

Rolf Kaufmann

Zazen und Kishin
im Kontext unserer Kultur

Anregungen für die Praxis

opus magnum 2007
Alle Rechte vorbehalten

Inhalt

| | |
|---|----|
| Meister Dogen zum Zazen | 3 |
| 1. Allgemeines über Zazen | 4 |
| Steter Tropfen ... | 4 |
| Eigene Erfahrungen | 4 |
| Völkerverbindend | 5 |
| Zazen im Westen | 6 |
| Die Ursprünge des Zazen | 8 |
| Praxis pietatis | 9 |
| Das Verständigungsproblem | 11 |
| Zazen buddhistisch | 12 |
| Die Einstellung des Bewusstseins beim Zazen | 15 |
| 2. Zazen praktisch | 18 |
| Sich aufrichten - einatmen | 18 |
| Sich loslassen - ausatmen | 19 |
| Atempause - Einswerden | 20 |
| Der Rhythmus | 22 |
| Zazen hält den Spiegel hin | 23 |
| Alarmzeichen | 26 |
| Einstiegshilfen | 28 |
| Arme und Hände | 28 |
| Beine und Füße | 29 |
| Auf einem Stuhl meditieren | 29 |
| Wohin die Augen blicken | 30 |
| Ein bißchen Magie | 30 |
| 3. Kinhin | 31 |
| Gehen | 31 |
| Die Haltung der Arme | 33 |
| Atmen und Schreiten | 33 |
| 4. Zitate | 35 |
| Gebet | 35 |
| Sitzen und schweigen | 35 |
| Der Eremit - Ziel der Meditation | 35 |
| Die längste Reise ist die nach innen | 36 |

Meister Dogen zum Zazen

„Das Studium des Zen bedeutet die Übung des Zazen. Um Zazen zu üben, wähle einen ruhigen Ort, der nicht zugig oder feucht ist, und benütze eine dicke Matte. Betrachte den Platz, auf dem du sitzt, als den ‚Diamant-Sitz‘.

Der Ort für das Zazen sollte nicht zu dunkel sein, sondern Tag und Nacht mittelmäßig hell gehalten werden. Der Ort sollte im Winter warm und im Sommer kühl sein. Halte Körper und Geist ruhig - lege alle mentalen Aktivitäten ab. Vergesse die Zeit und die Umstände, hafte nicht an guten oder schlechten Gedanken. Beim Zazen ist man sich selbst nicht bewusst und nimmt sich auch nicht als Gegenstand der Betrachtung. Versuche niemals, ein Buddha (= Erleuchteter) zu werden. Esse und trinke mäßig. Verschwende beim Üben keine Zeit. Wenn du Zazen übst, benutze ein kleines rundes Kissen. Sitze nicht auf der Mitte des Kissens, sondern lege das Vorderteil unter dein Gesäß. Verschränke deine Beine und lege sie auf die Matte. Das Kissen sollte die Basis deines Rückgrates berühren. Dies ist die Grundhaltung, welche von Buddha zu Buddha und von Patriarch zu Patriarch weitergegeben wurde.

Lockere deine Kleider und richte dich auf. Lege die rechte Hand unter die linke Hand. Die Daumen sollten gerade gehalten werden und sich leicht berühren. Beide Hände sollen gegen den Bauch gelegt werden. Deine Daumenkuppen sollen in Höhe deines Nabels liegen. Erinnerung dich daran, den Rücken immer aufrecht zu halten. Halte deine Ohren in einer Linie mit den Schultern. Auch die Nase und der Nabel sollten im Lot sein. Lege die Zunge am oberen Gaumen deines Mundes an. Atme durch die Nase. Die Augen sind in ihrer natürlichen Weise geöffnet. Wenn du beginnst, stimme Körper und Geist durch einen tiefen Atemzug ein.

Die Form deines Zazen sollte so fest wie ein Berg sein. Denke ‚Nicht-Denken‘. Wie? Durch Ausüben des ‚Nicht-Denkens‘.

Dies ist der erhabene Weg des Zazen.

Dies wurde den Mönchen von Kippoji im November des Jahres 1243 vorgetragen.“ Aus: Dogen Zenji's Shobogenzo: Die Schatzkammer der Erkenntnis des wahren Dharma, Zürich, 19862, 61 f.

1. Allgemeines über Zazen

Steter Tropfen ...

Wer eine Schlucht durchwandert, staunt vielleicht beim Anblick des weit unten rauschenden Baches: „Wie war es dem Wasser nur möglich, sich derart tief in den Fels einzugraben?“ Die Natur hat Zeit. Das Wasser fließt und fließt und gräbt sich langsam, aber stetig hinunter.

Ähnlich ist es beim Zazen, der Meditation im Sitzen (Za: Sitzen; Zen: Meditation). Man kann sich nach jahrelanger Übung im Zazen auch staunend fragen: „Wie kann eine derart einfache, unscheinbare Übung unser Leben so tiefgreifend verwandeln?“ Es ist wie beim Wasser, das sich nur sehr langsam, aber doch stetig in den Fels eingräbt: Regelmäßig geübtes Achten auf den Rhythmus des Atems, tausend und abertausend Mal, führt unser Bewusstsein allmählich in die Tiefe und verbindet uns dort mit dem echten und natürlichen Fluss des Lebens, sodass wir mit den Jahren immer mehr eins werden mit unserem wahren Wesen. Auch hier wirkt das Prinzip des steten Tropfens.

Eigene Erfahrungen

Zazen ist eine unspektakuläre Übung. Veränderungen, die sich im Laufe der Jahre bei regelmäßigem Meditieren einstellen, reifen langsam, in einem natürlichen Wachstumsprozess, welcher in seinen Grundzügen in unserem Erbgut angelegt ist. Zazen gibt nämlich der tieferen Natur in uns Gelegenheit, bewusst zu werden und sich kultiviert zu entfalten.

Zazen an sich kennt keine ideologische Beeinflussung. Zazen erfordert einzig das Achten auf den Atem. Wer den Weg des Zazen geht, verweilt aufmerksam beim Rhythmus seines Atems, möglichst ohne diesen zu beeinflussen. Das einzige, was man dabei glauben sollte, ist, dass stetes Üben hilfreich sei. Dieser „Glaube“ ist nun kein Für-wahr-Halten von so genannten Heilstatsachen; sondern er wird erfahren. Erfahrungen beim Zazen sind ganz persönliche Erfahrungen, nicht Theorien, die man sich über den Intellekt kollektiv aneignet und mit anderen zusammen mitglaubt.

