

Einführung in die Zen-Meditation



Urban Waltenspül

Inhaltsverzeichnis

1	Was ist Zen? – Ein Hint der Melodie.....	4
2	Einführung in die Zen-Meditation (Zazen).....	6
2.1	Wa (和) – Harmonie	6
2.1.1	Atmung	7
2.1.2	Das Buddha-Lächeln.....	8
2.2	Sei (清) – Reinheit/Geordnetsein	9
2.2.1	Ablauf der Meditation.....	9
2.2.2	Kinhin – achtsames Gehen	10
2.2.3	Sowai Shu	10
2.2.4	Zen-Kōan	10
2.2.5	Loslassen/Seinlassen.....	10
2.2.6	Transformationsprozess und seine fünf Schlüssel	11
2.2.7	Rinzai-Schule und Soto-Schule	11
2.2.7.1	Rinzai-Zen – «Der General».....	11
2.2.7.2	Sōtō-Zen – «Der Gärtner»	12
2.3	Kei (敬) – Respekt	12
2.3.1	Dankbarkeit.....	13
2.3.2	Anfängergeist.....	13
2.3.3	Verneigung/Verbeugung.....	13
2.4	Jaku (寂) – Ruhe, Frieden und Stille	14
2.4.1	Aufrechte Haltung.....	14
2.4.2	Wu Wei – absichtsloses Da-Sein – «Nicht-Handeln» = kreatives Nichtstun .	15
2.4.3	i shin den shin	15
2.4.4	Erleuchtung	16
2.5	Jenseits des Anfängerstadiums	17
2.5.1	Shōbōgenzō.....	17
2.5.1.1	Praxis und Verwirklichung sind eins	17
2.5.1.2	Die Wirklichkeit im Augenblick.....	17
2.5.1.3	Uji: Zeit ist Sein, Sein ist Zeit.....	17
2.5.2	«Nichts von Heilig!».....	18
2.5.3	«Wenn du Buddha begegnest, töte ihn.»	18
2.5.4	Ist Zen-Meditation eine Nabelschau?	19
2.5.5	«Zen-Krankheiten»	19
3	Links	21



Einleitung und Dank

Diese Einführung bietet eine Übersicht zum **Zazen**, zur gegenstandslosen Sitzmeditation, die seit Jahrhunderten überliefert und praktiziert wird. Im Fokus der Einführung in die Zen-Meditation am 20. November 2024 in der Offenen Kirche Elisabethen in Basel stand die **praktische Übung**, denn Zen-Meditation ist grundsätzlich **Praxis**. Dies ist ein Begleitdokument zu diesem Einführungsabend und enthält einige zusätzliche Informationen. Das Weltbild und die Werte von Zen erwachsen aus der Zen-Meditation, deren Ziel es ist, den **wachen** Geist der Meditation in alle alltäglichen Handlungen einfließen zu lassen, denn es gibt dem Wesen nach keinen Unterschied zwischen Meditation und Alltag. Meditation als stille Einkehr nach innen ist ein bedeutender Teil des «**inneren Weges**».

Wachheit bedeutet, im Augenblick «präsent zu sein» und (möglichst) alle Handlungen bewusst, aufmerksam, achtsam und sorgfältig im Hier und Jetzt auszuführen, also wirklich «dabei zu sein», in allem Tun und Lassen, sei es physischer oder geistiger Art. Dies ist ein Prozess, der sich über Jahre und Jahrzehnte hinweg erstreckt und nie aufhört.

Es wird mir auch nach vier Jahrzehnten beim genauen Formulieren dieser Beschreibungen bewusst, dass ich Neues entdecke, bin ich doch immer auch «Anfänger». Jede Erkenntnis ist ein Geschenk und dafür bin ich sehr dankbar, denn jede Einsicht eröffnet neue Möglichkeiten.

Ein Beispiel: Die Übergänge von schnell zu langsam sind mir bewusster geworden. – Die Bewegungen der Abläufe sind in der Regel zügig bis schnell, z.B. das Aufstehen nach der Meditation. Weil es ja kein Anhaften gibt und Versenkung kein Wegträumen ist, kann man nach dem Glockenschlag *sofort* die Meditation beenden und aufstehen. Unmittelbar danach im selben Geist und Fluss folgt die Verbeugung. Das anschliessende Kinhin hingegen ist in einer wunderbar ruhigen und dennoch sehr konzentrierten Gemächlichkeit. So vereinen sich scheinbare Gegensätze, was ganz dem Geist des Zen entspricht: alles ist eins – ein dynamischer Strom der Liebe, eine göttliche Melodie.



Dankbar bin ich meinen Lehrerinnen und Lehrern, die den Weg vorausgegangen sind und mir auf diese Weise durch ihr präsenten SEIN lebendiges Vorbild waren. Durch ihre gelebte Achtsamkeit, Sorgfalt und Umsicht konnte ich die Melodie des «inneren Weges», der noch vor mir lag, bereits erahnen, ein Weg, der das persönliche Selbst oder Alltags-Ich hinter sich lässt und der im lebendigen Tanz von individuellem *und* universellem Bewusstsein einen Gleichklang erzeugt.

Dankbar bin ich allen Menschen, die jeweils «mitsitzen», denn die gemeinsame Ausrichtung auf die Übung und den Geist der Wachheit bilden ein starkes Feld und sind eine überaus wertvolle Unterstützung.

Dankbar bin ich auch den Institutionen, welche die schönen, einfachen Räume zur Verfügung stellen, die es erleichtern, sich zu sammeln und zur Ruhe zu kommen.

Und dankbar bin ich dem Leben, das in jedem Augenblick neue Möglichkeiten zur Verfügung stellt und dadurch einen weiteren Aspekt seines Geheimnisses und seines SEINs offenbart und mir dies bewusster wird.

Basel, 12.12.2024

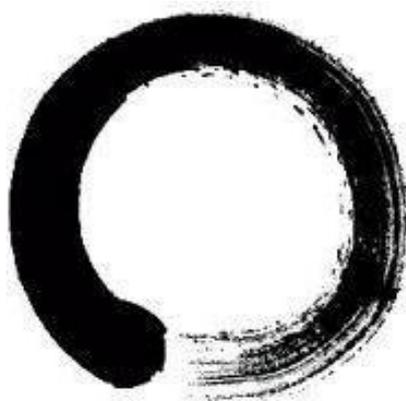
1 Was ist Zen? – Ein Hint der Melodie

Nimm dir jeden Tag die Zeit, still zu sitzen und auf die Dinge zu lauschen. Achte auf die Melodie des Lebens, welche in dir schwingt. – *Shakyamuni Buddha*

«Das Wort ‘Zen’ wird heutzutage so leichtfertig verwendet, etwa in der Werbung, der Popkultur oder der Designwelt, dass es für jemanden, der neu zu einer authentischen spirituellen Tradition kommt, zu vage ist, um wirklich viel Bedeutung zu haben. Wahres Zen ist die Praxis, zum tatsächlichen *Genau-in-diesem-Moment-Selbst* zurückzukommen, zurückzukommen zu der Natürlichkeit, der Intimität und Einfachheit unserer wahren Natur. Zen-Praxis heisst nicht, uns von unserem Leben, wie es ist, abzuwenden; es heisst, tiefer in unser Leben, wie es ist, einzutreten – mit all seiner Lebendigkeit, Schönheit, Schwierigkeit, Freude und Kummer. Zen ist ein Weg des Aufwachens: aufzuwachen zu dem, was wir wirklich sind, und aufzuwachen zu dem Bestreben, anderen zu **dienen** und Verantwortung für alles Leben zu übernehmen.» – *Enkyo Pat O’Hara* Roshi, Zen-Lehrerin, emeritierte Äbtissin und Mitbegründerin des *Village Zendo* in New York¹

Zen ist eine Einladung, die Dinge so zu sehen, wie sie *wirklich* sind – ohne die Brille unserer Vorstellungen, Bewertungen und Erwartungen. Es ist kein Glaubenssystem, keine Philosophie und keine Religion im herkömmlichen Sinne. Vielmehr ist Zen seinem Wesen nach **Praxis**: voll und ganz in der Gegenwart sein, im lebendigen, kreativen Augenblick, achtsam bei jeder Tätigkeit, sei es in der Teezeremonie (*Chanoyu*), in der Sitzmeditation (*Zazen*), in der Kunst des Schwerts (*Kendō*), in der Kunst des Bogens (*Kyūdō*), der Kalligraphie (*Shodō*), im Spiel der Bambusflöte (*Shakuhachi*) oder in der Kunst der Blumen (*Kadō/Ikebana*) – und **im Alltag!** Alle diese traditionellen Zen-Bereiche sind Ausdruck desselben Geistes, der Einfachheit/Schlichtheit, Achtsamkeit und Verbundenheit mit dem Moment belegt.

