Das Ziel der Zen-Philosophie ist das unmittelbare Erfahren der Wirklichkeit, in der man ganz im Augenblick lebt. Das bedeutet das Wahrnehmen der ursprünglichen universellen Einheit. Wem dies gelingt, der ist auf der Stufe der Erleuchtung, dem „Satori" angekommen. Einst bat ein Schüler den Zen-Meister Joshu, ihm den Weg zur Erleuchtung zu zeigen. Der Meister fragte ihn: „Hast du gefrühstückt?" Als der Schüler dies bejahte, antwortete der Meister: „Gut, dann geh und wasch deine Essschalen."

Diese Szene zeigt auf einfache Weise, worum es beim Zen-Weg geht: Es geht um das bewusste Handeln im Hier und Jetzt, um Gegenwärtigkeit. Und sie zeigt, dass die Erfahrung des göttlichen Seins auch bei profanen Verrichtungen wie dem Waschen von Essschalen erreicht werden kann.

Zen ist zunächst einmal schwer zu beschreiben, denn es ist keine Religion und hat nichts mit Glauben oder Dogmen zu tun. Es ist eine besondere Überlieferung außerhalb der orthodoxen Lehren und unabhängig von den heiligen Schriften. Mit dem Verstand ist Zen nicht analysierbar. Es handelt sich um eine bestimmte Geisteshaltung, durch die letztendlich Erleuchtung erlangt werden kann. Wie aber kommt man zu diesem Erleben?

→

Immer mehr Menschen begeben sich auf die Suche nach dem Sinn des Lebens. Sie möchten erfahren, wer sie wirklich sind und wie sie zu einer neuen Spiritualität finden können

Ich bin ungeboren und unsterblich – es gibt keine Geburt, keinen Tod und auch keine Vielheit.

Zensho W. Kopp

ZEN FÜR DEN ALLTAG

EIN WEG ZU INNERER FREIHEIT

VON MARIANNE SCHERER

Zen ist eine fernöstliche Philosophie. Ihr Ziel ist es, dem Menschen zu helfen, sich von Illusionen, Leid und Zwängen zu befreien. Zen legt nicht fest, wie man zu sein oder zu leben hat. Es geht vielmehr darum, sein wahres Wesen und die Einheit aller Dinge zu erkennen. Das schafft ungeahnte Freiheiten

Zen für den Alltag
Ein Weg zu innerer Freiheit

Die Zen-Philosophie lehrt, eingefahrene Denkmuster hinter sich zu lassen, um geistig frei zu werden

Um dem Geist des Zen näher zu kommen, gibt es verschiedene Übungen. Allen voran ist das Zazen zu nennen, das stille Sitzen in der Versenkung und Schauen auf den so genannten Herz-Geist. Ferner werden Gehmeditationen, Atemübungen und Schweigen praktiziert. In der Rinzai-Tradition gehört auch das Lösen von Koans zum Schulungsweg. (Koans sind Anekdoten, scheinbar sinnlose Aussprüche eines Zen-Meisters, siehe auch Kasten auf S. 88.)

Wer Zen praktizieren möchte, sollte sich einen guten Zen-Meister suchen und bei ihm in die Lehre gehen. Eine besondere Gelegenheit der Selbsterkenntnis bietet sich zum Beispiel während eines Zen-Sesshins, das ist eine mehrtätige Zazen-Sitzung. Hier kann man auch in einem Einzelgespräch, einem so genannten Dokusan, mit dem Meister persönlich über seine Fragen oder Probleme sprechen.

Alle diese Übungen werden jedoch nicht um ihrer selbst willen ausgeführt, sondern zielen einzig auf die Entleerung der Gedanken. Denn nur in der Leerheit des Geistes kann die Erfahrung der Einheit gemacht werden. Um dies zu erreichen, geht es im Grunde nicht um das Tun, sondern um das Lassen.

Der Alltag – das große Übungsfeld

Eine Gefahr im Zen liegt darin, an den strengen äußeren Formen der Praxis hängen zu bleiben und innerlich zu erstarren. Der legendäre Zen-Meister Daisetz Teitaro Suzuki beschreibt Zen als eine „schwebende Wolke am Himmel". Es lässt sich nicht festhalten. Wer mit dieser Wolke ziehen will, muss beweglich und vollkommen frei sein.

Zen lässt sich nicht kategorisieren, nicht in Schubladen stecken. Der Benediktinerpater Willigis Jäger, ein bedeutender Zen-Meister unserer Zeit, bringt diese Problematik auf den Punkt, wenn er sagt: „Es gibt kein buddhistisches Zen und auch kein christliches Zen. Es gibt vielleicht Zen-Meister, die Buddhisten sind, und Zen-Meister, die Christen sind. Zen selbst jedoch bleibt von ihrer Religion unberührt."

Zensho W. Kopp, ebenfalls einer der großen westlichen Zen-Meister, empfiehlt seinen Schülern, alles hinter sich zu lassen: Buddha, Erleuchtung, Dharma, Zen oder was es auch

Jeden Augenblick des Lebens mit Aufmerksamkeit wahrnehmen – auch ganz profane Tätigkeiten verhelfen zu innerem Frieden

Der Weg in den Westen

Der berühmte japanische Zen-Meister **Suzuki Shunryû** (1905-1971) brachte Zen erstmals in den Westen. Er war Meister in der Soto-Linie des Zen-Buddhismus. 1958 ging er in die USA nach San Francisco und übernahm die Leitung der dortigen japanischen Soto-Gemeinde. Er gründete das Zen-Zentrum in San Francisco und später in Tassajara Springs das Zen-Mountain-Center, das erste Zen-Kloster außerhalb Asiens.