Das heißt nun aber nicht, dass wir auf diesem Weg jegliche Hilfe von solchen, die schon weiter sind als wir, ausschlagen sollten. Es ist nicht nötig, das Rad nochmals zu erfinden. Wir dürfen vom Erfahrungsschatz profitieren, den unsere Vorfahren in den vergangenen Jahrtausenden angehäuft haben. Ein guter Meister wird uns zudem nicht an sich binden, sondern uns helfen, uns mit unserem eigenen Seelengrund zu verbinden (wie es die alten christlichen Meister lehrten: „Man soll seine Schüler nicht an sich fesseln, sondern sie mit dem heiligen Geist in Kontakt bringen“). Zazen durchwirkt die geistige, seelische und leibhaftige Seite unseres Daseins.

Für Anfänger ist es tröstlich zu wissen, dass jedes ernsthafte Üben etwas bewirkt; nie ist es umsonst. Jeder Tropfen zählt! Aber: Zazen braucht einen langen Atem. Ein natürlicher Reifungsprozess kann nicht forciert werden. Er braucht Zeit - wie das Wasser, das sich in den Fels eingräbt.

Völkerverbindend

Die Übung ist einfach: Man muss nur auf den natürlichen Rhythmus des Atems achten und spüren, wie der Atem kommt und geht, wie ruhige Wellen am Meeresstrand. Die Genialität des Zazen liegt in seiner Schlichtheit. Zazen ist so simpel, dass jedes Kind es begreift: „Achte auf deinen Atem!“ Einfacher geht es nicht mehr.

Zazen ist deshalb von kulturübergreifender Bedeutung. Es ist aber nicht nur völkerverbindend; es ist auch in der Lage, Angehörige verschiedener sozialer Schichten innerhalb einer Bevölkerung mit einander zu verbinden. Alles, was lebt, hängt an der selben Luft, die alles verbindet, ob Pflanze, Tier oder Mensch, ob reich oder arm, Jung oder Alt, Europäer oder Asiate, Intellektueller oder Praktiker. Das bloße Achten auf den Atem ist eine Meditationsmethode, mit der junge und alte Menschen jeglicher Hautfarbe, Bildung, Kultur, Religion oder sozialer Herkunft problemlos gemeinsam meditieren können. Diese Übung verbindet sie, selbst wenn sie, wegen mangelnder Sprachkenntnisse, nicht mit einander reden können. Es ist beeindruckend, mit Menschen Zazen zu üben, deren Sprache man nicht versteht: Man versteht sich trotzdem, auch ohne Worte.

Zazen im Westen

Zazen kann nach meiner langjährigen Erfahrung (ich leite seit 1971 Meditationsgruppen) mühelos aus seinem buddhistischen Kontext herausgelöst und in unsere postmoderne Kultur hinein verpflanzt werden. Ich habe den Beweis dafür vielfach erbracht. Die Transplantation, das Verpflanzen des Zazen zu uns in den Westen, funktioniert problemlos. Unverträglichkeiten zwischen dem westlichen „Organismus“ und dem fernöstlichen „Implantat“ ergeben sich erst, wenn Vorurteile und Angst vor dem Neuen ins Spiel kommen oder wenn nicht mit offenen Karten gespielt wird.

Das ist leider ziemlich oft der Fall. Beispielsweise „hinken“ die christlichen Zen-Meister oder -Lehrer, die ich kenne, in diesem Punkt „auf beiden Seiten“ (was der biblische Prophet Elia seinem Volk, das nicht wusste, an welchen Gott es sich halten sollte, einst vorgeworfen hat): Diese christlichen Zen-Lehrer wollen nämlich sowohl anerkannte Zen-Lehrer wie auch kirchentreuere Christen sein; sie wollen von zwei traditionellen religiösen Institutionen, die sich gegenwärtig immer noch konkurrenzieren, als „rechtgläubige“ Lehrkräfte anerkannt werden. Das ist ein Ding der Unmöglichkeit. Für sich haben sie den „Religionsfrieden“ gefunden; aber die religiösen Institutionen, denen sie immer noch treu dienen, sind noch nicht so weit, dass sie wirklich mit einander zusammenarbeiten könnten. Dies bringt christliche Zen-Lehrer in einen Loyalitätskonflikt ihren beiden Herren gegenüber.

Der Zen-Buddhismus reklamiert nämlich das Zazen neuerdings wieder nur für sich und will es bloß innerhalb des Buddhismus als „vollwertig“ anerkennen - nach einer liberalen Phase werden, wie überall, die Zügel wieder angezogen. Andererseits rümpfen die konservativen Hierarchien christlicher Kirchen oft immer noch die Nase über Zazen, diesen neuartigen religiösen Brauch aus dem Fernen Osten, und führen dagegen theologische Bedenken ins Feld. Sie bringen vor, Zazen lehre keinen „personalen“ Gott und stelle nicht Jesus Christus als den Erlöser aller Welt in den Mittelpunkt.

Aber Zazen ist eine Übung und keine Weltanschauung. Zazen lehrt nur, auf den Atem zu achten, und nicht, an irgendwelche Heilstheorien zu glauben. Der „Glaube“ des Zazen ist das Üben des Zazen - basta.

Was soll daran nun fernöstlich sein? Macht das Achten auf den Atem buddhistisch?

Eine korrekte Verpflanzung des Zazen in unsere Kultur hinein ist möglich, wenn wir erkennen, dass das Zazen an sich keine spezifisch buddhistische Übung ist, sondern eine Übung für alle Menschen. Zazen ist religionsneutral.

Zugegeben: Die buddhistische Interpretation der beim Zazen gemachten Erfahrungen band dieses über tausend Jahre lang in den Buddhismus ein, und diese Tradition kann man nicht so leicht beiseite schieben. Vielleicht ist es aber trotzdem an der Zeit, Zazen religionsneutral populär zu machen - dem Zazen zu liebe?