Die *Praxis des Seins* ist ein Weg, der uns lehrt, im **Hier und Jetzt ankommen**, um die Tiefe des gegenwärtigen Augenblicks zu berühren. Zen fragt nicht nach dem *Warum* oder *Wozu*, sondern zeigt auf **das «Was ist»**. Dabei verweist es auf eine Wirklichkeit, die jenseits von Worten und Konzepten liegt. So sagte der Zen-Meister *Xiyun Huangbo*: „Der Geist ist nicht irgendwo anders – er ist hier und jetzt.“

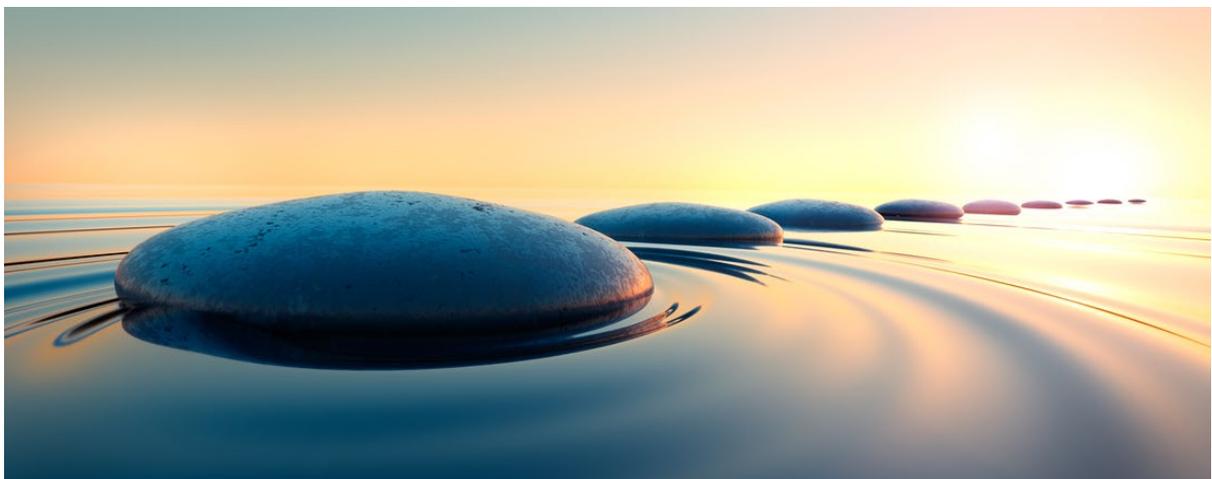


¹ Quelle: achtsamkeitstraining-muenchen.de/zen

Im Zen-Buddhismus sind vier Prinzipien von grundlegender Bedeutung: • **Wa (Harmonie)** • **Sei (Geordnetsein)** • **Kei (Respekt)** und • **Jaku (Ruhe, Frieden und Stille)**. Es sind Werte, die universell anwendbar und für ein bewusstes und ausgeglichenes Leben wesentlich sind.



Diese Prinzipien wirken zusammen und laden ein, Achtsamkeit und **Einfachheit/Schlichtheit** in den Alltag zu integrieren. Sie helfen dabei, tiefer mit dem gegenwärtigen Moment verbunden zu sein und ein erfüllteres Leben zu führen. Es ist ein Weg, den Geist zu klären und die eigene Existenz bewusst zu erfahren.



2 Einführung in die Zen-Meditation (Zazen)

Der bekannte «Roshi» – ein Ehrentitel für einen grossen «Meister» – [Taisen Deshimaru](#) wurde einmal gefragt, was **Zazen** sei. Daraufhin nahm er sein Zafu, sein mit Kapok gefülltes, rundes Sitzkissen, setzte sich vor versammelter Gemeinschaft hin und meditierte 25 Minuten lang in stiller Versenkung. Dann stand er auf und sagte: DAS ist Zazen!

Es ging ihm – und es geht allgemein – um die **Praxis**. Es gibt halbe Bibliotheken mit Literatur darüber, was Zen ist, was Zen sein kann und was Zen nicht ist, ein Buch besser als das andere. Doch das Wissen darüber entbehrt, wie überall im Leben, *nicht* der Praxis, d.h. sich hinsetzen und üben, üben, üben, ernsthaft üben, innig üben. Aber **was** soll «geübt» werden? – Das **SEIN**, ganz **Da-Sein**, im **Augenblick-Sein**, ganz einfach **Mensch-Sein**!

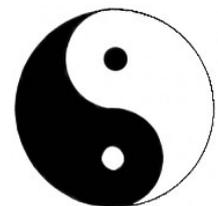
Und **wozu** üben? – Um das, was in der Meditation IST, nämlich Wachsamkeit, Achtsamkeit, Stille, um das **Hier-und-Jetzt-Sein in den Alltag auszudehnen**, sodass das eigene Leben durch die Meditation weiter, offener, lichtvoller, leichter, liebevoller, harmonischer und balancierter wird – was es eigentlich schon immer IST. Es geht in der Meditation nicht darum, eine Erleuchtungserfahrung machen zu wollen oder zu müssen, das ist nur ein Nice-to-have, auch wenn manche genau dies ins Zentrum stellen. Schliesslich lautet ein berühmter Satz im Zen: «**Vor der Erleuchtung Holz hacken und Wasser holen. Nach der Erleuchtung Holz hacken und Wasser holen.**» Doch wie jeder **innere Weg** fördert auch der Zen-Weg das Bewusstwerden *aller* 5 Kernkapazitäten: **spirituell**, **physisch**, **emotional**, **mental** und **aktiv**.

Zen verbindet buddhistische und taoistische Mystik und konzentriert sich besonders auf die **Praxis** der Präsenz im gegenwärtigen Moment. Zen ist geprägt von der direkten, nicht-intellektuellen **Erfahrung** der wahren Natur des Selbst und des Universums. **Zazen** bedeutet **sitzen in Kraft und Stille**. Obwohl das Sitzen **absichtsloses Da-sein** (*Wu wei*) ist, wird ein unmittelbares **Erleben** und **Erkennen** einer **tiefen Einheit** mit einer «ultimativen Realität» oder einem «ursprünglichen Geist», sei es als Leere (*Shunyata*), Bewusstsein, Gott oder Tao angestrebt – eine mystische Erfahrung jenseits aller Worte und Konzepte, die sich nur durch **Absichtslosigkeit** offenbart – eines von vielen Paradoxon des Lebens, ein Geheimnis, ein Mysterium.

2.1 Wa (和) – Harmonie

Harmonie liegt in der dynamischen Balance vermeintlicher Gegensätze wie Yin und Yang, Licht und Schatten, denn von ihrem Wesen her sind **alle Dinge eins**, von **ursprünglicher Schönheit**, in einem **tanzenden, beweglichen Gleichgewicht** und **konstantem Fluss**, beispielsweise der Atem, die Jahreszeiten oder die Wanderungen der Tiere am Boden, im Wasser und in der Luft.

Einzig wir Menschen sind durch unser Handeln mit unserem Alltags-Ich/Alltags-Bewusstsein seit frühester Kindheit aus dieser paradiesischen **Harmonie** gefallen. Disharmonie, Zwist, Misstrauen und Konflikte sind die Folge. Indem wir unseren Fokus *bewusst* wieder auf **Harmonie** richten, können wir uns erneut in Einklang mit der Welt *um uns* herum, *in uns* und *mit* dem Göttlichen bringen. Konkret geht es darum, sich auf die liebende **Verbindung** zwischen Menschen, der Natur, der Welt und dem Göttlichen zu konzentrieren, Frieden, Zusammenarbeit und gegenseitiges Ver-



TAO
Der Tanz von
Yin und Yang

ständnis bewusst zu fördern, um **Harmonie und Balance** im Alltag wieder herzustellen und **Schönheit** zu kultivieren.

Indem wir vertrackte, zwischenmenschliche Konflikte bewusst lösen, verkeilte, *mentale* Hindernisse bewusst aufheben und *emotional* Stockendes in unserer Psyche wieder zum Fließen bringen, bekommt unser Leben seine spielerische Dynamik zurück und das Leben wird leichter, fließender. Im Laufe dieser Entwicklung können wir die **natürliche Schönheit und Balance** erkennen und beginnen, sie *bewusst* hervorzuheben und zu gestalten. Symbol dieser bewussten Gestaltung ist der **Zen-Garten**. Er ist zur **Entspannung und Meditation** gedacht. Jede Pflanze, jeder Stein und jeder Sand haben einen besonderen Platz, um Harmonie, Ruhe und Ausgeglichenheit zu schaffen. Die Natur wird dabei auf das Einfache, Wesentliche reduziert und ihr **Wesen** in existenzieller Klarheit und in hermeneutischen Proportionen dargestellt. Wie in der Kunst des Arrangierens von **Blumen** (Ikebana) werden die subtilen Verbindungen zwischen den Pflanzen, Steinen, dem Raum und der Umgebung bis hin zum **Zusammenspiel von Form und Leere** spürbar.



