

ZEN Meditation

Christian Kuhn, Überlingen

Die westliche Welt wird immer schneller, immer mehr Informationen sollen in immer kürzerer Zeit von Menschen aufgenommen und verarbeitet werden. In der Sprache der traditionellen chinesischen Medizin entspricht schnelle Bewegung und Fülle dem Yang. Wenn Mensch, Gesellschaft und der Planet Erde gesund bleiben sollen, braucht es aber das Gleichgewicht von Yang und Yin. Yin ist die Ruhe, die Stille, die Wendung nach innen.



In der Naturheilkunde werden die Selbstheilungskräfte angeregt. Selbstheilung und Regeneration geschehen in der Ruhe. In diesem Sinne ist Ruhe und Meditation Voraussetzung oder mindestens Unterstützung der Selbstheilungskräfte. Darüber hinaus ist Meditation die Praxis für die Entwicklung des Geistes zu mehr Glück und Erleuchtung. Im Folgenden sollen zunächst die historischen, philosophischen und spirituellen Zusammenhänge und Besonderheiten der Zen Meditation dargestellt werden. Anschließend werden ganz allgemein die fünf Stufen der Entwicklung des Geistes dargestellt.

Zen ist eine Abkürzung des japanischen Wortes „zenna“, das die Übertragung des indischen Sanskritwortes „dhyana“ bzw. des chinesischen „Ch’an“ oder „ch’anna“ ist und Konzentration oder Versunkenheit bzw. Versenkung bedeutet, auch Vereinigung mit dem Höchsten. Zen ist die Verbindung von Mahayana-Buddhismus und dem Taoismus des Laotse.

Der historische Buddha (wörtlich „der Erwachte“) mit bürgerlichem Namen Siddharta Gautama lebte von 560 bis 480 vor Christus im nördlichen Indien. Auf der Suche nach einem Weg zur Überwindung von Leiden und Tod, fand er bei seiner Erleuchtung die sogenannten Vier Edlen Wahrheiten:

1. Leben ist Leiden (Geburt, Krankheit, Schmerz, Wandel, Vergänglichkeit, Tod),
2. Die Ursachen des Leidens sind die Begierden des Ich und die Unwissenheit,
3. Leiden kann beendet werden durch Überwindung von Begierden und Unwissenheit mittels Üben des
4. Edlen 8-fachen Pfades: rechte Anschauung, rechte Gesinnung, rechtes Reden, rechtes Handeln, rechte Lebensführung, rechtes Bemühen, rechte Achtsamkeit, rechte Meditation.

Der Mahayana-Buddhismus entstand im 1. Jahrhundert nach Christus. Während im Hinayana (kleines Fahrzeug) der Praktizierende durch die Überwindung der eigenen Begierden nach Erleuchtung für sich selbst strebt, bemüht sich der Mahayana (großes Fahrzeug) – Praktizierende um die Erleuchtung, um dadurch allen anderen fühlenden Wesen aus dem Leiden zum Glück helfen zu

können. Im 6. Jahrhundert nach Christus ging der 28. Patriarch (Nachfolger des Buddha) Bodhidharma von Indien nach China und traf dort den Taoismus des Laotse und begründete den Weg des Zen. Im 12. Jahrhundert kam Zen dann nach Japan und wurde dort weiterentwickelt und bis heute tradiert.

Die Leitmotive des Taoismus sind Stille und Leerheit und diese Leerheit spielt auch im Mahayana eine zentrale Rolle: alles ist leer von einer eigenen unabhängigen Existenz, es ist lediglich in Abhängigkeit von Karma, dem Gesetz von Ursache und Wirkung entstanden. Dieses Gesetz besagt, dass negative Ursachen im Reden, Denken und Tun Leiden bewirken bei anderen, die in der Folge auf den Verursacher zurückkommen; positive Ursachen bewirken Glück in diesem und im nächsten Leben.

Laotse (wörtlich „Alter Meister“) lebte zur gleichen Zeit, nämlich 571 bis 480 vor Christus in Westchina und schrieb seine Weisheit nieder in dem Buch Tao-Te-King. Tao ist der Ursprung, das Eine, das Absolute (das Göttliche), auch der Weg. Te ist die Manifestation von Tao in den zehntausend Dingen der Schöpfung nach den Prinzipien von Yin und Yang. Diese sind bereits im 11. Jahrhundert vor Christus in dem Buch (chinesisch King oder Ging) der Wandlungen, dem I-Ging beschrieben. Im Taoismus soll der Mensch dem Tao folgen, welches „zwar alles hervorbringt, aber nichts behält; zwar handelt, aber nicht stolz; zwar alles versorgt, aber nicht herrscht“ (Tao-Te-King Kap. 51).

Die Praxis des Zen ist das Zazen (japanisch za = sitzen), das regungslose schweigende Sitzen im Zen. Es erfolgt typischerweise auf einem runden ca. 9 cm hohen Meditationskissen auf einer 90 x 90 cm weichen Unterlage im mehr oder weniger vollständigen Lotussitz, alternativ auf einem Meditationsbänkchen oder auf dem Stuhl. Die Wirbelsäule ist ganz gerade aufgerichtet mit leichtem Hohlkreuz und leicht vorgewölbtem Bauch. Die Brust ist weit geöffnet. Die Hände liegen mit den Handflächen nach oben, die linken Finger auf den rechten, zu einer Schale geformt, die Daumen berühren sich ganz leicht. Die Augen sind typischerweise halb geschlossen und blicken entfernt auf den Boden. Wie bei anderen Formen der Meditation werden auch beim Zazen folgende fünf Stufen geübt.

