

Zen im christlichen Alltag

Text eines Vortrags in der Erlöserkirche Werries, Hamm

Zen können wir als „die Kunst der Stille“ bezeichnen. Es wird gesagt, dass Zen, wie wir es heute kennen, ursprünglich aus China kam. Das Wort Zen stammt von dem Sanskrit Wort *dhyana*, was soviel heisst wie „Meditation“ oder „in die Stille gehen“. Das Ideogramm, das die Chinesen auswählten, um das Wort Zen in ihrer Sprache zu symbolisieren, ist eine Kombination der Buchstaben für „ewig“ und „einfach“ mit der zusätzlichen Andeutung von Opfer. Das stille Sitzen, das vermutlich auch im chinesischen Taoismus eine Tradition hatte, kam aus Indien. Zen heisst, Körper und Geist mittels einer spezifischen Körperhaltung und der Atmung zur Ruhe zu bringen. Zen ist eine Disziplin, die therapeutisch wirkt, während es *yoriki* („die Kraft der Stille“) aufbaut und schliesslich zu einer spezifischen spirituellen Erfahrung führt. Eines der besten biblischen Zitate, um Menschen aus der christlichen Tradition das Wesen des Zen zu verdeutlichen ist die bekannte Zeile aus Psalm Nr. 46: Seid stille und wisset, dass ich Gott bin! Biblische Gelehrte erklären uns, dass das hebräische Verb für „wissen“ *yadah* heisst, was aber auch „erfahren“ bedeutet. Sogar die Bibel sagt uns also, wir sollten still sein, damit wir Gott erfahren. Die Stille ist eine Kunst, die im zwanzigsten Jahrhundert zum grossen Teil verloren gegangen ist. Wahrscheinlich gerade weil sie Mangelware ist, suchen immer mehr Menschen nach innerer Stille. Stille ist aber nicht einfach durch das Abschalten des Fernsehers zu finden. Stille ist eine Übung im weitesten Sinne des Wortes. Sie hilft uns, den Frieden des Herzens auch bei den Höhen und Tiefen unseres täglichen Lebens beizubehalten. Weil der überaktive Verstand die Krankheit (*dis-ease* = Unruhe) unserer Zeit ist, geschieht es nicht selten, dass spirituelle Sucher alles verlassen und um die Welt reisen, um einen authentischen Lehrer zu finden, einen Lehrer in einer echten Nachfolge, der die Probleme und Sehnsüchte der Menschen von heute versteht.

Anfänger zur Meditation werden ermahnt:

1. Sich zu entleeren.
2. Loszulassen.
3. Ihr Beschäftigtsein im Geist aufzugeben, das meistens eine Art Sucht ist.



Menschen der heutigen Zeit suchen meistens nach aussen um inneren Frieden zu finden, was nur zu weiterer Entfremdung von ihrer Umwelt und von sich selbst führt. Das „Gegengift“ für diese Lebensart ist, unser Leben in Achtsamkeit zu leben, damit wir letztendlich „sehen“, dass das, was die Welt bindet, Eins ist. Es gibt keine Trennung, und die Dinge sind, genau wie sie sind.

Die Stille ist der Schacht, wodurch wir zu den Tiefen der Meditation absteigen. Stille ist das Mittel, das uns zur innersten Mitte unseres Seins bringt, welche der Ort für alle authentische Praxis ist. Ein Zenlehrer der heutigen Zeit bezeichnet Zen als eine Einladung, zu erfahren, wo Gott wohnt. Wahre Stille ist Gebet. Die geistigen Traditionen des Ostens und des Westens bezeugen diese Tatsache,

auch wenn die westliche Stimme jahrhundertlang eher undeutlich war. Die erste Zeile von Psalm Nr. 65 auf lateinisch lautet: *silentium tibi laus* (Deiner harret schweigend der Lobgesang). Stille ist das höchste und wahrhaftigste Lob Gottes.

Lao Tzu erklärt uns, dass Stille die grosse Offenbarung ist. Was wird offenbart? Auf dem Weg der täglichen Transformation werden viele Dinge klar, und schliesslich offenbart die Stille das wahre Selbst. Wenn wir dieses wahre Selbst erfahren, wissen wir, wer wir eigentlich sind.

Immer wenn Wegsuchende zu meinem Zenmeister Yamada Roshi kamen, fragte er sie, warum sie Zen üben wollten. Die meisten sagten: Um herauszufinden, wer ich bin. Mangel an Identität und ein Gefühl der Entfremdung sind weit verbreitet in der heutigen Welt. Auch wenn wir von der Transformation durch die tägliche Praxis und der Entdeckung des Selbst sprechen, als ob sie zwei verschiedene Dinge wären, sind sie eigentlich eins.