Zen-Garten

Im **Zazen** geht es darum, eine Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele zu finden. Zentrales Element dabei ist die **Atmung**, um inneren und äusseren Einklang zu erleben; ein Mitgehen *mit* dem Atem-Fluss und niemals *gegen* ihn, führt wie von selbst in die Stille. Der Atem ist ein Symbol für das Leben selbst – ständig in Bewegung, ohne Anfang und Ende – also auch immer *mit* dem Leben gehen, niemals *dagegen*. Wie die Wellen des Ozeans kommt und geht er, ohne zu verweilen und führt ins Hier und Jetzt, in den lebendigen, kreativen Augenblick.

2.1.1 Atmung

Alles Leben *beginnt* mit dem **Atem** und *endet* mit dem Atem! – Über ihn sind wir alle miteinander verbunden, d.h. alle Lebewesen atmen dieselbe Luft. Der Atem ist nicht nur etwas Individuelles, sondern ein Austausch mit allem, was ist. Die Lungen mit einer Fläche von gegen 100 m² sind unser grösstes Beziehungsorgan! Dies verdeutlicht ein berühmtes Zen-Zitat: «Wenn du atmest, atmest du das gesamte Universum ein und aus.» – Dieser Satz weist auf die tiefe Verbundenheit hin zwischen dem eigenen Leben und der Gesamtheit des Seins.

Atem ist Leben, ist Lebensfluss; er «erfüllt» uns mit Kraft, mit Heiliger Geistkraft, *hebräisch* «**Ruach**», *altgriechisch* «**Pneuma**», den Gott seit Anbeginn **liebevoll** allem Lebendigen fortwährend **einhaucht**. Ähnlich wie im Sanskrit **Prana** und im chinesischen **Chi** oder japanischen **Ki** (**Qi/Chi**) impliziert es die **lebenspendende und lebenserhaltende Kraft**, die durch den Atem den Körper durchdringt. Diese Lebenskraft **ist** die **Inspiration** selber und durchströmt alles und spendet **Liebe, Freude** und **Schönheit**.

Unser **Atem** ist überaus subtil und wird als grundlegende Verbindung zwischen Körper und Geist gesehen. Er verbindet das «Kontinuum» und den «Moment», da er gleichzeitig die Kontinuität des **Lebensflusses** sowie die Präsenz im Augenblick repräsentiert. Er ist immer im *Jetzt* und bringt den Geist zurück in den gegenwärtigen Moment, sollte er abschweifen.

Obwohl der **Atem** *unsichtbar* ist, spüren wir seine Wirkung unmittelbar. Dies erinnert an die Lehren des Zen von der unsichtbaren, aber allgegenwärtigen Natur der Wirklichkeit im Hier und Jetzt.

Im **Zazen** wird der **Atem** weder kontrolliert noch manipuliert, sondern einfach **beobachtet**, sei es im Bereich des unteren Bauchs (*Hara*), wo sich der Atem sammelt und als Quelle innerer Stabilität empfunden wird oder in der Nase, wo der Unterschied zwischen der kalten, einströmenden Luft und der wärmeren, ausströmenden Luft wahrgenommen werden kann. Es gibt im Zen *keine* Atemtechniken wie etwa im Yoga – nur reine **Beobachtung**.

Es kann Jahre, mitunter Jahrzehnte dauern, bis der Atem ohne Beeinflussung beobachtet werden kann, denn worauf immer wir unseren Fokus richten: es wird sich verändern! Es ist wie ein Kōan: *Beobachten ohne zu beobachten*.

Den **Atem zählen** kann die **Konzentration** erhöhen, z.B. indem man jeweils beim Ausatmen zählt: *eins*, einatmen und ausatmen: *zwei* – und so weiter bis *10* – um dann wieder von vorne zu beginnen – im unaufhörlichen **Atemfluss**. Ist die Aufmerksamkeit zu den Gedanken gewandert, einfach wieder zurück zum Atem und bei **Eins** beginnen, wie im Spiel «zurück auf Feld **eins**», dann weiterzählen bis 10 – und so weiter. Der Atem holt einen immer wieder in den Moment zurück!

Ein ruhiger und vollständiger Ausatem hilft, Spannungen loszulassen und den Geist zu beruhigen. Der Einatem folgt dann von selbst und fühlt sich leicht und mühelos an.

2.1.2 Das Buddha-Lächeln

Das **Buddha-Lächeln** ist ein «inneres Lächeln» des Herzens, als SEIN im Einklang mit dem Augenblick, in Freundlichkeit, Offenheit, Wachheit, Verständnis, Mitgefühl und innerem Glücklichein. Dabei sind Augen, Ohren und das Gesicht offen und entspannt, sodass dieses «innere Lächeln» ab und an auch als feines Lächeln übers Gesicht huscht. Es drückt innere Ruhe und vollkommene Akzeptanz aus, Frieden, Einsicht und ein tiefes Verständnis des SEINS.

Der buddhistischen Lehre gemäss deutet das Lächeln auf den wachsenden **Zustand des Erwachens** hin (vgl. *Erleuchtung*, 2.4.4) und wird in der buddhistischen Kunst und Ikonographie als Essenz von Buddhas Erleuchtung und seiner tiefen Anteilnahme dargestellt. Es zeigt die innere Freude darüber, dass einerseits Leiden überwunden werden kann und spiegelt andererseits ein tiefes Mitgefühl für alle Wesen wider, sowie die Erkenntnis, dass alles vergänglich und alles miteinander verbunden ist.

Im **Zen** wird das Lächeln bisweilen als paradoxer Ausdruck des Lebens verstanden, als zweiseitige Münze: alles wirklich sehr ernst nehmen und doch auch spielerisch leicht und mit gespanntem Humor. Dieser entspringt einem tiefen Verständnis; es ist ein heilender und «heiliger Humor», der Erstarrtes, Festgefahrenes lösen und erlösen kann und zwar beherzt und «mit glänzenden Äuglein ganz vernarrt». Ist es nicht faszinierend, wie etwas so Einfaches wie ein Lächeln sowohl Tiefe als auch Leichtigkeit verkörpern kann? – zweiseitig: ganz im Sinne von Zen.

Deshalb ist das **Buddha-Lächeln** ein **überaus kostbarer Schlüssel**; es wirkt beruhigend und inspirierend und hat eine magnetische Wirkung auf viele Menschen. Obwohl nicht oder kaum sichtbar, strahlt es Ruhe, Gelassenheit und ein sonniges Gemüt aus und lädt dazu ein, selbst innezuhalten und jeden Moment bewusster wahrzunehmen. Es ermutigt andere, in diesen natürlichen, stimmigen «Raum sanften Einverstandenseins mit dem, was IST» einzusteigen, ohne zu fordern.

Im **Zazen** kann dieses leise funkelnde, «innere Lächeln» mit dem **Atem** verbunden werden, indem man jedem Ein- und Ausatem bewusst mit einem feinen, leisen und verständnisvollen Lächeln sanft folgt. Und im Alltag spüren andere Menschen dieses Lächeln unbewusst – und manch eins zaubert ein kurzes, geheimnisvolles Lächeln ins Gesicht des Vis-à-vis.

2.2 Sei (清) – Reinheit/Geordnetsein

Geordnetsein ist eine Einstellung und Haltung gegenüber allen Dingen, Gefühlen, Gedanken und Handlungen, um sie in Würde, Respekt, Wohlwollen, Achtsamkeit, Liebe und Bewusstheit auszuführen oder zu behandeln. Es zeugt von *innerem und äusserem Aufgeräumtsein*, von *Klarheit in Denken und Handeln*, von der *Konzentration auf das Wesentliche* sowie von der *Erkenntnis von Einfachheit/Schlichtheit* und der *geistig-spirituellen Essenz in allem*.

«Ordnung ist das halbe Leben» und «Jedes Ding hat seinen Ort!» – Diese Haltung weist darauf hin, Dinge nicht willkürlich «irgendwo» hinzustellen oder liegen zu lassen, sondern sie ganz bewusst zu platzieren und immer zu wissen, wo welche Dinge sind. Klar, je mehr man hat, desto schwieriger wird es. Diese Bewusstheit verdeutlicht folgende Zen-Geschichte: Ein erfahrener Schüler hatte wieder einmal ein **Dokusan** – eine kurze Unterredung – mit dem Meister. Also stieg er die breite Treppe hoch, legte seine Schuhe vor dem Eingang ab, ging hinein und trat vor den Meister. «Meister, ich übe nun schon so lange, wann werde ich die Erleuchtung erlangen?» – Der Meister fragte: «Auf welcher Seite des Eingangs hast du deine Schuhe hingelegt?» – «Oh, ich weiss es nicht.» – «So gehe zurück und meditiere weiter. Die Erleuchtung wird irgendwo auf dich warten wie deine Schuhe.»



Kadō/Ikebana

Innerlich geht es bei der *Reinheit des Geistes* darum, frei von *negativen Emotionen* wie Stolz, Gier oder Unruhe/Ver(w)irrung zu sein. Konkret unterstützen Meditation, Selbstreflexion und Achtsamkeit die Pflege eines klaren Geistes.