Korrespondenzadresse
Dr. Christian Kuhn
Facharzt für Innere Medizin,
Psychotherapie,
Naturheilverfahren und
Rehabilitationswesen
Wilhelm-Beck-Straße 27
88662 Überlingen

Die 1. Stufe ist das Bemühen, den Geist zur Ruhe (skt. Samatha) zu bringen. Von Natur aus ist der Geist unruhig und produziert dauernd Gedanken, wie „tanzende Affen“. Um geistige Ruhe zu üben, wird der Geist konzentriert auf den Atem oder auf ein heiliges Wort oder einem Satz, ein sogenanntes Mantra, eventuell auch auf einen heiligen Gegenstand oder ein Bild. Im Zen ist es in der Regel der Atem, als Symbol des Hier und Jetzt. Nur dieser eine Atemzug ist jetzt gerade wichtig und erhält die volle Aufmerksamkeit. Anfangs werden die Atemzüge gezählt: Einatmen „und“ Ausatmen „1“, Pause, Einatmen „und“ Ausatmen „2“, Pause usw. bis 10, dann wieder bei 1 beginnen.

Mit zunehmender geistiger Ruhe wächst ein innerer Frieden und eine innere Gelassenheit, die mit weiterer Einsicht (siehe 3. Stufe) eine heitere Gelassenheit wird. Und es entwickelt sich eine tiefe Achtsamkeit nicht nur für den Atem, sondern auch für das eigene Befinden von Körper, Seele und Geist im Hier und Jetzt und für das eigene Denken, Reden und Tun und für das Befinden der Mitmenschen in meiner Nähe.

Auf der 2. Stufe wird dann im Geiste des Mahayana „Bodhicitta“, der altruistische Erleuchtungsgeist, entwickelt, das liebende Mitgefühl mit allen fühlenden Wesen. Gemäß dem Karma-Gesetz von Ursache und Wirkung, versuche ich, mit meinem Denken, Reden und Tun das Glück der anderen zu vermehren, ihnen kein Leid zuzufügen, sondern ihnen beim Überwinden ihres Leidens zu helfen. Damit wird auch mein eigenes Leid vermindert und mein Glück vermehrt. Dazu gehört das Üben der sogenannten sechs Vollkommenheiten:

1. Freigiebigkeit und Großzügigkeit,
2. Geduld,
3. Entschlossenes Tun,
4. Moral und Ethik,
5. Konzentration und
6. Weisheit.

Zur Erlangung der Weisheit wird in der 3. Stufe der Meditation die geistige Einsicht (skt. Vipasyana) geübt. Diese Einsicht bezieht sich auf die sogenannte erwähnte Leerheit als Folge des Karma-Gesetzes. Die Einsicht in das abhängige Entstehen und den ständigen Wandel aller Phänomene des Lebens führt zu der Erkenntnis, dass alles ein großes Ganzes ist, zu der Erfahrung der All-Einheit.

In der 4. Stufe der Meditation wird die geistige Versenkung (skt. Samadhi, japanisch Zanmai)

geübt. Ziel dieser Versenkung ist die mystische Einheitserfahrung allen Seins, wie die Erfahrung eines Tropfen Wassers im Ozean. Die spezielle Methode des Zën auf dieser Stufe ist das Überwinden des logisch dualistischen Denkens durch ein Nicht-Denken. Dazu konzentriert sich der Übende auf ein sogenanntes Koan, einen Text, der mit den Mitteln der Logik nicht zu erfassen ist. Die Überwindung oder Transzendenz der Dualität, des Getrenntseins, führt zu Erfahrung der mystischen Einheit, die Transzendenz des Relativen führt zum Absoluten, zum Göttlichen.

Diese Einheitserfahrung führt dann auf der 5. Stufe zur Erleuchtung, zum Erwachen, zum Erkennen, dass zwischen Gott, Jesus, Buddha, Allah usw. und mir kein Unterschied besteht. Ich bin nicht getrennt davon, sondern ich bin selbst Ebenbild Gottes, habe Buddhanatur. Das ist japanisch Kensho, die Selbst-Wesensschau. Über das Verlöschen des irdischen Verlangens und der Begierden des Ego erreicht man Nirwana (skt.) und Satori (jap.), die Befreiung aus dem Samsara, dem Kreislauf des Wiedergeborenenwerdenmüssens.

Mit Erreichung der Erleuchtung und nur damit ist man nach Art des Mahayana in der Lage, auch anderen fühlenden Wesen aus dem Leiden zum Glück zu verhelfen. Das ist der Weg des Geistes nach Art des Zën und anderer buddhistischer Schulen, der breite Gemeinsamkeiten mit dem Weg aller Mystiker aller anderen Traditionen hat. ■

Literatur

- 1 Aitken, Robert
Zen als Lebenspraxis
Diederichs Taschenbuch 1988
- 2 Dürckheim, Karlfried Graf
Meditieren wozu und wie
Herder/Spektrum 1976/1998
- 3 Enomiya-Lassalle, Hugo-M
Zen Unterweisung
Kösel Verlag 1987/1999
- 4 Enomiya-Lassalle, Hugo-M
Zen – Weg zur Erleuchtung, Einführung und Anleitung
Herder/Spektrum 1968/1992
- 5 Enomiya-Lassalle, Hugo-M
Der Versenkungsweg, Zen-Meditation und christliche Mystik
Herder/Spektrum 1968/1992
- 6 Kapleau, Philip
Die drei Pfeiler des Zen, O.W.
Barth Verlag 1965
- 7 Lao Tse Tao te King übersetzt von R. Wilhelm
Diederichs Verlag
- 8 Thich, Nhat Hanh
Schlüssel zum Zen, Der Weg zu einem achtsamen Leben,
Herder/Spektrum 1973/1997
- 9 Zum Buddhismus
Dalai Lama XIV: Logik der Liebe
Goldmann Verlag 1984