Die beim Zazen gemachten Erfahrungen können nämlich auch von anderen - sowohl archaisch-religiösen wie auch modern-westlichen - Weltanschauungen her formuliert werden. Graf Dürckheim etwa hat das Zazen philosophisch interpretiert, und ich beschreibe es hier vorwiegend aus der Sicht der Tiefenpsychologie nach C. G. Jung; aber auch eine islamische Deutung ist ohne weiteres denkbar.

Ich möchte hier das Zazen im Kontext unserer Kultur zeitgemäß darstellen. Das ist wegen des heute herrschenden „Kultur-Dschungels“ recht schwierig. Die Menschheit befindet sich zur Zeit in einem sich global vollziehenden Wandel des Weltbildes, welcher durch das Aufkommen der modernen Naturwissenschaften sowie der Tiefenpsychologie bedingt ist. Ich kann aber jetzt nicht näher darauf eintreten. Wer sich dafür interessiert, dem seien insbesondere die Werke von Willy Obrist (neu erschienen bei www.opus-magnum.de) wie auch meine eigenen nahe gelegt (z. B. Alte und neue Religiosität. ABC einer Metamorphose oder auch die Einführung dazu: Die religiöse Evolution. Von den alten Religionen zur Religiosität ohne Gott. Alle bei www.opus-magnum.de)

Die christlichen Zen-Meister, die ich kenne, vermischen zwei Kulturen miteinander. Sie geben in ihren Meditationskursen das Zazen mit samt dem buddhistischen Umfeld etwa so weiter, wie sie es bei ihren buddhistischen Meistern gelernt haben. So rezitieren sie mit modernen Europäern alte Sutren, entzünden (natürlich stillschweigend!) Räucherstäbchen für buddhistische Gottheiten und lassen ihre ahnungslosen

Kursteilnehmer sich vor fernöstlichen metaphysischen Größen verneigen, um ihre zen-buddhistischen Chefs zufrieden zu stellen. Andererseits wird in den Sesshins aber auch die christliche Eucharistie gefeiert, um die noch archaisch denkenden christlichen Kirchenfürsten zufrieden zu stellen. Die Kursteilnehmer nehmen dieses Kultur-Misch-Masch meistens in Kauf, weil der innere Gewinn durch die Übung des Zazen das Religions-Pêle-Mêle mehr als nur aufwiegt.

Wie Zazen ohne buddhistische Färbung im Kontext unserer Kultur zeitgemäß geübt werden kann, werde ich im zweiten Hauptabschnitt darstellen: „Zazen praktisch“.

Zuvor möchte ich aber noch auf einige weitere Punkte zu sprechen kommen. Wir blicken zunächst zurück auf die Ursprünge des Zazen.

Die Ursprünge des Zazen

Zazen hat eine lange Vorgeschichte, deren Ursprung sich im Dunkel der Urzeit verliert. Seine archetypische Urform ist wohl vormenschlich: Auch Säugetiere verbringen bereits viel Zeit ihres Lebens damit, einfach da zu sein, die alten Individuen mehr als die jungen, die, wie unsere Menschenkinder, gerne herumtollen. Einfach herumhocken - das taten auch unsere Vorfahren noch häufig, von der Steinzeit bis weit in unsere Neuzeit hinein, häufiger als wir gehetzten topmodernen Zivilisationsmenschen mit voll gestopften Terminkalendern. Die archetypischen Ursprünge des Zazen sind wohl biologischer Natur und daher in unserem Erbgut verankert. Zazen ist von seinem biologischen Ursprung her etwas Natürliches, das zum Leben gehört: das müßige Herumsitzen und sich dabei regenerieren. „Far niente“ ist uraltes Erbe. Auch Schimpansen halten regelmäßig ihre „Siesta“ ab, in der sie nicht schlafen, sondern Müsse pflegen und sich regenerieren. Das Zazen ist, biologisch beurteilt, wohl ein Wiederaufleben dieser uralten „Siesta“ - auf kulturell höherem Niveau.

So hat auch Buddha (ca. 560-480), auf dessen Zazen sich die heutigen Zen-Meister berufen, das meditative Sitzen als spirituelle Übung in der Tradition vorgefunden. Er hat es weiter kultiviert und ihm - im Satipatthana und Vipassana - einen neuen Inhalt verliehen. Seine Nachfolger, die Meister und Patriarchen, übten in seinem Namen das

meditative Sitzen weiter. Diese Praxis gehörte zum „Dharma“, zur buddhistischen Lehre.

Der 28. Patriarch nach Buddha, Bodhidharma, brachte das meditative Sitzen im Jahre 520 n.u.Z. auf dem Seeweg von Indien nach Süd-China In Nord-China wurde Bodhidharma der erste chinesische Patriarch des Ch'an (japanisch: Zen). Er übte im Shao-lin-Kloster in Nordchina neun Jahre lang unerschütterlich nichts als Zazen (!) und gründete damit die chinesische Linie des Zen-Buddhismus, die mit dem 6. Patriarchen, Hui-neng, und den auf ihn folgenden großen Meistern zum typisch chinesischen und dann japanischen Zen-Buddhismus weiterentwickelt wurde.

Worum ging es bei dieser Weiterentwicklung? Die religiös ernsthaft Suchenden wollten den buddhistischen Glauben, der damals in differenziert ausgearbeiteten theologischen Systemen vorwiegend intellektuell vermittelt wurde, wieder erfahrbar machen. Vor lauter Nachdenken über die logisch, systematisch und dogmatisch richtige Darstellung des Glaubens war während Jahrhunderten die Frage zurückgedrängt worden, wie der Glaube überhaupt erfahrbar werde. Man schien vergessen zu haben, dass der Glaube ursprünglich Erfahrung war - freilich eine Erfahrung, die auch verstanden werden wollte. Vor lauter Verstehen-Wollen hatte sich aber der Intellekt der Religion weithin bemächtigt und mehr überhand genommen, als gut war. Der buddhistische Glaube war zu kopflastig geworden. Dieser Umstand rief nach vertiefter Glaubenserfahrung, nach einer erneuerten „Praxis pietatis“, wo das meditative Sitzen zur Hauptsache gemacht wurde.