Äusserlich steht die Pflege eines *aufgeräumten Raumes* und einer *sauberen Umgebung* im Mittelpunkt sowie der achtsame, respektvolle Umgang mit allen Gegenständen, z.B. beim Abwaschen.

Die Essenz von **Sei** liegt in der Einfachheit/Schlichtheit. Ganz unter dem Motto «reduce to the max» wird Unnötiges weggelassen und auf das absolute Minimum, d.h. auf die **Essenz** reduziert. Dabei spiegeln wenige, klar geordnete Linien und Strukturen diese Reinheit wider, sodass ein Raum Klarheit und Eleganz und ein Mensch hohe Sensibilität, Freiheit, Mut und Freude ausstrahlen.

Im **Zazen** bedeutet **Geordnetsein**, den Mind von Anhaftungen, Gedankenflut und Ablenkungen zu befreien – vgl. *Zen-Kōan*, 2.2.4 und *(Gedanken) Loslassen/Seinlassen*, 2.2.5. Dabei wird der/die Praktizierende von einem oft minimalistisch ausgestatteten, sehr sauberen Raum unterstützt. Dieser klare Geist des Zendo hilft, dass der *Mind* klar und frei von Emotionalitäten und die *Wahrnehmung* ungetrübt wird. Ganz im Moment wird das Sein **authentisch** und Handlungen erfolgen intuitiv **ohne Zögern**.

2.2.1 Ablauf der Meditation

Halbstündiges Sitzen: • Wähle einen Sitz (Kissen, Sitzschemel oder Stuhl) • 1. Klang der Klangschale • Begrüssung und Spruch • 3 Klänge zum Beginn der Meditation • nach 25 Minuten: 1 Klang zum Ende der Meditation • individuelle, tiefe Verbeugung zur Erde hin • umgehend aufstehen • gemeinsame Verneigung zur Mitte als Dank und Würdigung

Das *einstündige Sitzen* wird in der Halbzeit mit einem Kinhin – ein achtsames Gehen – ergänzt.

2.2.2 Kinhin – achtsames Gehen

Neben der Sitzmeditation gibt es auch die Geh-Meditation, das [Kinhin](#). Nach der Verbeugung wendet man sich im [Sōtō](#)-Zen nach links und geht in langsamen, bewussten Schritten im Uhrzeigersinn im Rechteck. Die Haltung der Arme und Hände nennt sich *shashu*. Dabei wird die linke Faust von der rechten Hand umschlossen (*Bild daneben*) vor den Oberkörper gelegt, wobei die Unterarme von Ellbogen zu Ellbogen etwa parallel zum Boden sind.



Im [Rinzai](#)-Zen wendet man sich nach der Verbeugung nach rechts und geht im Gegenuhrzeigersinn im Rechteck. Wichtig bei Sōtō und Rinzai ist, dass die Richtung im Rechteck in den vier Ecken wirklich bewusst gewechselt wird. Der Grund dafür ist, sich der physischen Grenzen des 3-dimensionalen Alltagsraumes bewusst zu werden, während der Raum des Geistes unbegrenzt ist. Das klar strukturierte Zendo unterstützt diese Haltung durch seine **genau angeordnete Einrichtung**.

2.2.3 Sowai Shu

Bei längeren aufeinanderfolgenden Zen-Meditationen, beispielsweise bei einem mehrtägigen [Sesshin](#), unterstützt das [Keisaku/Kyosaku](#) die Spannungen in den Schultern zu lösen und die Körperübung Sowai Shu – *die Bewegung des Elefanten* – lockert die Muskeln und Sehnen, stimuliert das Rückenmark und stabilisiert das Nervensystem: In aufrechter, hüftbreiter Haltung, gut mit der Erde verwurzelt, die Hüfte leicht hin und her drehen; dabei beide Arme locker mitschwingen lassen wie der Rüssel eines Elefanten. Wichtig: Die Kraft der Drehung geht von der Hüfte aus.

2.2.4 Zen-Kōan

Anhaftungen können mitunter sehr stark sein. Eine entscheidende Wende, sich von einengenenden Gedankenmustern zu befreien, kann durch ein [Zen-Kōan](#) geschehen. Es ist eine Rätselfrage, eine paradoxe oder mitunter auch provozierende Frage, die mit dem Verstand (*alleine*) nicht gelöst werden kann, beispielsweise: «Wie klingt eine klatschende Hand?» Anhand der Antwort auf ein Kōan kann der erfahrene Meister erkennen, welche Fortschritte der Schüler auf dem Zen-Weg macht, und wie sehr er nach wie vor Illusionen nachrennt und die Muster wiederholt. Solche Prägungen loszulassen, kann zuweilen viele Jahre dauern.

Der Mystiker und Benediktinermönch [Henri Le Saux](#) schrieb in der Mitte des 20. Jahrhunderts: «Nur tief **in der Mitte** unseres eigenen Wesens kann der Mensch einen Einblick in das zentrale Mysterium Gottes erfahren». Dieses Mysterium hat *paradox erscheinende* Namen, die beinahe wie ein [Zen-Kōan](#) klingen:

- Das unbewegt Bewegende
- Die entspannte Spannung
- Das unaussprechliche Wort
- Der stille Klang
- Das Werden des Seins
- Die unperfekte Ganzheit
- Das beredsame Schweigen
- [Die laute Stille](#)

2.2.5 Loslassen/Seinlassen

Loslassen ist ein aktives Tun, wie Aufräumen. Da lasse ich alte Dinge los. Das geschieht in der Meditation zwar auch, jedoch «wie von selbst», also *nichts weghaben-wollen*, denn es geht darum, Ja zu sagen, zu akzeptieren und anzunehmen, was sich zeigt und was IST, ohne darauf zu reagieren oder es zu beurteilen. Dadurch komme ich mehr ins **Da-Sein!** Ich lasse es so sein, *wie es ist*, z.B. dass da am Anfang **viele Gedanken** sind, die kommen und gehen und

dass eine **innere Unruhe** da ist, **Ungeduld** vielleicht, und andere Gefühle, die auch kommen und gehen, **Leistungsdenken** von Müssen, Sollen und Wollen sowie verschiedene andere **Vorstellungen** und **vorgefasste Meinungen**, die *vor* dem Eigentlichen stehen. Durch konsequentes Sitzen und **Eintauchen in den gegenwärtigen Moment**, dreht sich im Laufe der Zeit der **Gedankenstrom** als «Karussell im Kopf» zunehmend langsamer.

Beim **Seinlassen**, nehme ich an und nehme wahr *was da ist* und *wie es ist*, **identifiziere** mich aber **nicht** damit, lasse es quasi stehen. Lasse ich auf der einen Seite los, gehen auf der anderen Seite Türen auf und Wunderbares offenbart sich: Weisheit. Sie drängt sich nicht auf. Sie ist wie die Liebe einfach da – und sie verschenkt sich denen, die sie annehmen möchten und auch annehmen können.

Durch das **Loslassen/Seinlassen** weitet sich der Raum in meinem Kopf (*Gedanken*), in meinem Bauch (*Gefühle*) und in meinem Herzen (*Liebe*).

2.2.6 Transformationsprozess und seine fünf Schlüssel

Loslassen/Seinlassen gleicht einem inneren **Sterbeprozess**. Deshalb lautet ein Kommentar zur Meditation: «Zazen ist wie ins Grab gehen». **Zazen** ist kein Spaziergang! Als Weg tiefer Transformation führt er durch Leiden und Schmerz, Ohnmacht und Dunkelheit. Dabei «stirbt» quasi das egoistische Alltags-Ich² viele kleine Tode, denn jedes Mal, wenn man etwas loslässt, was nötig oder unnötig, wichtig oder unwichtig, produktiv oder unproduktiv, stützend oder belastend erscheint, viel Platz und Zeit im Leben beansprucht, als gute oder schlechte Gewohnheit nützt oder schadet, geht man zwar aus einer Komfortzone heraus und *verliert* das, was bekannt, vertraut, verlässlich, gewohnt und sicher erscheint. Doch man *gewinnt* das, was neu, offen, ungewiss, kühn und unverhofft ist und man wird zunehmend kreativer und entdeckt bisher Unbekanntes, Bereicherndes. Dadurch erlebt man das Leben in Fülle und im Fluss und es offenbart seine erstaunlichen Geschenke und Geheimnisse. Gutes **Seinlassen** bedeutet, auch im Guten *keinen Zwang* zu sehen und es zu lassen, wenn es nicht (mehr) passt.

Nach längerem **Seinlassen** wird klar, dass **Liebe** der Schlüssel zum **Lebensfluss** ist, **Loslassen** zu innerer Fülle, **Verzeihen** zu innerer Gelassenheit und **Versöhnung** zu innerer Freiheit – und alle vier zusammen, führen als 5. Schlüssel der **Verbundenheit** zu innerem Frieden.