Taisen Deshimaru ist ein Zen-Meister, der insbesondere das Zazen in den Westen brachte. Als er auf der Suche nach der Wahrheit zu dem bekannten Zen-Meister Kodo Sawaki kam, sagte jener im Zazen sitzend, dass er Deshimaru bereits ungeduldig erwarte, obwohl er ihn noch nie zuvor gesehen hatte. Deshimaru wurde daraufhin sein Schüler. Kurz vor dem Tod seines Meisters wurde Deshimaru zum Mönch geweiht, verbunden mit der Bitte, Zazen in den Westen zu bringen. Zwei Jahre später reiste er im Alter von 53 Jahren nach Frankreich, um die Bitte seines Meister zu erfüllen.

Der aus Vietnam stammende Buddhist **Thich Nhat Hanh** gehört im Westen zu den bekanntesten asiatischen Vertretern des Zen-Buddhismus. In der von ihm in Südfrankreich gegründeten Gemeinschaft Plum Village lehrt er heute den buddhistischen Weg eines friedvollen Zusammenlebens und erfolgreicher Zusammenarbeit.

Die Synthese des christlichen Glaubens mit dem japanischen Zen begann durch den Jesuiten-Pater **Hugo Enomiya Lasalle** (1898-1990), der viele Jahre in Japan verbracht hatte. Auch **Karlfried Graf Dürckheim** (1896-1988), ein profunder Japan-Kenner und Verfasser mehrerer Zen-Bücher, spielte eine wesentliche Rolle bei der Integration des Zen im Westen.

immer sei. Er sagt in aller Deutlichkeit: „Alle diese Begriffe sind nichts weiter als leere Worthülsen ohne jeden Wert. Solange du noch an Worten festhängst, kannst du niemals zur unmittelbaren Erfahrung deines wahren Wesens gelangen."

Der Alltag und das gewöhnliche Leben sind das große Übungsfeld, in dem der Mensch Erfahrungen sammeln soll. Aufmerksamkeit und Achtsamkeit in allem Tun ist daher eine Grundvoraussetzung für einen Zen-Schüler. Die Art, wie man Kartoffeln schält, die Schuhe putzt oder sonst etwas verrichtet, verrät hier viel mehr über den inneren Zustand des Betreffenden, als das Wiedergeben angelesener Weisheiten.

Ein wichtiger Schritt zum inneren Wesen: das Zazen

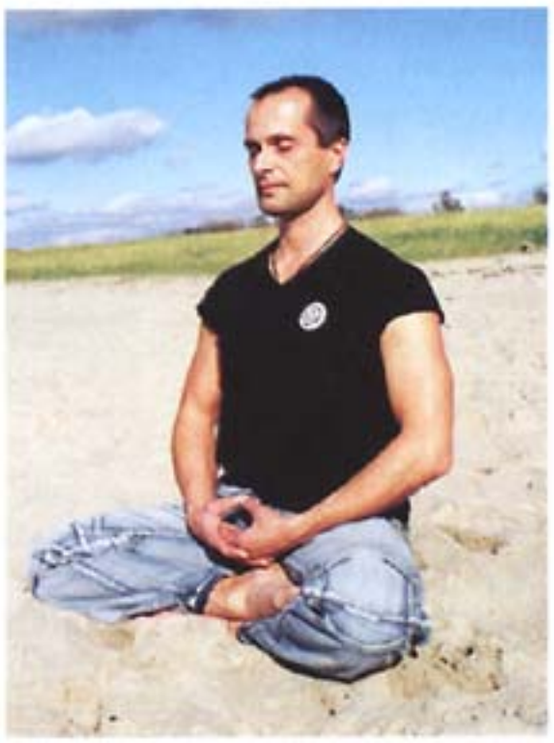
Der Weg zum Erwachen ist das Zazen, das Sitzen in der Versunkenheit. Und so ist die Sitzmeditation ein wesentlicher Bestandteil jeglicher Zen-Praxis. Zazen bedeutet wörtlich „Sitzen (Za) im ausgeglichenen Zustand von Körper und Geist (Zen)" oder auch „Sitzen in der Wirklichkeit". Durch das stille Sitzen werden Körper und Geist zur Ruhe gebracht, die unbedingte Voraussetzung um Satori, die mystische Erfahrung, zu erlangen. Es geht darum, einfach nur zu sitzen, ohne Erwartungen.

Zazen ist keine Übung, die man bewusst ausführt, um zum Erwachen zu gelangen. Es ist vielmehr so, dass durch das Sitzen das Erwachen geschehen kann. Die Übung und das Erwachen können nicht voneinander getrennt werden, sondern bedingen sich gegenseitig: Ohne Erwachen keine Übung, ohne Übung kein Erwachen.

Zazen wird in betont aufrechter Haltung geübt. Die Hände befinden sich etwas unterhalb des Nabels, wobei eine Hand mit dem Rücken in der Fläche der anderen liegt und die Spitzen der Daumen sich berühren. Während des Zazen soll der Körper nicht bewegt werden, da die körperliche Disziplin die geistige Beobachtung und Konzentration unterstützt. Wichtig ist auch eine gleichmäßige, tiefe Atmung, die Körper und Geist zur Ruhe bringt.

Im Soto-Zen sitzt man mit dem Gesicht zur Wand, während man im Rinzai-Zen mit dem Rücken zur Wand sitzt. Die Augen sind offen oder halboffen, es wird jedoch von jeglichem aktiven Schauen Abstand genommen. Die Zazen-Phasen, die mindestens 20 Minuten dauern, werden von Gehmeditationen, so genannten Kinhins, unterbrochen. Zur Zen-

→



Oben: Im Soto-Zen sitzt der Meditierende mit dem Gesicht zur Wand, um sich durch nichts ablenken zu lassen
Foto: www.dogen-zen.de

Unten: Beim Zazen ruht eine Hand mit dem Rücken in der Fläche der anderen. Die Spitzen der Daumen berühren sich

> Ich will sitzen und schweigen
> und hören, was Gott in mir redet.
> *Meister Eckhart*

Zen für den Alltag
Ein Weg zu innerer Freiheit

Schulung gehören auch die Rezitation von Texten sowie Samu, das konzentrierte Tätigsein, und das Lösen von Koans. Diese Disziplinen sollten von einem ernsthaften Schüler regelmäßig geübt werden.