Praxis pietatis

Der Hinweis auf die Kopflastigkeit des buddhistischen Glaubens zeigt Parallelen zur Entwicklung der christlichen Religion im Abendland. Wir machen nun einen kurzen Abstecher ins mittelalterliche Christentum. Ähnlich wie im Fernen Osten war es damals um den christlichen Glauben bestellt, als die Theologie mit dem Aufkommen der Universitäten aus dem Zusammenhang gelebter Frömmigkeit in den Klöstern herausgelöst und in die Hörsäle verpflanzt wurde.

Diese Isolierung der Theologie aus dem gelebten ganzheitlichen Vollzug des Glaubens förderte auch im Christentum den Prozess der Verkopfung der Religion. Als Gegenbewegung gegen die akademische Gottesgelehrsamkeit mit ihren scharfsinnigen theoretischen Spitzfindigkeiten bildete sich in Europa wie in der Ostkirche (bekannt dafür ist der Berg Athos) die Kontemplation und Mystik heraus, welche die religiöse Erfahrung ins Zentrum rückte. Meister des kontemplativen Lebens sagten: „In omnibus requiem...: bei allem, was du tust, suche die innere Ruhe und den Herzensfrieden“ (auch dieser Spruch erinnert an die oben erwähnte, biologisch in uns verankerte „Siesta“).

Die theologischen Hochschulen versuchen, den Glauben zu verstehen; sie wollen intellektuelle Klarheit. Das ist zwar auch wichtig, darf aber nicht zur Hauptsache werden, welche die Erfahrung verdrängt. Dann kommt als Gegenbewegung die „Mystik“ auf, welche nach Ursprungserfahrungen sucht, nach der Quelle des Glaubensgutes, über die man an Universitäten, ohne Glaubenspraxis, nachdenkt.

Was im Buddhismus, tausend Jahre nach Shakyamuni Buddha, in China zur Gründung des Zen führte, führte im mittelalterlichen Christentum zur Blüte der „Mystik“. Und in der Ostkirche kannte man seit alters den kontemplativen, monastischen Hesychasmus (von Hesychia: Ruhe) als lebendige Ergänzung zur intellektuellen Theologie. Mystik ist auch heute „in“.

Entsprechungen in der Entwicklung hüben wie drüben sind unschwer auszumachen. Der Jesuit Hugo M. Enomiya-Lassalle hat schon lange und in vielen Büchern (heute meist als Taschenbücher erhältlich) zahlreiche Parallelen zwischen dem Fernen Osten und dem Abendland aufgezeigt.

„Zurück zu den Quellen!“, riefen vor einem halben Jahrtausend bei uns die Refomatoren der Kirche. Damals ging es vorwiegend um die Reinigung der Lehre, um theoretische Klarheit. Der heutige Ruf: „Zurück zu den Quellen!“ ist radikaler. Er meint: „Zurück zur religiösen Urerfahrung!“ Diese Bewegung steht heute erst an ihrem Anfang; sie wird in Zukunft viel verändern.

Dem Wunsch nach Erfahrbarkeit des Glaubens kommt Zazen sehr entgegen. Zazen ist „praxis pietatis“. Man wird da angehalten, wäh-

rend der Meditation das zielgerichtete Denken loszulassen und nur auf den Atem zu achten. Es gibt das Wort aus der Zen-Tradition: „Wenn du selbst Buddha begegnen solltest während deiner Meditation: Schlag ihn tot!“ Das bedeutet: „Lass dich nicht ideologisch beeinflussen; mach eigene Erfahrungen!“

Das Verständigungsproblem

Religiöse Erfahrungen der Menschheit wurden bisher in verschiedenen Kulturen, welche früher wenig Kontakt hatten mit einander, jeweils unterschiedlich beschrieben, mit Begriffen, welche für andere Kulturen nicht ohne weiteres verständlich waren (das ergab oft große Übersetzungsprobleme). Jede Kultur benützte dazu ihre eigene Sprache und nahm diejenigen Symbole zu Hilfe, die ihr zur Beschreibung dieser Erfahrungen zur Verfügung standen.

Da es keine Religiosität „an sich“ gibt, sondern immer nur konkrete geschichtliche Ausformungen davon, formulierte bisher jede Kultur die religiösen Erfahrungen und die daraus abgeleiteten theoretischen Einsichten und Glaubenssysteme wieder anders. Sie hüllte diese in verschiedene Kleider, welche die Beziehung des Menschen zum ihn tragenden Seinsgrund darzustellen versuchten.

Diese Darstellungen waren Entdeckungen (so genannte „Offenbarungen“) auf der Reise in die innere Welt; sie stammten aus der inneren Wahrnehmung und förderten den inneren Bewusstwerdungsprozess. Bei den religiösen Erfahrungen wird - tiefenpsychologisch ausgedrückt - das Ich mit dem tieferen Selbst verbunden.

Die Theologien aller Völker hatten bisher die Aufgabe, die dabei gemachten numinosen Erfahrungen im betreffenden kulturellen Kontext verständlich auszudrücken. Früher, als die Menschheit noch nicht rund um die Welt jettete, war die Vielfalt von Theologien und Religionen auf unserem Globus nicht tragisch, weil sich die verschiedenen Kulturen letztlich doch nur wenig vermischten. Nun aber hat sich die Situation durch den Prozess der Globalisierung und des Wandels des Weltbildes sehr verändert. Wir brauchen heute ein neues, alle Kulturen verbindendes Verständnis des Religiösen.

Entdeckungsreisen ins Innere des Menschen gehören im künftigen, von der modernen Technik und der Tiefenpsychologie bestimmten Weltbild in die Domäne der Tiefenpsychologie. Vielleicht wird sich im 3. Jahrtausend n.u.Z. für religiöse Erfahrungen eine Ausdrucksweise finden lassen, die weltweit verstanden werden kann. Das ist nötig; denn der Globalisierungsprozess ist nicht mehr aufzuhalten. Der Kraut-und-Rüben-Dschungel der Kulturen von heute hat in der global werdenden Welt keine Zukunft mehr.