2.2.7 Rinzai-Schule und Soto-Schule

Rinzai und **Sōtō** sind die beiden Hauptschulen des japanischen Zen:

2.2.7.1 Rinzai-Zen – «Der General»

Die Rinzai-Schule (臨濟宗), gegründet von Meister **Rinzai Gigen**, ist bekannt für ihre kraftvolle und dynamische Herangehensweise. Daher der Begriff *General* – eine überaus fokussierte und entschlossene Praxis. Sie enthält Koans (paradoxe Rätselfragen), scheinbar widersprüchliche, unlogische Handlungen oder Sätze des Meisters, um Schüler aus ihren gewohnten Denkmustern zu reißen und betont den plötzlichen Erwachensmoment (*satori*). Ein Beispiel: «Wenn du nicht hier und jetzt glücklich bist, wirst du es niemals sein.» (**Taisen Deshimaru Rōshi**). Ein zweites Beispiel: «Der grösste Fehler ist, dass du denkst, du hast einen Fehler gemacht.» Dies zeigt, dass es keine absolute Vorstellung von *richtig* oder *falsch*

² Das Alltags-Ich oder «Ego» stirbt nicht wirklich oder löst sich auf, wie manche östlichen Lehren vermeintlich vertreten. Das egoistische Alltags-Ich ist lediglich dafür zuständig sicher über die Strasse zu kommen, Steuern zu zahlen und die Finger nicht an der heissen Kochplatte zu verbrennen. Doch die Lebensführung liegt nicht länger in seiner Hand, die übernimmt mit der Zeit das *Höhere Selbst*.

gibt, sondern nur das gegenwärtige Sein. Das **wahre Sein** – die Wahrheit – liegt *in* den beiden Seiten derselben Münze und zugleich *jenseits* dieses Dualismus.

In der Rinzai-Tradition sitzen die Meditierenden **zur Mitte des Zendo** (Meditationsraumes). Die Herausforderung liegt darin, inmitten möglicher Ablenkungen präsent und aufmerksam gegenüber der Welt zu bleiben und sich mit wachen Augen auf die innere Erfahrung zu konzentrieren.

2.2.7.2 Sōtō-Zen – «Der Gärtner»

Die Sōtō-Schule (曹洞宗), gegründet von **Dōgen Zenji**, hat eine ruhigere und kontinuierlichere Herangehensweise. Daher der Begriff *Gärtner* – geduldig und kultivierend, wie beim Wachsenlassen eines Gartens: «Nicht-Tun» – vgl. 2.4.2. Das «einfache Sitzen» (*shikantaza*) ohne Ziel oder Absicht bildet das Herzstück der Praxis mit stiller, durchdringender **Achtsamkeit** und der Einheit mit dem Moment. Sōtō betont die Einheit von Praxis und Erleuchtung: Indem man sitzt, *ist* man bereits erleuchtet. **Die Praxis ist das Ziel.**

In der Sōtō-Tradition sitzen die Meditierenden oft **zur Wand** gewandt, was eine ruhige und intime Atmosphäre schafft. Die Wand symbolisiert die Rückkehr zur eigenen Mitte und das Loslassen äusserer Ablenkungen. Der offene «innere Blick» geht dahin, alles so zu lassen, wie es ist, ohne nach etwas zu streben – eine Praxis, die tiefe Selbstakzeptanz und eine natürliche Verankerung im Leben und im eigenen Sein fördert.

Beide Wege führen zur gleichen Essenz und sehen keine Trennung zwischen Übung und Verwirklichung. Wie Dōgen sagte: «Die Form des Sitzens ist leer, und das Sitzen, das leer ist, ist die Form.»

2.3 Kei (敬) – Respekt



Respekt – von lateinisch: *re-spicere*, zurückschauen = Rück-sicht/be-rück-sichtigen – bedeutet, allem mit *ungeteilter Aufmerksamkeit, Achtung, Wertschätzung, Höflichkeit* und *Ehrerbietung* zu begegnen: Menschen, Institutionen, Kulturen, Traditionen, Natur oder Gegenständen³. Sie alle mit Respekt zu behandeln, zeigt sich in Achtsamkeit und Sorgfalt sowie einem liebevollen Umgang mit dem, was *in uns* ist und was *uns umgibt*, dies weil der «innere Wert», «die geistig-spirituelle Essenz» *erkannt* und folglich *anerkannt* wird. Wer «innere Werte» *nicht* erkennen kann, verhält sich womöglich respektlos und rücksichtslos. Betrachte ich jedoch beispielsweise aufmerksam eine Blume, kann ich von «ihrem **reinen Wesen**» berührt, von «ihrem göttlichen **Wert**» in Staunen und Ehrfurcht versetzt und von «ihrer erhabenen **Würde**» reich beschenkt werden – sie wird für mich wertvoll und kostbar. «Die Zeit die du für deine Rose verloren hast, sie macht deine Rose so kostbar», schrieb einst **Antoine de Saint-Exupéry** im **Petit Prince**.

³ Respekt zeigt sich in der achtsamen und liebevollen Behandlung von Dingen, sei es ein Werkzeug, ein Objekt, eine Schale oder ein Raum, denn alles hat eine «wahre Natur». Ein Zen-Meister könnte sagen: «Wenn du den Besen hältst, werde der Besen.»

Respektvolle Beziehungen zu anderen Menschen, zur Mitwelt und zu Gott betrachtet aufmerksam *jedes* Detail und beachtet auch die «kleinen Dinge» und «einmaligen Momente» des Alltags und bringt so **Harmonie** in jede Beziehung. Diese feinfühligke Haltung drückt sich in liebevollen Gesten, Worten und Handlungen aus, die von Achtsamkeit und **Demut** geprägt sind. Gegenseitiger Respekt mündet in gegenseitige Unterstützung und somit ins **Dienen** (*Samu*) was dazu beiträgt, den Egoismus des Alltags-Ichs loszulassen und die Verbundenheit mit anderen **Menschen** zu stärken.

Im **Zazen** zeigt sich der **Respekt** darin, den **Wert jedes Moments** und **jeder Handlung** zu würdigen und in der Haltung der praktischen Übung als **Hingabe** an die «**Kunst des Seins**». Wahre Praxis endet nie, sondern sie setzt sich in den Alltag hinein fort. So bietet alles Tun und Lassen vielfältige Gelegenheit zur Praxis, sei es Sitzen, Gehen oder Arbeiten, miteinander Kommunizieren oder Ausruhen.

2.3.1 Dankbarkeit

Wäre **Respekt** der *Einatem*, so wäre **Dankbarkeit** der *Ausatem*; sie gehören zusammen und beide widerspiegeln im Geist des Zen die Beziehung zu sich selbst, zu anderen, zur Welt und zum Göttlichen. Sie sind nicht nur tugendhafte Einstellungen, sondern **Ausdruck einer tiefen Einsicht in die Verbundenheit aller Dinge**.

Mit **Dankbarkeit** einher geht das **Gefühl des Staunens** über das Leben selbst. Alles – die Luft, die wir atmen, die Erde, die uns trägt, eine Tasse Tee, ein Sonnenaufgang, die Herausforderungen, die uns wachsen lassen, **selbst Schwierigkeiten** – wird als **Geschenk** empfunden. Dankbare Menschen sind meistens auch glückliche(re) Menschen.

Dankbarkeit ist auch ein **Weg zur Demut**, indem man erkennt, dass nichts aus eigener Kraft *allein* entstehen kann, sei es die Nahrung, die man isst, Wasser, das man trinkt, Spaziergänge, die man unternimmt oder Einsichten, die man erlangt.

In der Zen-Tradition wird Dankbarkeit auch gegenüber jenen betont, die das Wissen weitergeben und gegenüber den Vorfahren der Linie. Zeremonielles Räuchern vor einem Zen-Meister/einer Zen-Meisterin sind Ausdruck dieser Dankbarkeit.

2.3.2 Anfängergeist

«In the beginner's mind there are many possibilities, in the expert's mind there are few.»

«Für den Anfänger gibt es viele Möglichkeiten, für den Experten gibt es nur wenige.»

Shunryū Suzuki

Shoshin bedeutet «Anfängergeist» und bezieht sich auf eine Haltung der Offenheit, des Eifers, der Ausdauer, der Beharrlichkeit und der Abwesenheit von Vorurteilen beim Lernen, selbst auf einem fortgeschrittenen Niveau, so wie es ein Anfänger tun würde:

- alle Vorurteile darüber loslassen «wie die Dinge funktionieren»
- alle Erwartungen daran abbauen, was geschehen wird/würde
- alles mit Neugierde angehen, um die Dinge tiefer zu verstehen
- alle Wege nutzen und sich immer für neue Möglichkeiten und Überraschungen öffnen
- immer einfache Fragen stellen

2.3.3 Verneigung/Verbeugung

Die Verneigung (*gasshō*) hat im Zen eine tiefgehende symbolische und praktische Bedeutung und ist weit mehr als eine höfliche Geste. Sie ist eine spirituelle Praxis, die **Achtsamkeit**,

Dankbarkeit und **Demut** verkörpert. In vollem Bewusstsein ausgeführt, wird sie zu einer Meditation in Bewegung.