Es gibt verschiedene Varianten der Zen-Meditation. Wichtig ist vor allen Dingen, dass sie stets in vollkommener **Achtsamkeit** durchgeführt wird. Anfangs stellt insbesondere das lange Stillsitzen eine Herausforderung dar. Durch die **Selbstbeobachtung** des Körpers, der Haltung und Atmung verbindet sich der Übende mit dem Hier und Jetzt, dem gegenwärtigen Ort und Moment. Zu dieser Selbstbeobachtung gehört auch die Betrachtung des Atemflusses, der Empfindungen und der Denkvorgänge.

Die Beobachtung des Atems ist wichtig, da er Körper und Geist verbindet. Da Körper und Geist nicht getrennt sind, hat die Körperhaltung einen direkten Einfluss auf das Empfinden, das Denken und die physisch-psychische Verfassung. Auf diese Weise kommt der Gedankenstrom zu einer gewissen Ruhe oder wird zeitweise ganz unterbrochen. Im Unterbewussten verborgene Probleme können sich in dieser ruhigen Geisteshaltung lösen, was wiederum zu einer Klärung des Geistes führt.

Benediktinerpater und Zen-Meister Willigis Jäger ist gleichermaßen von christlicher Mystik und Zen inspiriert

Rechts: Im Benediktushof, einem ehemaligen Benediktinerkloster im unterfränkischen Holzkirchen, finden unter seiner Leitung regelmäßig Seminare und Workshops statt

Beide Fotos: Benediktushof

Wie Christentum und Zen vereinbar sind

Pater Willigis Jäger (Ko-un Roshi), Jahrgang 1925, ist einer der großen Mystiker und spirituellen Lehrer unserer Zeit. Er vertritt eine überkonfessionelle, integrale Spiritualität, die den spirituell Suchenden des 21. Jahrhunderts Antwort auf ihre drängenden Fragen gibt.

Im Alter von 21 Jahren trat Willigis Jäger dem Benediktinerorden im fränkischen Münsterschwarzach bei und schloss sich der mystischen Tradition des christlichen Abendlandes an. Nachdem er bereits in Deutschland erste Kontakte mit einem japanischen Zen-Meister hatte, schickte ihn sein Orden im Alter von fast 50 Jahren nach Japan. Dort absolvierte der Pater sechs Jahre lang ein Zen-Training und wurde schließlich zum Zen-Meister der japanischen Sanbo-Kyodan-Schule ernannt.

Als Benediktiner und Zen-Meister ist er gleichermaßen von christlicher Mystik und Zen inspiriert und geht weit über die traditionellen Vorstellungen der Religionen hinaus. Seine einzigartige Vision einer integralen Spiritualität vereint den Erfahrungsschatz des östlichen und westlichen Weges. Heute lebt und arbeitet Willigis Jäger in dem von ihm gegründeten Benediktushof, einem ehemaligen Benediktinerkloster, in Holzkirchen bei Würzburg. Dort finden regelmäßig Seminare und Workshops verschiedener spiritueller Richtungen statt: Konzerte, sakraler Tanz, Zen für Führungskräfte, Kado-Kurse, Enneagramm-Kurse, Mandala-Malen und vieles mehr. Hauptanziehungspunkt sind zweifellos die Kontemplations- und Zen-Sesshins unter seiner Leitung.

Die Grundbotschaft der von Willigis Jäger vertretenen integralen Spiritualität lautet, dass die Essenz aller Religionen nicht in Lehrgebäuden und leeren Ritualen, sondern in der Erfahrung der Wirklichkeit zu finden ist. Diese Wirklichkeit, die sich unserem normalen Bewusstsein entzieht, wird Gott genannt. Große Propheten wie beispielsweise Jesus, Buddha oder Mohammed haben von ihr gezeugt. Daraus sind die Weltreligionen entstanden, deren Praxis aber oft in Ritualen und der Anwendung unverständlicher Symbole erstarrt und somit kein lebendiger Weg mehr ist!

Spiritualität geschieht im Leben

Willigis Jäger weist auch eindringlich darauf hin, dass der spirituelle Weg kein Ego-Trip sein kann. Dass er nicht ein Leben unter einer Glasglocke bedeutet, sondern im Kontext mit anderen Menschen geschieht, da wir alle

Koans – paradoxe Fragen in der Tradition des Rinzai-Zen

„Was ist der Ton des Klatschens in der Hand?" Dies ist eines der berühmtesten traditionellen Koans.

Die Bedeutung eines Koans, das zunächst völlig sinnlos erscheint, lässt sich nicht mit dem Verstand erschließen. Es fordert den Zen-Praktizierenden auf, seine gewohnten Denkweisen zu verlassen und in der Meditation seiner Intuition zu folgen. Drei Eigenschaften, so heißt es, sind zur Lösung eines Koans vonnöten: großer Glaube, große Entschlossenheit und großer Zweifel. Von dem chinesischen Meister Wu-men (12. Jh.) ist überliefert, dass er sechs Jahre lang über ein Koan meditierte, bis er eines Tages beim Klang der Klostertrommel die Erleuchtung erreichte. Meister Wu-men verfasste das Wu-men-kuan, „Die torlose Schranke", eine der beiden wichtigsten Koan-Sammlungen.

miteinander verbunden sind. Wer sich isoliert, um nur für sich den Weg zu gehen, schadet dem Ganzen. Je mehr wir uns verwirklichen, das heißt dem Göttlichen in uns selbst entgegengehen, desto weniger müssen wir uns abgrenzen und umso mehr können wir uns in Liebe zu allem und allen öffnen.

Spiritualität, so versichert Willigis Jäger, geschieht im Leben. Wir müssen uns vielleicht zeitweise zurückziehen, um unserer inneren Suche Raum zu geben. Doch dann müssen wir als „Tänzer Gottes" wieder in den Reigen des Lebens zurückkehren und unseren ureigenen Tanz in der Gemeinschaft mit anderen tanzen. Dadurch entstehen Friede, Harmonie und inneres Wachstum.