Zazen buddhistisch

Was Zazen bei regelmäßigem Üben bewirkt, lässt sich in der Sprache und den Begriffen des Buddhismus kurz wie folgt skizzieren:

Das Üben bewirkt mit der Zeit „Befreiung vom Karma“, eine Erlösung von der „Gier“ bzw. dem „Anhaften“ des Menschen an den materiellen und geistigen Gütern dieses Lebens. Es geht also darum, bewusst Distanz zu gewinnen und die kindliche, unbewusste Identität durch das Erklimmen einer neuen Stufe des Bewusstseins zu überwinden.

Zazen bringt nach buddhistischer Anschauung aber auch Befreiung vom „Samsara“, dem Kreislauf unendlicher Wiedergeburten in der primitiven Daseinsform, wo wir dumpf und endlossinnlos an das Erdenleben gekettet sind. Wer unentwegt Zazen übt, kann in einem Gnadenakt plötzlich „Nirvana“ erfahren, einen Durchbruch zur befreienden Bewusstheit des all-einen Wesens allen Seins. Dieser Mensch ist vom primitiven „Samsara“ erlöst.

Der befreite Mensch gelangt also in den geistig-seelischen Zustand höherer Bewusstheit, die seinen freien Spielraum vergrößert. Er fühlt sich neu- oder wieder geboren. In der Evolution des Bewusstseins hat er eine neue Stufe erklommen. Diese Erfahrung wird buddhistisch „Satori“ oder „Kensho“ genannt (Erleuchtung, Wesensschau). Sie wird als bewusst erlebter Durchbruch zum Wesenskern allen Seins (dessen Buddhanatur) verstanden, als Vereinigung des Ichs mit dem transzendenten Seinsgrund (die christlichen Mystiker nannten ihre analoge Einheitserfahrung „unio mystica“: Vereinigung der Seele mit Gott).

Der die Wahrheit vernebelnde „Schleier der Maya“ des unbewusst-instinktgebunden dahinlebenden Menschen ist nach der „Erleuchtung“

zerrissen; der Wiedergeborene erkennt das „wahre Wesen der Dinge“; er projiziert fortan nicht mehr unbewusst seine Wünsche und Vorstellungen in die Welt, ins Leben und die Menschen hinein. Er erkennt das Leben nun so, wie es ist - mit der Freiheit und Distanz des Erkennenden. Er ist im Erlebnis seiner „Erleuchtung“ durchgedrungen aus dem bloß instinkt- und naturhaften Leben zum Leben „im Licht“, zur Bewusstheit des „Buddha“ (wörtlich: des „Erwachten“).

Was Erlöste besonders auszeichnet, ist ihre höhere Bewusstheit, die ihrem Leben eine neue Qualität verleiht. Diese neu erworbene Bewusstheit ist nun nicht ein quantitatives Mehr-Wissen, sondern ein qualitativ anderes Verständnis des Lebens, eine neue Sichtweise, die der Verbindung des Ichs mit dem Seinsgrund entwächst. Darin wurzelt die hoch entwickelte Ethik des Zen-Buddhismus.

Im letzten Bild der Darstellung des inneren Entwicklungsweges „Der Ochse und sein Hirte“ wird das Leben des Erleuchteten geschildert:

„Mit entblößter Brust und nackten Füßen kommt er zum Markt. Über und über ist er mit Staub bedeckt, das Gesicht mit Erde beschmiert; seine Wangen überströmt ein mächtiges Lachen. Verdorrte Bäume bringt er jäh zum Erblühen.“

Ein zweiter Kommentar:

„Er erlaubt sich, von den befahrenen Gleisen der altehrwürdigen Weisen sich abzuwenden. Bald kommt er mit einem ausgehöhlten Kürbis herein auf den Markt, bald geht er mit einem Stab in seine Hütte zurück. Selbst der Weiseste erkennt ihn nicht. Wie es ihm gefällt, besucht er die Weinkneipen und Fischbuden, - um die trunkenen Menschen zu sich selbst erwachen zu lassen.“

Der Erleuchtete, der mit seinem wahren Wesen Geeinte, der „Buddha“ - niemand erkennt ihn! - lässt nun „verdorrte Bäume jäh erblühen“ und „trunkene Menschen zu sich selbst erwachen“. Das in ihm transparent werdende wahre Sein durchschlägt die Fassade seiner Mitbürger und trifft diese in ihrem Kern. Bisweilen schlägt das ein wie ein Blitz, und der Betroffene wird zum „jäh erblühenden Baum“, zum „aus Schlaftrunkenheit zum Leben Erwachten“: zum nunmehr bewusst lebenden, seine wahre Bestimmung erfüllenden Menschen.

Soweit die buddhistische Terminologie. Wer nicht umfassende religionsgeschichtliche Kenntnisse besitzt, versteht nicht recht, was mit den vielen Fachwörtern gemeint ist: Samsara, Karma, Kensho, Nirvana, Dharma, Maya, Satori, etc. (mit diesen Wörtern um sich schlagen zu können, heißt freilich noch lange nicht, auch etwas von der Sache verstanden zu haben).

Was einem Menschen auf dem Weg des Zazen widerfährt, lässt sich aber nicht nur in buddhistischen Begriffen darstellen. Solche Erfahrungen können analog auch im Rahmen anderer Weltbilder dargestellt werden. Auf den ersten Blick sehen die Darstellungen sehr unterschiedlich aus.

Zazen gewinnt durch seine Verbreitung im Westen zusehends an Bedeutung. Bereits wird vermutlich im Westen eifriger „gesessen“ als im Osten. Zazen ist eben Übung von globaler Bedeutung geworden.

Meditationsübungen, bei denen eine bestimmte Haltung des Leibes vorgeschrieben und wo das Achten auf den Atem beim Meditieren von Bedeutung war, sind auch von christlichen Mönchsvätern in Syrien, Ägypten, den Mönchen auf dem Berg Athos und vielen anderen „Gottsuchern“ in aller Welt bekannt; aber nirgends wurde die Meditationsmethode des Achtens auf den Atem allein derart perfekt entwickelt und während Jahrhunderten so im Detail ausgefeilt wie im Zen-Buddhismus in China und Japan.