Man verneigt sich nicht vor einer Person, einem Altar, einem Raum, dem Meditationsplatz, einem Altar/einer Mesa oder einer Statue/einem Bild, sondern vor der innewohnenden «**Essenz**», die alles durchdringt. Da es um das «**Wesen**» geht, ist sie *keine* Hierarchie-Geste, sondern eine Ausdrucksform der Gleichheit. Wenn sich zwei Menschen voreinander verneigen, würdigen sie die «**wahre Natur**» des anderen und sie erkennen gleichzeitig ihre «**eigene Buddha-Natur**»⁴.

Eine ehrenvolle Verneigung drückt zudem die Bereitschaft aus, den Egoismus des Alltags-Ich hintenanzustellen. Indem man sich physisch und psychisch «niederbeugt», anerkennt man Teil eines «*grösseren Ganzen*» zu sein. Diese Geste öffnet das Herz und löst die Trennung zwischen «Ich» und dem/den «Anderen», zwischen «Innenwelt» (5. Dimension) und «Aussenwelt» (3. Dimension) auf.

2.4 Jaku (寂) – Ruhe, Frieden und Stille

Ruhe, Frieden und Stille sind immer «da», sind ewig und unvergänglich. Doch weshalb nehmen wir sie so selten wahr? – Weil wir uns im Alltag oftmals vom Gegenpol vereinnahmen lassen, von Unruhe, Uneinigkeit und Ablenkungen. Was also tun?

Zazen ist die Verkörperung von **Jaku!** Durch tägliche **Übung/Praxis der stillen Zen-Meditation** führt die Aufmerksamkeit mit der Zeit in die Tiefe der **Stille** und im Laufe der Jahre in eine unerschütterliche **Ruhe**, Gelassenheit und **inneren Frieden**. Das aufmerksame **Da-Sein**, konzentrierte **Gegenwärtig-Sein** oder fokussierte **Präsent-Sein** wird zunehmend konkreter und damit wächst auch die Verbundenheit und Liebe mit dem «göttlichen Da-Sein», dem «ewigen Da-Sein». So werden **Stille und innerer Friede** zur Präsenz eines klaren, fokussierten Geistes, unabhängig von äusseren Umständen oder Geräuschen. **Stille** verleiht jeder Handlung Präzision und Kraft und wird zur alles verbindenden Brücke und zur Quelle von Weisheit und Mitgefühl.



Zazen

In der stillen Aufmerksamkeit der *gegenstandslosen* Zen-Meditation öffnet sich ein Tor zum Zustand **inneren Friedens** und des **inneren Leuchtens**. In diesen Momenten stiller, kontemplativer Praxis lässt sich Schrittchen um Schrittchen die eigene, «**wahre Natur**» erkennen, das «**eigene wahre Selbst**» oder «**Höhere Selbst**». In der Hingabe verschmilzt der Geist mit dem Augenblick und wird eins mit der Handlung.

2.4.1 Aufrechte Haltung

Die Sitzhaltung auf einem Kissen, Sitzschemel oder Stuhl ist aufrecht und gleichzeitig entspannt, ebenso Gesicht und Kiefer. Der Sitz soll so bequem sein, um 25 Minuten still sitzen zu können. Darauf achten, sich gut mit der Erde verbunden zu fühlen und kerzengerade auf-

⁴ **Buddha-Natur** ist die universelle, immanente Fähigkeit und Potenz von Lebewesen, zu **Buddhas** zu werden. Es ist der «göttliche Kern», das «göttliche Funkeln» des «Erleuchteten Selbst» in uns.

gerichtet, so dass der Scheitel quasi den Himmel berührt. Ein paarmal hin und herpendeln kann am Anfang helfen, ins innere Lot zu kommen.

Die Hände sind so ineinandergelegt, dass die nach oben offene linke Hand in der rechten Hand ruht und die beiden Daumen sich ganz sanft berühren – nie pressen – sodass in den Händen ein Oval entsteht⁵, sie ruhen freischwebend ein paar Zentimeter unterhalb des Bauchnabels (Hara) und liegen *nicht* auf.

Die Augen sind halb offen (um nicht wegzuträumen) und der Blick ruht ca. einem Meter davor auf dem Boden; die Augen sind dabei entspannt, weich und nicht fokussiert. Die ruhige Körperhaltung unterstützt den Geist darin, sich ebenfalls zu beruhigen.



2.4.2 Wu Wei – absichtsloses Da-Sein – «Nicht-Handeln» = kreatives Nichtstun

Im Daoismus/Taoismus – der Wurzel von Zen – steht «Wu» (无) für das **Nicht-Sein** oder das **Nichts**, was jedoch nicht als völlige Abwesenheit von Sein, sondern als ein **Zustand der Potenzialität und Harmonie** verstanden wird, also als eine **Quelle unendlicher Möglichkeiten**, ein **Raum ewiger Kraft** und **heiliger Kreativität**. – In «Wu» fließen die vier Bereiche **Spirituell**, **Physisch**, **Emotional** und **Mental** zusammen und entstehen zugleich daraus. In dieser **Leere** ist **Fülle** und in der **Fülle** ist **Leere** – beides ist **da!** *Fülle* und *Leere* sind eins!

«Wu wei» bedeutet «Nicht-Handeln», «Nicht-Tun», «Nicht-Eingreifen» oder «Nicht-Erzwingen», das aus einem **tiefen Einklang** mit der natürlichen Ordnung der Dinge entsteht. **Weise** handelt, wer den Dingen ihren Lauf lässt, so dass alles sich selbst ordnend und sich selbst in ihrer Natur entfaltend verwirklicht. Es ist ein «**Tun ohne zu tun**», ein «**Handeln ohne zu handeln**», d.h. *mit* dem Fluss, *mit* dem Lebensfluss mitzugehen, *mit* dem in Einklang sein, was eigentlich wie von selbst entstehen will – *mit* dem LEBEN selbst! Es entsteht aus sich! Es wird «**geboren**», wie ein Kind oder eine Rose! Aus dem Dunkeln, dem **Nichts** geboren! – Dieses Handeln **entfaltet** sich von innen heraus, als ein Ausdruck des Moments, weil die Situation es so verlangt: «**Tun ohne zu tun**» oder «**kreatives Nichtstun**» **geschieht** auch im **Spiel** – *ohne* unser Zutun oder Erzwingen oder Machen – auch in jedem «**Lebensspiel**». Dann wird das Leben wirklich **spielerisch** leicht und eine der Früchte der Meditation führt hin zu dieser «**Leichtigkeit des Seins**», dann nämlich, wenn man den **eigenen, egozentrierten Willen** und die «**künstlichen Konstrukte des Geistes**» **seinlässt** und sich dem natürlichen Fluss des Lebens in jedem Moment hingibt. Damit kehren wir **bewusst** in den natürlichen Zustand des Seins zurück, in dem wir als Kinder **unbewusst** bereits einmal waren. – «Wenn ihr euch nicht ändert und so werdet wie die Kinder, kommt ihr ganz sicher nicht in Gottes himmlisches Reich.» (*Matthäus 18,3*)

2.4.3 i shin den shin

Der Ausdruck **i shin den shin** (以心伝心) ist ein zentraler Begriff in der Zen-Tradition und bedeutet wörtlich *von Herz zu Herz übertragen*. Es ist eine poetische Beschreibung einer wortlosen Kommunikation, bei der tiefes Verständnis ohne Sprache oder Konzepte weitergegeben wird. Diese Erfahrung von unmittelbarem Erkennen, von Lehrer zu Schüler oder dimensionsübergreifend «von Lebewesen zu Lebewesen», basiert auf Präsenz und Liebe. In der Geschichte über den historischen Buddha steht, dass er in einer Versammlung eine

⁵ Darauf achten, dass die Daumen während der Meditation nicht nach unten fallen (*schläfriges Bewusstsein*), aber auch nicht spitz nach oben zeigen (*übermässiges Denken*), sondern waagrecht gehalten werden.

Blume hochhielt, ohne etwas zu sagen. Nur sein Schüler Mahakasyapa lächelte, da er die unausgesprochene Herz-Botschaft aufnehmen konnte.

I shin den shin kann in jedem Moment der tiefen Verbindung geschehen, in einem Blick, einem Lächeln, einer Geste, die alles sagt, ohne ein Wort.

Oder in einem Klang: Nach dem Ende eines Klavierstücks oder eines Liedes gibt es manchmal so etwas wie eine Stille oder einen schwebenden «Moment der Ruhe», so als ob irgendetwas «nachwirkt». Es ist ein Zustand, in dem alles losgelassen ist und ein Raum für die tiefe Resonanz des Erlebten entsteht, wo etwas «in der Luft liegt», fein spürbar, aber kaum bewusst wahrnehmbar, auf jeden Fall schwierig zu «fassen». Zen sieht diese «Resonanz des Geistes» als ein Zeichen tiefer Verbindung mit dem Moment – eine Art von **innerem Echo**. Diese feinfühligke Beobachtung des stillen Nachhallens ist ein direktes Erleben der Einheit – ein Wahrnehmen, das alle Grenzen überwindet – eine innige Verbindung von *Herz-zu-Herz* mit oder zu etwas Tieferem, Unfassbarem, Göttlichem.