Im Zen gibt es das Bild vom Ochsen, der nach vielen außergewöhnlichen Erfahrungen wieder auf den Marktplatz zurückkehrt – in das ganz gewöhnliche Leben, den Alltag. Genau hier müssen sich die innerlich gemachten Erfahrungen bewähren, sonst sind sie nicht viel wert. Dies sieht Willigis Jäger als die besondere Aufgabe der Menschen unserer Zeit an: Wir sollen zu Mystikern werden, die die Welt bejahen. Die nicht von dieser Welt sind, aber in dieser Welt leben, wirken und das Göttliche ausdrücken.

Wie letztendlich jeder das Göttliche in sich findet, ist sein unverwechselbarer, individueller Weg. Darum muss sich jeder selbst bemühen. Doch stets endet dieser Weg in der bewegenden Erkenntnis des berühmten Sufi-Mystikers Rumi: „Ich kenne mich selbst nicht mehr. Ich bin kein Christ, kein Jude, noch Perser, noch Moslem. Alle Trennung ist überwunden! Ich sehe die Welt als All-Eines." BIO traf Willigis Jäger, um mit ihm über den Zen-Weg zu sprechen.

Der spirituelle Weg ist kein Ego-Trip, sondern sollte in der Gemeinschaft erfahren werden, so Willigis Jäger
Foto: Benediktushof

→

> Wenn du die Wahrheit nicht da finden kannst, wo du bist, wo glaubst du sie finden zu können?
> *Dogen Zenji*

NEUERSCHEINUNG 2008

Aphorismen eines westlichen Zen-Meisters

Dieses Büchlein enthält eine Sammlung brilliant formulierter Aphorismen eines erleuchteten Meisters der Gegenwart. Es zeigt uns, wie wir eine höhere, allumfassende Sichtweise und den tiefen Frieden unseres ursprünglichen wahren Seins verwirklichen können.

ISBN 978-3-89767-339-7
€ 9,95 Schirner Verlag, Darmstadt

Schirner Verlag

Ochsenbilder gelten als Lehrstück des Zen-Weges. Nach mancherlei Abenteuern kehrt der Ochse wieder zufrieden in die Alltagswelt zurück

Zen für den Alltag
Ein Weg zu innerer Freiheit

Zen – die Erfahrung der Einheit aller Dinge

Herr Jäger, glauben Sie denn, dass die Menschheit schon reif ist für eine überkonfessionelle Spiritualität?

Willigis Jäger: Ja, das glaube ich. Es ist Zeit für eine integrale Spiritualität, die auf der Verbindung östlicher und westlicher Weisheit beruht. In allen Menschen, gleich welcher Religion sie angehören, ist der tiefe Wunsch nach einer echten spirituellen Erfahrung angelegt. Heutzutage lassen sich die Menschen nicht mehr mit leeren Ritualen und Versprechungen trösten. Sie sehnen sich nach einer realen transzendenten Erfahrung und möchten im Hier und Jetzt ihre wesensgemäße Göttlichkeit erfahren. Wir befinden uns diesbezüglich in einem gewaltigen Prozess des Übergangs. Ziel dieses Prozesses ist, dass sich im Individuum, im einzelnen Menschen, das Göttliche, die Einheit aller Dinge, offenbaren möge.

Klösterliches oder weltliches Leben – welcher Weg ist konsequenter?

Willigis Jäger: Nicht jeder Mensch ist für ein klösterliches Leben bestimmt. Der mystische Weg ist prinzipiell ein Weg in der Welt. Man ist nicht wirklich von dieser Welt, doch man lebt in ihr, ist Teil von ihr. Der mystische Weg kann in der Welt, mitten im Alltag, gegangen werden. Er führt immer wieder in die Welt und in die Weltverantwortung zurück. Im Alltag zeigt sich unsere spirituelle Reife am schnellsten, denn dort muss sie sich bewähren.

Was verstehen Sie unter Mystik?

Willigis Jäger: In allen Weltreligionen gibt es verschiedene Ebenen: die institutionelle, die intellektuelle und die mystische. Die Mystik ist die höchste Form. Es geht dabei um die Erfahrung der nicht-dualen Wirklichkeit, um die Erfahrung der Einheit aller Dinge. Diese Erfahrung kann nur gemacht werden, wenn das Ego vollständig zum Schweigen gekommen ist. Dann kann die so genannte zweite Geburt stattfinden, das Wiedergeborenwerden aus Wasser und Geist, von dem in der Bibel gesprochen wird.

Der mystische Zustand kann allerdings nicht willentlich herbeigeführt werden. Er kann nur vorbereitet werden. Der Rest ist Gnade. Berühmte Mystiker und Mystikerinnen wie beispielsweise Meister Eckhart, Johannes Tauler, Johannes vom Kreuz, Hildegard von Bingen und Margarete Porete haben diesen inneren Prozess ausführlich beschrieben. Wir sind im Grunde alle Spieler Gottes. Wenn man erkennt, dass man selbst eine einmalige Figur im unendlichen Spiel Gottes ist, eine einmalige Note, die ihren Ton so gut wie möglich wiedergeben sollte, und dies nach bestem Können tut, dann ist man dem Wesen der Mystik nahe.

> Wenn erleuchtete Zen-Meister Anleitung für den spirituellen Pfad geben, geht es nur darum, den Geist zu klären, damit er an seinen Ursprung gelangt.
> *Yüan-Wu*

Wie also soll man sich die Auferstehung vorstellen?

Willigis Jäger: Als die Erfahrung der zeitlosen Existenz. Die Erfahrung der Einheit mit Gott. Wenn wir in unserem tiefsten Wesen angekommen sind, können wir diese Erfahrung machen. Das Einssein mit Gott ist die Auferstehung. Diese Erfahrung können und sollen wir in unserem Körper machen, nicht irgendwann nach unserem Tod. Wenn wir im Hier und Jetzt auferstehen, haben wir das ewige Leben gewonnen, von dem Christus spricht.