Die extravertiert eingestellte Kultur des Abendlandes liefert heute dem Fernen Osten auf Grund ihres Vorsprungs bei der Entdeckung der Naturgesetze die moderne Technik; der nach innen orientierte Osten offeriert dem Westen auf Grund seines Vorsprungs bei der Entdeckung des inneren Weges das Zazen! Zazen ist eine für alle effiziente Hilfe auf dem inneren Weg zur Verwirklichung des in uns angelegten Entwicklungsprogrammes. Das Bewusstsein muss sich in beiden Richtungen - nach außen zur Bewältigung der äußeren Welt wie nach innen zur bewussten Selbstfindung - stets weiterentwickeln. Die Spitzenprodukte von Ost und West verdienen weltweite Verbreitung.

Die Einstellung des Bewusstseins beim Zazen

Es geht zum Schluss dieser Einleitung nun noch darum, Parallelen zwischen dem Zazen und der modernen Psychoanalyse in der Grundeinstellung des Bewusstseins darzustellen.

Im Zazen übt man, aufrecht dazusitzen und dabei achtsam, mit einer feinen Aufmerksamkeit, seinem natürlich dahin fließenden Atem zu folgen, wie wenn man sich zuschauen würde, wie man tief und ruhig schläft. Wach sein und zugleich tief schlafen - das ist allerdings ein paradoxer Zustand, der natürlich immer nur annäherungsweise und nur für kurze Zeit erreicht werden kann. Durch diese „mondhafte“ Einstellung des Bewusstseins wird die innere Wahrnehmung aktiviert. Das Bewusstsein wird offen für Vorgänge im Innern; Bewusstes und Unbewusstes fließen in einander.

Dieselbe Einstellung des Bewusstseins hat nun die moderne Psychoanalyse. Sigmund Freud (1856-1939), der Begründer der Tiefenpsychologie, der modernen Wissenschaft von der Seele, forderte für die Psychoanalyse eine „gleichschwebende Aufmerksamkeit“, in der das bewusste Ich sich den Vorgängen im Unbewussten annähert, und C. G. Jung (1875-1961) entwickelte die Methode der „Aktiven Imagination“, bei der es darum geht, in den Strom des Unbewussten einzutauchen, ohne dabei unbewusst zu werden: Tauchen, ohne zu ertrinken - wie beim Zazen.

Sowohl im Zazen wie in der Tiefenpsychologie herrscht also eine Einstellung des Bewusstseins vor, mit der man - im Bild von der Nacht gesagt - die im Unbewussten glänzenden Sterne bewusst wahrnehmen kann. Freud hat die bisher einseitig extravertiert eingestellte abendländische Wissenschaft um die Wende nach innen, die Introversion, kompensiert. Seit ihm erforscht die moderne Wissenschaft nun auch das Innere des Menschen. Dabei stößt sie auf andere Wege nach innen - auch auf das Zazen.

Zazen versucht, das rationale Bewusstsein zu überschreiten, weil dieses für die Wahrnehmung innerer Vorgänge nicht taugt. Denn wenn wir rational denken, ist es - um im Bild von der Nacht zu bleiben - taghell in uns; die Sterne verblassen im hellen Sonnenlicht des klaren Verstandes. Bei der Arbeit z.B. müssen wir uns nach außen hin konzen-

trieren und darum unsere Fantasien ausblenden (sonst könnten wir die Arbeit nicht mehr qualifiziert leisten). Darum haben wir uns das Dösen bei der Arbeit abgewöhnen müssen. Der Mond hat am Tage nichts mehr zu suchen.

Zazen erfordert ein „mondhaftes“ Bewusst-Bleiben, also ein „waches Träumen“. Im unbewussten Dösen träumen wir zwar auch von unseren Sternen, aber derart dumpf, dass wir uns danach nicht mehr daran erinnern können. Das EEG (Messung der Hirnströme) zeigt bei tiefer Meditation ruhige Wellenbewegungen, wie beim Tiefschlaf - aber Meditierende sind wach! Wegen der Entspannung ist meditieren erholend, und wegen seiner Bewusstheit fördert es die Bewusstwerdung und innere Selbstfindung.

Im Vollzug der Meditation ergeht es uns wie während einer Gratwanderung: Wir müssen aufpassen, dass wir weder nach links - in den unbewussten Zustand eines dösenden Halbschlafes - noch nach rechts abgleiten - in ein gespanntes rationales Gegenstandsbewusstsein, wie wir es etwa am Arbeitsplatz brauchen.

Im Zazen wie in der Psychoanalyse nähern wir uns unserer Traumwelt und werden durchlässig zu den Tiefenschichten der Seele hin. Für S. Freud war die Beschäftigung mit den Träumen die „via regia“ (der königliche Weg) zur Entdeckung des Unbewussten. In Zeiten, da wir viel meditieren, können wir uns lebhaft an unsere Träume erinnern; während des Meditierens können sie uns wieder einfallen. Das Meditieren bringt uns in jene „schwebende Aufmerksamkeit“, welche die Tiefenpsychologie bei einer Psychoanalyse fordert. Gemeinsamkeiten zwischen dem uralten Zazen und der modernen Psychoanalyse sind nicht zu übersehen. Auch das Ziel von Zazen und Psychoanalyse ist dasselbe: die bewusste Einung der Persönlichkeit aus der Tiefe.

Allerdings gibt es einen großen Unterschied: den Weg zu diesem Ziel. Zazen interessiert sich grundsätzlich nicht für die Struktur des Unbewussten; sein Blick ist nur aufs Ziel der Einswerdung gerichtet. Seine Route zum Gipfel ist die „direttissima“. Das Zwischenreich auf dem Weg vom Ich zum Selbst findet im Zazen noch keine Beachtung. Es wird noch undifferenziert und vor-tiefenpsychologisch als „makyō“ (Welt der Geister und Dämonen) bezeichnet. Die Tiefenpsychologie

hingegen interessiert sich gerade für diese „makyo“-Welt: Jung strukturierte das Schattenreich des Unbewussten in drei Bereiche: Schatten, Animus/Anima und Selbst.

Nach dieser allgemeinen Einleitung werde ich nun auf Einzelheiten beim Zazen eintreten. Ich interpretiere diese ganzheitlich. Mit Georg Palamas (1296-1359) und den Mönchen vom Berg Athos (Ostkirche) bin ich - gegen die damaligen „Westler“ - der Ansicht, dass auch der Leib am Gebet teilhat. Der Mensch ist nicht aus zwei Teilen zusammengesetzt, einem Leib und einer Seele (die sich nach dem Tode wieder trennen können), sondern seinsmäßig eine unteilbare Einheit.