In diesen Momenten der Stille und des nach aussen unhörbar schwebenden Klanges *nach* der Musik ist das Herz ganz offen und ein Hauch der (eigenen) göttlichen Essenz wird spürbar.⁶ Diese stillen Momente tiefer Verbundenheit könnte man mit «Liebe» umschreiben, einer Liebe die nicht «persönlich» ist, sondern eher «universell», grossartig jedenfalls. Es ist ein Punkt, an dem sich Form und Formlosigkeit vereinen, *Kenshō*-Momente, wo etwas **mehr** da ist, das man weder benennen noch wirklich fassen kann – *vgl. nächstes Kapitel* – Momente, die man nicht erreichen kann, sondern als Erfahrung dessen, was immer schon da ist und einfach in jedem Moment erfahren werden kann, wenn man aufhört, nach etwas zu suchen – und sich einfach der **Erfahrung** hingibt.

2.4.4 Erleuchtung

Erleuchtung ist eine **Offenbarung**, eine unmittelbare **Einsicht in die 7. Dimension, die «wahre Natur des Seins»**, in die **Vergänglichkeit aller Dinge** und die **Natur der «Leere»** (*Śūnyatā*). Leere bedeutet nicht Nichts, sondern dass alle Phänomene miteinander verbunden sind – also auch «**Fülle**». In diesem Moment verschwinden alle Konzepte, Trennungen und Vorstellungen und man sieht die Dinge so, wie sie *wirklich* sind. Dieses Geheimnis liegt *jen-seits von Worten, Gedanken und intellektuellem Verstehen*.

Erleuchtung ist etwas Natürliches, Einfaches. Zu dieser **Einfachheit des Lebens** könnte ein Zen-Meister sagen: «Wenn du hungrig bist, iss. Wenn du müde bist, schlafe.» Der Fokus liegt auf der **vollständigen Präsenz in jeder Handlung**.

Erleuchtung entsteht also durch kontinuierliche Übung, *nicht* durch das Streben nach einem bestimmten Zustand. Auf dem langen «inneren Weg» folgt im Laufe der Zeit eine flüchtige Erfahrung kleiner Erleuchtungen der nächsten, was als *Kenshō* beschrieben wird: ein kurzer Blick in die «wahre Natur des Seins».

Offenbart sich hingegen die **Natur der «Leere und Fülle» umfassend**, so ist dies eine tiefere, transformierende Erfahrung und man spricht von *Satori*. – Dennoch wird im Zen betont, dass es nicht darum geht, an solchen Erfahrungen zu hängen, sondern sie ins Leben zu integrieren. Wie gesagt: «**Vor der Erleuchtung Holz hacken und Wasser holen. Nach der Erleuchtung Holz hacken und Wasser holen.**»

⁶ Die Angewohnheit unmittelbar nach der Musik zu klatschen, zerstört diesen besonderen Moment! Wie unglaublich schön und bereichernd wäre es, erst mindestens eine halbe Minute lang zu warten, bevor geklatscht wird. – Mir wäre eine einminütige, ehrenvolle Verbeugung tausendmal lieber als das Klatschen!

2.5 Jenseits des Anfängerstadiums

Im Laufe der Zen-Praxis wird einem immer bewusster, dass es *nicht* darum geht, dass man in der Meditation etwas «erreichen» muss, sondern, dass das Leben, das Göttliche, Gott, uns «erreicht», d.h. dass man in jedem Augenblick für das Neue, Geheimnisvolle, Unerwartete des Lebens offen ist und bleibt, das von der «anderen Seite» anklopft und auf uns zukommen möchte.

Nachfolgend einige essenzielle Hinweise zum weiteren Verlauf des Zen-Weges.

2.5.1 Shōbōgenzō

Das Shōbōgenzō (正法眼藏), übersetzt «Schatzkammer des wahren Dharma-Auges», ist ein monumentales und herausforderndes Werk des japanischen Zen-Meisters der Sōtō-Schule Dōgen Zenji (1200-1253). Es gilt als eine der tiefgründigsten und einflussreichsten Schriften im Zen-Buddhismus und enthält Dōgens Lehren und Einsichten über die Praxis und das Wesen von Zen. Geschrieben in einer poetischen Sprache, ist es nicht nur ein literarisches und philosophisches Meisterwerk, sondern auch ein Leitfaden zur Praxis.

Dōgen beschreibt darin Zen als eine ganzheitliche Lebensweise, die jede Handlung und jeden Moment durchdringt und erläutert Themen wie Zeit, Existenz, Praxis und Erleuchtung. Neben der unmittelbaren Erfahrung und Praxis des Zen weist es gleichzeitig auf die transzendente Natur aller Phänomene hin. – *Hinweis*: nach etwa 20 Jahren Zazen kann das Shōbōgenzō mit dem Herzen und der Erfahrung gelesen werden.

2.5.1.1 Praxis und Verwirklichung sind eins

Dōgen betont, dass es keine Trennung zwischen der Übung (**Zazen**) und der Erleuchtung gibt. Indem man sitzt, verwirklicht man bereits die Buddhanatur. Ein berühmtes Zitat lautet: *«Der Weg ist das Üben und das Üben ist der Weg.»* Dies widerspricht der Vorstellung, dass man «Erleuchtung» als ein Ziel erlangen muss, das in der Zukunft liegt.

2.5.1.2 Die Wirklichkeit im Augenblick

In einem der zentralen Kapitel, *Genjō Kōan*, beschreibt Dōgen, dass die Wirklichkeit nur im gegenwärtigen Moment erfahrbar ist. Er schreibt: *«Zu studieren, was der Buddhaweg ist, heisst, sich selbst zu studieren. Sich selbst zu studieren heisst, sich selbst zu vergessen. Sich selbst zu vergessen heisst, von den zehntausend Dingen erweckt zu werden.»*

Im Seinlassen des egozentrischen Selbst tritt es in den Hintergrund und die Verbundenheit mit allem – ein anderes Wort in unserer Kultur dafür ist «Liebe» – wird zunehmend spürbar.

2.5.1.3 Uji: Zeit ist Sein, Sein ist Zeit

In einem zentralen Kapitel *Uji* – «Sein-Zeit» – erklärt Dōgen, dass Zeit und Sein untrennbar sind. Jeder Moment ist die vollständige Verwirklichung des Seins. Er sagt: *«Die Zeit vergeht nicht, sie bleibt. Der Moment selbst ist der Moment des Seins.»* Die Zeit sollte demnach *nicht linear* verstanden werden, sondern jeder Augenblick beinhaltet das ganze Universum.

Die Tiefe des Shōbōgenzō eröffnet sich erst in der Praxis – wie beim Zen selbst.

2.5.2 «Nichts von Heilig!»

Mu-i shinjin (無位真人) übersetzt: «der wahre Mensch ohne Rang oder Position» wird dem Zen-Meister [Rinzai Gigen](#) (9. Jahrhundert) zugeschrieben, der seine Schüler aufforderte, ihre Bindung an Konzepte und Ideale loszulassen. In seinen Unterweisungen ermahnte er, dass der «wahre Mensch des Weges» keine besondere Stellung hat und in keiner Weise an irgendetwas gebunden ist – auch nicht an das, was als «heilig» gilt, denn «**Heiligkeit**» wird mit keinem besonderen Zustand verbunden, sondern **ist die wahre Natur des Seins**, die in jedem Moment gegenwärtig ist.

«Nichts von heilig» bedeutet, die *Heiligkeit* im Unscheinbaren und Banalen zu erkennen, ohne es so zu benennen, einfach in dem **was gerade IST** – ob beim Spülen von Geschirr, Klavierspielen oder Lächeln. So antwortete ein Zen-Meister auf die Frage eines Schülers: «Was ist die Essenz von Buddha?» – wir könnten auch fragen: «Was ist die Essenz von Gott?» – die verblüffende Antwort: «Die Essenz von Buddha ist die WC-Bürste!»

Es geht also nicht um etwas «Aussergewöhnliches», «Besonderes» oder «Heiliges», das angestrebt oder erlebt werden müsste, sondern im Gegenteil. Es ist das «Alltägliche», «Tag-tägliche», das durch Zen zur Kunst werden kann – selbst die Handhabung einer WC-Bürste. So schreibt der Philosoph und Zen-Mönch [Daisetsu Teitaro Suzuki](#): «Der Geist des Zen, auch nur ein winziges Quäntchen davon, verwandelt ein eintöniges Leben, also ein Leben der monotonen, uninspirierenden Alltäglichkeit, in ein Leben voller Kunst und echter innerer Kreativität.»