Es gibt viele Meditationsweisen. Einige Gebetsarten zeigen uns, wie man still werden kann. Andere verstärken nur das Beschäftigtsein im Kopf. Zazen ist eine Art, die Stille zu praktizieren, eine Kunst, welche in der östlichen Tradition nie wirklich verloren ging. Der Kern der Zen-Praxis ist Zazen oder Meditation im Sitzen. Zazen ist eine Disziplin, wodurch wir den Körper, den Geist und den Atem zur Stille und Harmonie bringen. Das Wort Zazen wird auf Japanisch mit zwei Ideogrammen geschrieben. Das erste ist za, was „sitzen auf dem Boden“ bedeutet und das zweite ist Zen, wie wir oben gesehen haben. Im Zen geht die Meditation über Intellekt, Gefühl, Gedächtnis und Phantasie hinaus auf eine tiefere Bewusstseinsebene. Eine mögliche Definition des Zen ist, zu allen Zeiten vollkommen da zu sein.

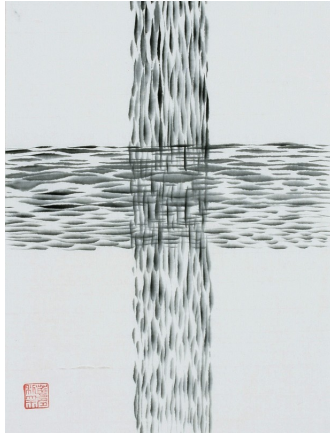
Zen muss geübt und erfahren werden, damit wir es verstehen können. Es ist ein Prozess und erfordert Zeit. Die Tatsache aber, dass so viele Menschen über Jahre mit der Zenmeditation fortfahren, ist ein Beweis dafür, dass etwas geschieht. Durch die Praxis des Zen werden wir bald zu dem Punkt gelangen, wo wir erleben, dass wir uns besser fühlen an den Tagen, wenn wir sitzen. Mit weiterer Übung kann sich der Geist von seinen Fesseln befreien und schliesslich Frieden erreichen. Durch die Disziplin der Zenpraxis fallen vorgefasste Meinungen und Einstellungen weg. Dieser Frieden ist der Anfang der Harmonie.

Es ist schwieriger, allein zu sitzen und aus diesem Grund ist es ratsam, mindestens gelegentlich mit anderen zu sitzen. Wenn Menschen zusammen sitzen, gibt es ein zusätzliches Etwas, das mit allen Anwesenden geschieht. Auch wenn es scheint, dass wir keinen grossen Fortschritt machen, werden wir die Früchte des Sitzens immer deutlicher erkennen solange wir kontinuierlich daran bleiben.

Nachdem wir die beste Körperhaltung für die Stille eingenommen haben, tun wir dasselbe für den Geist. Im Zen wird das erreicht, indem wir es vermeiden, die Psyche zu beschäftigen. Der Prozess beginnt mit dem Atem-Bewusstsein, der Anfänger zählt die eigenen Atemzüge. Jede Bestrebung dieser Art ebnet den Weg, damit der Geist zu seiner ursprünglichen Spontaneität zurückfinden kann. Auf dem Kissen üben wir Atemzählen oder Atemverfolgen. Im täglichen Leben sind wir achtsam und bei der Sache, sei es arbeiten, mit jemandem sprechen, eine Tasse Tee trinken oder was auch immer. Trennung ist der Erzfeind alles Lebens. Das englische Wort diabolical (teuflisch) stammt vom griechischen *diabellein*, was heisst, sich zu trennen oder sich zu teilen. So ist Trennung „Teufelswerk“ und wir wollen dieses Getrenntsein immer mehr hinter uns lassen. Zu allen Zeiten versuchen wir, dort zu sein, wo wir sind, nicht getrennt von der Arbeit oder dem Spiel, woran wir teilnehmen. Eins nach dem anderen ist unser Motto.

Wenn wir sitzen, konzentrieren wir uns auf unsere Atmung, im Alltag sind wir eins mit der jeweiligen Tätigkeit. In Zazen, ist Atem-Bewusstsein der Weg, Hindernisse wegzufegen. Nicht zu denken, sondern zu sein ist das Geheimnis von Zen. Wir entspannen uns und achten auf unsere Atmung, wir haben Ehrfurcht davor. In der heiligen Schrift heisst es, der Atem sei das Ruah, der Atem Gottes. Das deutsche Wort Atem (atmen) stammt aus dem Sanskrit Atman, was so viel heisst, wie das Göttliche.

Mit der Zeit fühlen wir uns besser an den Tagen, wo wir meditieren, und zerstreut wenn wir aus irgendeinem Grund nicht sitzen können. Unsere zerstreute Energie wird allmählich vereinheitlicht, und wir beginnen wirklich etwas Kontrolle über unseren überaktiven Verstand zu gewinnen.



Spannungen werden gelöst, die Nerven werden beruhigt, und die körperliche Gesundheit wird verbessert. Unsere Gefühle kommen in Einklang mit unserem Sein und der Wille wird gestärkt. Wir fangen an, eine Art innere Balance zu erfahren, während Blockierungen, Trockenheit, Starrheit, und Egoismus sich allmählich abbauen und Platz machen für Mitleid, Gelassenheit, Egofreiheit und soziale Verantwortung. Es ist eine Transformation, obwohl wir nicht erwarten sollten, dass es von heute auf morgen geschieht.

Paul Shepherd