst für die Gemeinschaft ausgeführt, wobei man die Umwelt respektiert.

Der Alltag ist der Weg Buddhas. Zen ist kein Moralismus. Zen ist weder moralisch noch amoralisch. Die Zazen-Praxis ermöglicht es, in sich selbst die Quelle der Regeln wieder zu finden, indem man zur Wirklichkeit von *Mujo*, der Unbeständigkeit erwacht und auch zur wechselseitigen Abhängigkeit aller Dinge. Nicht töten bedeutet zum Beispiel nicht nur, jemandem nicht das Leben zu nehmen - was damit gleichzusetzen wäre, sich selber zu töten - sondern auch das Leben Buddhas weiterzuführen, Zazen weiter zu praktizieren. Nicht stehlen ist, nichts zu nehmen, was uns nicht gehört, denn nichts gehört uns endgültig. Wir kamen nackt auf diese Welt und können nichts mit in unser Grab nehmen. Während Zazen sind der Geist und die Objekte eins. Es gibt nichts zu verfolgen, nichts zu stehlen und auch nichts zu verwerfen. Nicht lügen ist, sich selber zu sehen wie man ist, ohne sich und den anderen etwas vorzumachen. Nicht begehren heißt, wenige Wünsche zu haben, weil uns das Wunschobjekt unablässig entgleitet.

Die Wahrnehmung unserer Solidarität mit dem Universum ist die spirituelle Quelle einer wahren Ökologie. Die Zazen-Praxis vermindert Zustände von Frust und Aggressivität und befreit von der Illusion des Egos, den Ursachen von Gewalt. Der Geist des Mitgefühls nimmt zu. Der Bodhisattva, der Zazen praktiziert, versteht das Leiden aller fühlenden Wesen. Er vermeidet es, Leiden zu schaffen und hilft, Leiden zu mindern.

In Zazen verwirklicht sich der höchste spirituelle Wunsch: inneren Frieden und die Einheit mit dem ganzen Universum zu finden.