Viele Menschen fragen nach dem Sinn des Lebens. Können Sie ihn kurz definieren?

Willigis Jäger: Der Sinn des Lebens ist, zu verstehen, wer und was wir wirklich unserem wahren Wesen nach sind, sowie das Reich Gottes im Hier und Jetzt in unserer Form auszudrücken. Wir sind da, weil Gott in uns feiern will. Er will in uns Mensch sein! Das Universelle verwirklicht sich im Individuellen und das Individuelle im Universellen. Wenn man das versteht, ist die Frage nach dem Sinn des Lebens beantwortet. Alles, was uns zustößt, was wir erleben, stößt in Wirklichkeit dem Göttlichen in uns zu.

Zen für den Alltag
Ein Weg zu innerer Freiheit

Man muss das Göttliche im eigenen Inneren suchen

Warum aber erfahren so wenige Menschen diese Erleuchtung?
Willigis Jäger: Vielleicht, weil sie sich zu wenig darum bemühen, dem Göttlichen in ihrem Leben Platz zu geben. Und vielleicht auch, weil sie nicht wirklich das geben, was Gott von ihnen erwartet, nämlich der zu sein, der man tief im Inneren wirklich ist. Wenn man wirklich leben möchte, was Gott in uns angelegt hat, sind eine gewisse Arbeit und Anstrengung notwendig.

Man muss das Göttliche suchen. Aber nicht im Äußeren, sondern tief im eigenen Inneren. Wer diesen Weg konsequent geht, wird früher oder später erwachen. Und hier ist die Brücke zwischen östlicher und westlicher Mystik: Beide Traditionen sind sich darin einig, dass es die wichtigste Aufgabe des Menschen ist, zu erkennen, wer er wirklich ist.

Frei von allen Vorstellungen und Gedanken zu sein, ist das möglich?
Willigis Jäger: Das gelingt nicht einfach so. Dazu ist eine spirituelle Praxis notwendig. Im Christentum ist es die Kontemplation, im Buddhismus die Meditation, im Zen die Praxis des Sitzens.

Nur in der Leerheit des Geistes kann die Erfahrung der Einheit gemacht werden. Dazu dient das Zazen, das Sitzen in der Stille
Foto: Benediktushof

Sie sagen, nicht das Tun, sondern das Lassen sei der Weg. Was soll man lassen?
Willigis Jäger: Alles, was nicht der Selbstergründung dient, ist überflüssig. Man soll also das tun, was diesem Ziel dient und das lassen, was einen davon wegführt.

Anleitung zur Zazen-Praxis

Zazen sollte man am besten bei einem erfahrenen Zen-Lehrer erlernen. Die ersten Schritte kann man allerdings zunächst auch zu Hause tun. Wichtig ist vor allen Dingen das regelmäßige Üben an einem ruhigen, eigens für die Meditation bestimmten Ort!

Die beste Zeit ist morgens nach dem Aufwachen oder abends vor dem Schlafengehen. Anfänger sollten nicht länger als 20 Minuten üben. Um diese Zeit einzuhalten, kann man beispielsweise ein japanisches Räucherstäbchen abbrennen, das dauert etwa 20 Minuten. In einem herkömmlichen Zen-Sesshin wird ein Gong bzw. eine Glocke geschlagen, um Beginn und Ende des Zazen anzukündigen.

Das brauchen Sie für die Meditationsübung:

- eine Unterlage, zum Beispiel eine Wolldecke oder
- einen japanischen Futon (ca. 90 x 90 cm)
- ein Sitzkissen oder Holzbänkchen
- leichte, atmungsaktive Kleidung
- japanische Räucherstäbchen
- evtl. eine kleine Buddha-Statue

Die richtige Sitzhaltung:

- Setzen Sie sich auf das Meditationskissen, legen Sie den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel und dann den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel. Wer das nicht schafft, kann eine einfachere Variante wählen. Dabei liegt der linke Fuß auf dem rechten Fuß. (Wer nicht mit gekreuzten Beinen sitzen kann, kann Zazen auch im Fersensitz auf einem Holzbänkchen üben.)
- Legen Sie dann Ihren rechten Handrücken auf den linken Fuß und den linken Handrücken in die rechte Handfläche. Dabei sollen sich die Daumenspitzen berühren.
- Sitzen Sie aufrecht, indem Sie die Wirbelsäule gerade halten. Die Ohren sollen dabei im Lot mit den Schultern und die Nase im Lot mit dem Nabel sein.
- Rollen Sie Ihre Zunge auf, so dass sie den oberen Gaumen berührt. Die Zähne und die Lippen bleiben geschlossen.
- Halten Sie die Augen leicht geöffnet und den Blick in einem Winkel von 45 Grad auf den Boden gerichtet.
- Atmen Sie langsam und gleichmäßig durch die Nase ein und aus. Entlassen Sie die Luft aus den Lungen, indem Sie vom Bauch heraus ausatmen. Durch die gleichmäßige und bewusste Atmung kommen die Gedanken zur Ruhe und es entsteht ein tiefer Friede.
- Stehen Sie am Ende der Zazen-Übung langsam und bewusst auf, und versuchen Sie, die in der Meditation gewonnene innere Ruhe und Sammlung mit in den Alltag zu nehmen.

Zazen ist eine konzentrierte Form der Übung. Doch Zen kann man immer und überall praktizieren. Der wahre Zen-Geist ist auch im Alltag spürbar, im Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen. Die Wertschätzung all dessen, was ist, spielt dabei eine wesentliche Rolle. So könnte man die Erleuchtung, das eigentliche Ziel der Zazen-Praxis, auch beim Anblick einer schönen Blüte oder beim andächtigen Betrachten einer Baumrinde erlangen, denn das bewusste Wahrnehmen und die Gegenwärtigkeit sind die Essenz des Zen. Der bekannte Zen-Meister Nagaya Roshi drückte diese innere Haltung so aus: „Beim Sitzen nur sitzen, beim Essen nur essen, beim Sprechen nur sprechen, beim Lachen nur lachen, dann üben Sie Zen."