2. Zazen praktisch

Sich aufrichten - einatmen

Die aufrechte Haltung während der Übung des Zazen ist die eines freien Menschen, der sich seiner Würde bewusst ist. Der aufrechte Mensch hält flexibel die Mitte zwischen den beiden Extremen des servilen Buckelns und des allzu stolzen Sich-in-die-Brust-Werfens. Die aufrechte Haltung im Zazen gibt die Brust frei; wir fühlen uns weit und frei in der Brust. Das ist wichtig. Immer wieder sehe ich Menschen - freilich nicht in meinen Kursen! - welche, wie ein Nussgipfel gekrümmt, auf ihrem Meditationsschemel vor sich hin sinnieren. Andere wiederum werfen sich auf ihren Kissen - wie ein stolzer Gockel, der jeden Augenblick zu krähen beginnt - in die Brust, wie wenn sie aller Welt bekannt machen müssten, wie perfekt sie sitzen. Beides geht an der Sache des Zazen vorbei. Die Art und Weise, wie jemand da sitzt, ist für den erfahrenen Leiter vielsagend; der Rücken der Übenden spricht Bände. Es ist in der Tat nicht einfach, zugleich schön gelöst und schön aufrecht dazusitzen.

Die aufrechte Haltung im Zazen führt mit der Zeit von selbst zu einer entsprechenden Einstellung im Alltag: zur Aufrichtigkeit. Der Aufrichtige macht aus seinem Herzen keine Mördergrube; er ist spontan. Zazen und Servilität (Unterwürfigkeit, Duckmäuserei) gehen nicht zusammen. Ein gesundes Selbstbewusstsein hat nichts zu tun mit Überheblichkeit. Hochmut drückt sich körperlich anders aus: Der Eitle wirft seinen Kopf auf, drückt seine Brust heraus und stolziert im hohlen Kreuz einher: Was für ein Krampf!

„Sei locker, dann ist es recht; bleibe locker, und du handelst recht!“

Beim Zazen spannen wir beim Einatmen den Rücken ganz leicht, indem wir Bauch und Becken ein bisschen nach vorne schieben, ohne uns aber so weit zu spannen, dass wir uns verspannen. Am Ende des Einatmens sitzen wir gut aufgerichtet da, präsent, in einer guten Spannung, in Eutonie, - bereit, das Sich-Aufrichten, die Spannung, den Einatem und damit letztlich uns selbst, wieder loszulassen.

Der Wechsel vom Ein- zum Ausatem sollte nicht abrupt sein; wir springen nicht vom Einatem zum Ausatem; der Übergang zwischen beiden sollte wie über die sanfte Wölbung eines Hügels hinstreichen.

Sich loslassen - ausatmen

Das Sich-Aufrichten allein würde mit der Zeit zu einer verkrampften Ich-Haltung führen, auch zu einem Atmen bloß im oberen Teil der Lunge, zu einer Leistung, zu körperlichen Verspannungen und schließlich auch zu Schmerzen (was beim Zazen tatsächlich ziemlich häufig vorkommt; viele halten Zen-Sesshins für eine Art Leistungssport, um herauszufinden, wo die eigenen Grenzen lägen - verkehrter geht's nicht mehr). Die Sitzhaltung sollte eine wohlgespannte, niemals eine verspannte sein.

Darum muss das In-Form-Kommen durch den Einatem immer wieder ausgeglichen werden. Dies geschieht ganz automatisch, wenn wir uns dem Ausatem anvertrauen. Denn das Ausatmen entspannt - wie der Seufzer zeigt, mit dem wir Last abwerfen. Dem uns leicht spannenden Einatem folgt also rhythmisch ein sanftes Sich-Loslassen im Ausatem. Am Schluss des Ausatems strömt der Atem immer feiner, bis er kaum mehr spürbar ist. Dann sollte alles losgelassen sein, - allerdings nur so weit, dass man nicht aus der Form gekommen ist.

Jeder Ausatem ist somit ein Gleichnis fürs Leben: Wie viel müssen wir im Verlaufe unseres Lebens loslassen - mit dem letzten Atemzug sogar unser Leben! Mit dem Achten auf den Ausatem können wir uns das bewusst machen, bis es uns in Fleisch und Blut übergeht: „Loslassen!“ Ein Bild dafür ist der Märchenheld „Hans im Glück“.

Loslassen macht frei - wenn man es übt und sich beim Zazen ganz hineinbegibt (dafür empfahl Buddha die Meditation eines Totenschädels; das „Memento mori!“ ist aus allen Religionen bekannt). Je besser es uns gelingt loszulassen, desto tiefer erfahren wir auch das Geschenk, dass wir uns mit jedem neuen Atemzug wieder zurückbekommen, dass das Leben, sich ewig wandelnd, im Grunde mit jedem Einatem wieder neu ein Geschenk ist. Plötzlich kann uns während des Sitzens ein tiefes Gefühl der Dankbarkeit dafür überwältigen, dass wir überhaupt hier auf Gottes Erde sind.

Das Sich-Loslassen ist zu unterscheiden von einem primitiven Sich-Gehenlassen; das Ausatmen im Zazen ist kein Seufzer, mit dem wir uns - wie etwa nach einer Anstrengung oder vor dem Einschlafen nach einem mühseligen Tag - aller Lasten entledigen. Der Ausatem entströmt beim korrekten Zazen fein, weich und zärtlich; er ist für die Umgebung nicht hörbar, ist kein entlastendes Schnaufen.