Es gibt einerseits die Strenge und Klarheit von Zen. Demgegenüber, quasi als Rückseite einer Münze oder eines Spiegels, ist das ganz «Gewöhnliche», «Normale», «Alltägliche». Beide scheinbaren Gegensätze – Strenge und Freiheit, Form und Formlosigkeit – sind untrennbar miteinander verwoben, ein **Sowohl-als-auch**, kein Entweder-oder. Zen nutzt die strengen Formen und die Disziplin als Werkzeuge, um den Geist zu schärfen und den Praktizierenden zu einem Punkt zu führen, an dem er/sie diese Formen loslassen kann. Die Zen-Haltung lädt ein, die Einheit in den Gegensätzen zu erkennen, statt sich für eine Seite entscheiden zu müssen.

2.5.3 «Wenn du Buddha begegnest, töte ihn.»

Auch der Satz «*Wenn du Buddha begegnest, töte ihn*», stammt von Zen-Meister [Rinzai Gigen](#). Daher wundert es nicht, dass dieser Satz schockierend ist – und zugleich tiefgründig. Er soll Praktizierende aus ihren fixierten Vorstellungen wachrütteln, um die eigene **wahre Natur** zu erkennen – jenseits aller Ideen und Projektionen.

Buddha steht hier symbolisch für jede Art von erstarrten Vorstellungen, sei es eine spirituelle Ansicht, die Verehrung für einen Lehrer/eine Lehrerin oder gar die Idee von Erleuchtung. Wenn du Buddha «begegnest», könnte bedeuten, dass man sich an einem Punkt angekommen wähnt, an dem man glaubt, «es geschafft zu haben», eine gefährliche Illusion vermeintlicher *Klarheit*, an der man nicht haften darf. Der wahre «innere Weg» liegt **jenseits solcher Vorstellungen**, denn es gibt keinen festen Punkt, an dem der Weg je *enden* würde.

«Buddha» oder «Gott» könnte ein Hindernis auf dem Weg sein, wenn diese «Erfahrung» zu einer neuen Anhaftung führt. Ihn «töten», könnte bedeuten, jede Projektion und Abhängigkeit von externen Autoritäten – und seien sie noch so «heilig» – radikal aufgeben, sie weder zu idealisieren noch die Verantwortung für die eigene Praxis an sie zu delegieren! Da wahre Erkenntnis in uns liegt, geht es darum, die **eigene Natur in jedem Moment** zu leben.

2.5.4 Ist Zen-Meditation eine Nabelschau?

Was meint der Volksmund mit «Nabelschau»? – Gemeint ist ein Rückzug in selbstbezogene Grübeleien und eine permanente Beschäftigung mit sich selbst ohne massgebliche soziale Kontakte und die von wichtigeren Aufgaben ablenkt. *Zazen* – die Sitzmeditation – ist das pure Gegenteil davon, denn es beinhaltet *kein* Denken oder Grübeln und betont die wache Interaktion mit der Welt! Die einzige Parallele ist das kurzzeitige Innehalten im Hamsterrad in einem vielbeschäftigten Alltag.

Zazen hat kein Ziel – es ist einfaches *Da-sein mit dem, was ist*. Im Laufe der Zeit fallen alle Gedanken, Gefühle, Anhaftungen, Vorstellungen was und wer man ist oder sein sollte, weg – sogar das flüchtige, egozentrierte Alltags-Ich tritt in den Hintergrund. Da ist gar nichts (mehr) vorhanden, worüber «gegrübelt» werden könnte! Zen-Meditation mit grüblerischer Nabelschau zu vergleichen, wäre also ein grosses Missverständnis.

Weil Zen die **Praxis im Alltag** betont, ist *Zen-Meditation* zutiefst lebenspraktisch. Ob beim Arbeiten, Kochen, Gärtnern oder Musikmachen: Zen fordert, mit vollem Bewusstsein *in der Welt* zu sein, statt weltabgewandt in sich selbst zu versinken. Zudem steht der/die Meditierende in Verbindung mit allem und allen anderen. Da es keine Trennung zwischen der Innenwelt und der äusseren Welt gibt, lösen sich vermeintliche Grenzen des eigenen Egos auf, um in jedem Augenblick mit der Gesamtheit des Lebens zu fliessen und ihm zu dienen.

Allerdings kann es durchaus wie eine Nabelschau wirken, wenn jemand Zen-Meditation nur oberflächlich oder egozentriert praktiziert, zum Beispiel, um «spiritueller», «besonderer» oder «mehr in» zu wirken. Doch das wäre ein Missbrauch des Weges, der nie lange anhält.

Anders verhält es sich, wenn sich jemand aus psychischer Labilität in selbstbezogene Muster verstricken würde und statt Meditation ein psychisches Coaching bedürfte. In einem solchen Fall wäre ein klärendes Gespräch mit dem Zen-Meditationsbegleiter/der Zen-Meditationsbegleiterin zwingend notwendig, denn Zen-Meditation setzt eine relativ gute, gesunde psychische Stabilität voraus und ist kein Ersatz für eine Therapie.

2.5.5 «Zen-Krankheiten»

Zenbyō (禪病), die sogenannte «Zen-Krankheit», bezeichnet eine Phase oder einen Zustand, der bei intensiver Zen-Praxis auftreten kann. Verschiedene Gründe können dazu führen:

- *spiritueller Ehrgeiz*: *Zazen* wird als zu wenig strukturiert, zu wenig rigid eingestuft und man möchte viel «härter trainieren», um «sein Ziel» bald zu erreichen. – Da wurde übersehen, dass bereits alles DA ist und es «nichts zu erreichen gibt»...
- *spiritueller Hochmut*: Nach einem vermeintlichen «Durchbruch-Erlebnis» wird angenommen, man hätte eine besondere Weisheit oder Überlegenheit erreicht. – Da wurde übersehen, dass es auch um Einfachheit und Demut geht...
- *spirituelles Anhaften*: Zwischen der Erfahrung von Erleuchtung oder Leere steht eine fixe Idee davon. – Da wurde übersehen, dass der Moment zählt, der frei, glücklich und spontan macht...
- *paradoxe Anhaftung*: Man sucht Befreiung, hängt sich aber an ein Konzept davon. – Da wurde übersehen, alle fixen Ideen sterben resp. sein zu lassen, auch das Suchen oder Streben nach etwas...
- *geistige, emotionale oder spirituelle Verstrickungen*: Sich mit inneren Abgründen, Kämpfen und Hindernissen zu identifizieren führt zu Selbstsabotage. – Da wurde über-

sehen, diese Herausforderungen nur wahrzunehmen und zu beobachten, und die Spannungen zwar auszuhalten sie aber alle vorbeiziehen zu lassen... → bei starken Verstrickungen kann zusätzlich eine professionelle psychologische Hilfe angezeigt sein!

- *kreative Selbstmanipulation*: Es ist durchaus möglich, durch die **Zen-Meditation** eine übersteigerte Selbstbeobachtung oder überkritische Selbstanalyse zu entwickeln. – Da wurde übersehen, dass das Ego, das sich mit der Zeit zurückziehen möchte, unbewusst noch stärker in den Fokus gerückt wird...
- *fehlende Integration*: Viele neugewonnene Einsichten auf einmal können bei intensivem **Zazen** dazu führen, dass diese nicht adäquat in den Alltag integriert werden können. Dadurch geraten die Meditationserfahrungen mit dem täglichen Leben, mit Beziehungen oder der Gesellschaft in argen Konflikt. – Da wurde übersehen, nichts zu erzwingen und dass das Leben seine Zeit braucht, um zu wachsen...
- *weitgehende Überanstrengung*: Intensive **Zen-Meditation** kann zu körperlicher Erschöpfung, emotionaler Labilität oder psychischen Krisen führen. – Dabei wurde übersehen auf die eigenen inneren Ressourcen zu achten, sich zu lieben und gegebenenfalls zugunsten der Gesundheit auf etwas zu verzichten...

Zu einem Leben in Einfachheit und Offenheit zurückzukehren, bringt wieder Ordnung, Gleichgewicht und die ersehnte Freiheit. Es ist wichtig, sich genügend Zeit für die Integration spiritueller, geistiger und emotionaler Erfahrungen zu nehmen. Das Leben ist kein Rennen und es gibt, wie gesagt, nichts zu «erreichen», das nicht schon DA ist! In dieser 3. Dimension «nützt» die spirituelle Praxis wenig bis nichts, ohne die konkrete Anwendung im Alltag.

Zen-Meister sind geschult, Schüler:innen zu erkennen, die in solchen Zuständen stecken, und sie mit Gesprächen, Koans oder praktischen Anweisungen zurück ins Gleichgewicht zu führen.

Und – das Buddha-Lächeln nicht vergessen – **Humor und Demut** wirken Wunder und regen an, das Leben mit Leichtigkeit zu umarmen!



3 Links

- viaintegralis.ch
- zen-basel.ch
- de.wikipedia.org/wiki/Zazen
- www.zendo-staefa.ch/Zugang_zum_Zen.pdf
- kanzeonzendo.ch
- [Zen Zentrum Basel](#)
- [Schweiz in Stille](#)
- [Meditationscoaching](#)
- [Meditationstage](#)