Sie zelebrieren am Benediktushof die so genannte „Feier des Lebens". Welche Bedeutung hat diese Feier?

Willigis Jäger: Es ist ein Ritual, das aus drei Teilen besteht: der Kontemplation, dem Singen und der Agape-Feier, der Feier der höchsten Liebe. Dieses Liebesmahl, das am Ende einer Zusammenkunft zelebriert wird, ist eines der ältesten Rituale der Menschheit und wurde schon von Melchisedek (König von Salem und Priester des Höchsten Gottes) abgehalten. Bei unseren Zusammenkünften feiern wir dabei das, was schon die Urchristen gefeiert haben: die Einheit mit dem göttlichen Funken, der sich in uns ausdrückt. Das Agape-Mahl ist eine Einladung zur Gemeinschaft der Liebe. Rituale sind wichtig in unserer Zeit. Man sollte sie mehr in den Alltag integrieren, denn sie haben einen heilenden und verbindenden Charakter.

Kontemplation – der Weg zur Bewusstseinserweiterung

Die von Pater Willigis praktizierte christliche Kontemplation ist der westliche mystische Weg zur Bewusstseinserweiterung. Durch das Schauen in das eigene Selbst, was gleichbedeutend ist mit dem Erkennen des Göttlichen, werden die Schöpfung und der Schöpfer erkannt. So haben zum Beispiel Meister Eckhart, Johannes Tauler und Johannes vom Kreuz, die zu den großen christlichen Mystikern gehören, in ihren Schriften immer wieder auf den Nutzen der Kontemplation hingewiesen. Man unterscheidet vier Stufen:

1. die Gebetsübung,
2. das Wahrnehmen des eigenen Seins, auch „Gebet der Ruhe" genannt,
3. die Erleuchtungserfahrung und
4. die Personalisierung der Erleuchtungserfahrung.

Übung macht auch hier den Meister. Auch im geschäftigen Alltag sollte man immer wieder einmal zur inneren Ruhe, zur inneren Mitte finden

7 Schritte zum kontemplativen Beten nach Willigis Jäger

1. Suche dir einen Ort an dem du nicht gestört wirst.
2. Schließe die Augen und entspanne dich.
3. Töne innerlich das Wort Jesu, Shalom oder deinen Namen.
4. Lade das Wort auf mit Hingabe und Liebe zu Gott.
5. Kehre immer wieder zu diesem Wort zurück, wenn du abgelenkt wirst.
6. Führe diese Gebetsübung 20 Minuten einmal oder zweimal am Tag durch.
7. Folge dieser Gebetsübung mitunter auch mitten im geschäftigen Alltag.

→

Essen, schlafen, aufstehen –
das ist unsere Welt. Alles, was wir
darüber hinaus tun müssen, ist sterben.
Autor unbekannt

Zen für den Alltag
Ein Weg zu innerer Freiheit

Zensho W. Kopp, ein westlicher Zen-Meister, leitet das Zen-Zentrum Tao Chan in Wiesbaden. Seine in Zen-Manier gemalten Bilder finden viel Anerkennung

Quelle: Kunstkarte „Marienkalender 2008"

Die ersten beiden Stufen können durch Übung prinzipiell von jedem Menschen erreicht werden. Sie bringen als Begleiterscheinung eine tiefe Ruhe und Verinnerlichung mit sich. Die Stufen drei und vier sind nicht willentlich erreichbar, da es sich hier um ein mystisches Erleben handelt.

Erleuchtung ist nicht machbar, man kann nicht gierig danach greifen. Vielmehr widerfährt sie dem Menschen, der dafür reif ist. Voraussetzung dafür ist das völlige Freisein von Gedanken und Vorstellungen, von Bildern und Konzepten. Den Durchbruch in die andere Wirklichkeit beschreibt der Mystiker Johannes vom Kreuz als „Nada", als die Erfahrung des „Nichts". Wer diesen Raum des Nichts betritt, erwacht zu seinem wahren Wesen und ist damit ein Erwachter, oder in der christlichen Terminologie ein Auferstandener, der in die zeitlose Existenz eingetaucht ist.

Wer meditieren möchte, sucht sich am besten einen Ort, an dem er sich wohl fühlt und nicht gestört wird
Foto: Werner Meiler

Das Labyrinth als Übungsweg

Das Labyrinth des Benediktushofs in Holzkirchen, dem von Willigis Jäger gegründeten Zentrum für spirituelle Wege, ist Bestandteil der spirituellen Praxis. Das Labyrinth findet sich in vielen spirituellen Traditionen. Es symbolisiert den individuellen und zugleich den spirituellen Weg. Das Betreten eines Labyrinths ist immer mit gewissen Ängsten verbunden. Wird man den Ausgang finden oder sich im Labyrinth verlieren? Auf das gewöhnliche Leben bezogen heißt das: Werden mich die zahlreichen Verlockungen der Welt auf Irrwege führen oder dringe ich zum Wesentlichen durch?

Das Labyrinth fordert uns auf, in die Mitte zu gehen. Wenn wir ohne Angst und mutig in unser eigenes Inneres vordringen, finden wir irgendwann unser wahres Wesen. Dann sind wir in dem zeitlosen heiligen Raum, unserem wahren Zuhause. Das Gehen im Labyrinth ist eine äußere Übung, die uns zeigt, dass Irrwege uns letztendlich nicht vom Ziel abhalten können, wenn wir unser Ziel klar vor Augen haben.

Das Gehen in einem Labyrinth ist eine Übung, die zeigt, dass auch Irrwege letztendlich nicht vom Ziel abhalten können
Foto: Benediktushof

Zen in der Kunst

Der Geist des Zen findet sich auch in den Künsten wie Bogenschießen, Kalligrafie, der Schönschreibkunst, und der Tee-Zeremonie wieder. So erlernt man z. B. beim **Bogenschießen** das „angemessene Verhalten" in einer Situation. Nicht durch Kraft kann man einen guten Schuss erzwingen, auch nicht durch Ungeduld und persönlichen Ehrgeiz, sondern durch Gelassenheit und Ruhen in sich selbst.

Die **Teezeremonie** ist ein Spiegel der Präzision und Klarheit des Zen-Weges. Die langwierige, komplexe Zubereitung des Tees demonstriert die innere Vervollkommnung durch äußere Handlungen und ist ein Hinweis darauf, dass die Erleuchtung durch das Handeln in der Welt erlangt werden kann.

Die **Kalligrafie** ist eine Kunst, deren Zen-Charakter darin besteht, dass durch die Konzentration auf das Tun Zeit und Raum vorübergehend in Vergessenheit geraten und dadurch ein leerer Raum entsteht, in dem Neues geschehen kann.

Diese Kalligrafie verkörpert Leerheit und Vollendung. Sie wird häufig als visuelles Symbol für Zen verwendet

Der „aktive" Zen-Weg – die Lehre des Zensho W. Kopp

Zensho W. Kopp ist ein bedeutender spiritueller Zen-Meister der Gegenwart in der Tradition des Tao Chan. Ihn führte die drängende Frage „Wer bin ich?" zur östlichen Philosophie und schließlich zum Zen-Weg. Er ist der direkte Dharma-Nachfolger des Zen-Meisters Soji Enku (1908-1977).

befreien und in das klare Gewahrsein des Geistes zu führen. Einmal im Monat findet ein Zen-Sesshin mit dem Meister statt, an dem auch interessierte Gäste teilnehmen können.

Zensho W. Kopp ist auch Autor mehrerer Zen-Bücher und hat unter anderem das „Tao Te King", das heilige Buch des chinesischen Weisen Lao-Tse, neu ins Deutsche übertragen. Sein besonderes Anliegen dabei war, die mystische Aussagekraft dieses Textes adäquat zum Ausdruck zu bringen. Außerdem malt Zensho wunderschöne Bilder. Seine Art des Malens ist ein künstlerisches Erfassen und Darstellen der absoluten Wirklichkeit, die hinter den wahrnehmbaren Dingen liegt.

Spiritualität kann und soll im Alltag gelebt werden. Demnach kann es hilfreich sein, bei einem Meister und in der Gemeinschaft Anregungen zu suchen, wie hier auf dem Benediktushof

Zensho lehrt den so genannten aktiven Zen-Weg, der mitten in der Welt gegangen werden kann. Er integriert in seine Unterweisungen auch die Weisheiten des Buddhismus, Advaita, Tantra und der christlichen Mystik. Und er zeigt auf, dass die Essenz dieser spirituellen Traditionen die gleiche ist und die ihnen zugrunde liegende mystische Erfahrung den gleichen Ursprung hat.

Zensho W. Kopp leitet das Tao Chan Zen-Zentrum in Wiesbaden und unterweist seit vielen Jahren eine große Anzahl von Schülern. Sein Hauptaugenmerk liegt darauf, sie von ihren festgefahrenen Konditionierungen zu

Die Läuterung geschieht im Alltag

Zensho W. Kopps Lehre ist direkt und ohne beschönigende Umschweife. Wer sich durch die Spiritualität vom normalen Leben abgrenzen möchte, wird durch ihn rasch eines Besseren belehrt. Der spirituelle Weg geht mitten durch die Welt hindurch, spielt sich sozusagen auf dem „Markt-

→

Zen für den Alltag
Ein Weg zu innerer Freiheit

platz" ab und nicht in elitärer Abgeschiedenheit. Zensho sagt ganz unverblümt: „All diejenigen, die in Klöstern leben, und wenn sie noch so viel meditieren, ihr ganzes Leben lang nichts anderes tun als nur zu meditieren, werden irgendwann wiedergeboren, um das Gewahrsein des Geistes mitten in der Welt, mitten im Feuer der Welt zu realisieren."

Wozu aber soll das Feuer der Welt gut sein?, könnte man sich fragen. Auch hier gibt Zensho eine klare Antwort. Das Feuer der Welt, also all die Herausforderungen, denen ein Mensch im Laufe seines Lebens begegnet, dient der Läuterung. Wer nicht in diesem Feuer geläutert wurde und inmitten schwieriger Lebenssituation die Unerschütterlichkeit des Geistes erlangt hat, ist nicht tauglich für die Ewigkeit. Das heißt, dass man den Weg im alltäglichen Leben gehen muss und seine Herausforderungen mutig annimmt. Man nennt dies auch den Weg des Feuerlotus.

Suchen, ohne zu suchen

Welche Fallstricke warten auf einen geistigen Sucher im Getriebe des weltlichen Lebens? Es sind ihrer viele, und sie zu erkennen, ist Teil des Weges. Ein Fallstrick ist zum Beispiel die rastlose Suche nach Erleuchtung, die vielen spirituell Suchenden zu eigen ist. Doch Suchen bedeutet im Grunde Unruhe und Rastlosigkeit. Stattdessen sollte man in sich selbst still werden und sich von der allgegenwärtigen Wirklichkeit des einen Geistes finden lassen. Zen-Meister Fo-yan weist auf diesen Konflikt mit den Worten hin: „Du musst suchen, ohne zu suchen."

Dies ist für den normalen Verstand nicht zu erfassen. Und damit ist man bei dem nächsten Fallstrick angekommen, dem Denken. Unser Denken ist ausnahmslos konditioniert und damit verunreinigt. Der Geist des Zen kann mit dem Denken nicht erfasst werden. Also gilt es, die tief verwurzelten Denkgewohnheiten aufzugeben.

Das vermittelt auch Zensho W. Kopp. In seinen Büchern weist er immer wieder darauf hin, dass diese Reinigung des Denkens mit der Klärung des Geistes einhergehen muss. Dies geschieht in der Praxis des Zazen durch das Versenken des Geistes in die reine, uns innewohnende Buddha-Natur.

Die Fülle des Seins

„Solange du nicht wirklich lebst und die Freude des Seins wirklich atmest, mit jeder Pore deines Leibes ganz erlebst und fühlst, so lange hängst du noch in der Illusion fest.

Ich rede hier aber nicht von dieser äußeren Freude, die du nur hast, wenn es dir gut geht, wenn du zum Beispiel mit einer schönen Frau im Bett liegst oder dich in einer herrlichen Landschaft befindest, oder wenn du ein gutes Essen vor dir stehen hast und sagst: ´Ach, wie herrlich, wunderbar, was ist die Welt doch so schön.´ – Nein!

´Jeder Tag ist ein guter Tag´, ruft uns Zen zu. Egal wo du bist, wo es auch sei. Überall und zu jeder Zeit offenbart sich dir die Fülle des göttlichen Seins."

Zensho W. Kopp

Zen-Anekdote

Als Reaktion auf eine dumme Antwort gab Meister Huang-po seinem Schüler einen Klaps. „Wie unkultiviert du dich benimmst!" rief der Schüler. „Was für ein Narr du bist, zwischen kultiviert und unkultiviert zu unterscheiden", erwiderte Huang-po und gab ihm noch einen Klaps.

Projektionen bereinigen

Die Klärung des Geistes beinhaltet auch eine Bereinigung der Projektionen. Durch unsere Projektionen gelingt es uns nicht, die Welt wahrzunehmen wie sie ist. Zensho beschreibt dies so: „Du projizierst deine Werteinhalte, stülpst sie über das Wahrgenommene und meinst, dies sei das Ding, das du wahrnimmst. Aber das ist es nicht" Um die Projektionen aufgeben zu können, muss man als Erstes die begrenzte dualistische Betrachtung hinter sich lassen. Das bedeutet auch, die Verneinung loszulassen, denn solange noch Verneinung und Bejahung vorhanden sind, ist man meilenweit vom Zen entfernt. Da alle unsere Aktivitäten im Allgemeinen aber von Bejahung und Verneinung, von Annehmen und Ablehnen gekennzeichnet sind, bekommt man einen Geschmack, welche Arbeit hier zu verrichten ist, um sich dem Zen anzunähern.

Die Illusion der Vielheit

„Form ist Leere, und Leere ist Form", so heißt es im Prajnaparamita-Hridaya-Sutra, das täglich in vielen Zen-Klöstern rezitiert wird. Es sagt aus, dass alles, was wir wahrnehmen, nur eine Form ist, die nicht mehr Wirklichkeit hat als zum Beispiel die Zeichnung eines Baums auf einem Blatt Papier. Man sieht einen Baum, aber in Wirklichkeit ist da gar kein Baum, es ist nur eine Form ohne eigene Existenz.

Wenn man im Zen-Bewusstsein wäre, würde man erkennen, dass es keine Vielheit gibt und alle Dinge das gleiche Wesen haben wie man selbst. Doch dies zu erkennen, ist ein langer Prozess. Zensho betont immer wieder, dass man aus der Vielheit der Erscheinungen sozusagen „herausssterben" muss.

Wie ist dies möglich? Indem man das Innen zu einem Außen macht und das Außen zu einem Innen. Wem das gelingt, der erlebt, „dass alles die eine, alles erfüllende Ganzheit des Seins ist, die alles in sich beschlossen hält", so Zensho. Wer das „Satori" erlebt hat – so nennt man im Zen das Erleuchtungserlebnis –, wird verstehen, wovon Zensho spricht. Wer es noch nicht erfahren hat, ist vielleicht auf dem Weg dorthin. „Der Weg ist das Ziel" lautet eine alte Zen-Weisheit. Wenn wir also den Weg gehen, tragen wir das Ziel bereits in uns.

Wahrer Zen-Geist ist auch im Alltag spürbar. So beispielsweise beim Betrachten einer schönen Pflanze

▶ Buchtipps & Infos

Willigis Jäger:
- „Westöstliche Weisheit. Visionen einer integralen Spiritualität", Theseus, ISBN 978-3-89620-312-0, € 12,95
- „Anders von Gott reden", Via Nova, ISBN 978-3-86616-061-3, € 14,80
- „Der Atem der Stille - Mystik heute, DVD-Video mit David Steindl-Rast, Kamphausen, ISBN 978-3-89901-081-7, € 24,80
- „Liebe – Urgrund allen Seins", Audio-CD, Wege der Mystik, ISBN 978-3-9810310-3-4, € 14,90

Zensho W. Kopp: • „Die Freiheit des Zen", Schirner, ISBN 978-3-89767-561-2, € 8,95 • „Tao Te King von Laotse", Schirner, ISBN 978-3-89767-477-6, € 7,95 • „ZEN und die Wiedergeburt der christlichen Mystik", Schirner, ISBN 978-3-89767-426-4, € 8,95

Thich Nhat Hanh: „Friedlich miteinander leben. Handbuch für harmonische Gemeinschaft" Ansata/Integral; ISBN 978-3-7787-8178-4, € 12,90
(Alle Buchtitel erhältlich bei ritter24.de)

Kontakte:
- Benediktushof/Seminar- und Tagungszentrum, Klosterstraße 10, 97292 Holzkirchen/ Unterfranken, Tel 09369/9838-0, E-Mail: info@benediktushof-holzkirchen.de
- Zen-Zentrum Tao Chan, Yorckstraße 6, 65195 Wiesbaden, Tel. 0611/9406231/-2, E-Mail: anfrage@tao-chan.de

Websites:
- www.benediktushof-holzkirchen.de
- www.tao-chan.de
- www.plumvillage.org