Das Loslassen im Zazen hat auch nichts zu tun mit dem „Abschalten“ vieler Berufstätiger, die am Abend gestresst heimkommen: In der Arbeit haben sie sich angespannt und zu sehr verausgabt; am Abend sind sie „erledigt“ und fallen aus der haltenden Form. Sie wollen vom Ehepartner und den Kindern nichts mehr wissen und sagen gereizt: „Ich muss abschalten!“

Zum Stichwort „abschalten“ eine wichtige Zwischenbemerkung: Manche besuchen Zen-Kurse, nicht weil sie vor allem lernen wollen zu meditieren, sondern weil sie lernen wollen abzuschalten. Zazen ist aber nicht bloß eine Entspannungsübung, in der wir möglichst rasch und mühelos lernen könnten, uns vom Stress des Tages zu erholen. Zazen greift tiefer und will mehr. Es führt zur Mitte, aus der heraus auch der Alltag neu gestaltet werden soll. Zazen sammelt und verwandelt. Das ist ein langer Prozess. Entspannungsübungen wirken hingegen nur im Augenblick; sie verändern unsere bewusste Einstellung dem Leben gegenüber nicht. Es ist gut, das zu wissen, bevor man sich auf Zazen einlässt. Zazen ist ein Weg.

Das Loslassen beim Ausatmen im Zazen ist kein Sich-Gehenlassen. Wir geraten dabei nicht aus der Form. Wir sitzen auch beim Ausatmen gut aufgerichtet da, obwohl sich die Rückenmuskeln, besonders im Kreuz, entspannen. Auch Daumen und Hände sinken nicht schlaff hinunter, und die Handkanten drücken weiterhin leicht an den Unterbauch. Wir fallen nicht „wie ein Mehlsack“ in uns zusammen. Trotzdem spüren wir, wie sich unser Kreuz zurückschiebt und der Ausatem uns löst: Sanfte Kreuzmassage.

Atempause - Einswerden

In der Atempause nach dem Ausatem werden wir allmählich der Ruhe und Stille auf dem Grund unseres Herzens gewahr. In einem Bild

gesagt: Wir tauchen immer mehr von der Oberfläche des Meeres, wo Wind und Wellen, Schiffe und Menschen das Leben bewegen, hinunter in die tieferen, stilleren Regionen. Dort ist das Licht nicht mehr hell. Vielleicht übersehen wir diesen Augenblick der Ruhe vorerst; dann aber werden wir der stillen Freude gewahr, die in ihm verborgen ist, und wir freuen uns ganz besonders auf diese zwei, drei Sekunden der Stille pro Atemzug.

Wir spüren, wie sich dabei Ruhe, Frieden, Freiheit und Gelassenheit immer mehr in unser ganzes Wesen hinein auszubreiten beginnen. Dann stellt sich das Gefühl ein: „So ist das Leben gut.“ Wir staunen, woher dieses Gefühl plötzlich komme, mitten in unserem gar nicht immer so guten Leben. Aber es ist einfach da: Gnade.

Einen Augenblick lang scheint die Zeit still zu stehen und die Qualität von Ewigkeit zu bekommen: Man fühlt sich umfassen, geborgen und getragen von etwas Grenzenlosem, das plötzlich da ist und uns einfach hält - Geheimnis, aber Realität. Die Erfahrung der Leere wird zur Erfahrung der Fülle. Wir sind im Einklang mit uns. Dieser Friede auf dem Grunde unseres Herzens war zwar schon immer da; aber er war durch unser oberflächliches Tun und Treiben offensichtlich verschüttet. Jetzt genießen wir ihn.

Bei mehrtägigen Meditationen, wenn nach einigen Tagen die alltäglichen Probleme in den Hintergrund getreten sind, wird diese Erfahrung immer tiefer. Sie beginnt nun, sich in den Alltag hinein auszuwirken und den Lebensstil allmählich zu verändern. Wir werden gelassener, echter und spontaner, lernen aber auch, klar und deutlich Nein zu sagen zu sinnlosem Treiben, bloßer Zeitvergeudung und schöpfungswidrigem Handeln. Zazen hat ethische Konsequenzen: Man kann z.B. nicht jahrelang den Atem meditieren und weiterhin die Luft verpesten! Irgendwann einmal beginnt Zazen im Alltag zu greifen. Oder dann muss man aufhören mit Zazen. Das Abspalten wird immer schwieriger. Einmal bricht der Damm; das Einssein stürzt über uns herein, und wir stammeln, lachen und weinen zugleich ob dieser numinosen Erfahrung.

Hin und wieder gelingt es beim Meditieren, mit dem Atem eine Zeit lang fast ganz eins zu sein; dies sind Sternstunden. Bald aber holt uns

der Alltag wieder ein, wo sich dieses Einssein nicht mehr aufrecht erhalten lässt. Momente der völligen Einheit mit dem Atem sind erfüllte Augenblicke (vgl. Nikiaus Brantschen: Erfüllter Augenblick, Benziger Verlag 1990). J. W. v. Goethe sagt in der Studierzimmerszene seines „Faust“ dazu: „Werd' ich zum Augenblicke sagen: Verweile doch, du bist so schön!“ ...

Nach der Erfahrung der Atempause strömt mit dem nächsten Einatem wieder neues Leben in uns ein und bringt Bewegung; neue Energien kommen.

Zum Schluss dieses Abschnittes noch ein Hinweis: Die Zen-Meditation wird oft als „ungegenständliche Meditation“ bezeichnet, weil der Gegenstand der Meditation beim Zazen nicht ein den Meditierenden gegenüberstehendes Objekt sei, etwa ein Bild, ein Text, ein Stein, eine Kerze, ein heiliger Name, ein Glaubenssatz, ein Baum, ein Weg, ein Mantra, etc. etc..

Die Bezeichnung „ungegenständliche Meditation“ für die Übung des Zazen ist genau genommen aber nicht ganz korrekt, denn auch die Zen-Meditation hat ein Objekt: den Atem. Nur versucht das Ich, beim Üben dem Meditationsgegenstand nicht gegenüber zu sein, sondern mit ihm möglichst eins zu werden. Die Subjek-Objekt-Trennung bei der alltäglichen Bewusstseinshaltung wird während des Meditierens ein Stück weit aufgehoben. Darum ist die Bezeichnung „ungegenständliche Meditation“ zwar nicht falsch, aber auch nicht ganz korrekt. Auch die sog. „gegenständliche“ Meditation führt nämlich in jene Tiefe, wo sich die Subjekt-Objekt-Trennung langsam aufzuheben beginnt; der Unterschied ist bloß ein gradueller.

Der Rhythmus

Im Rhythmus der guten Spannung des Aufrecht-Sitzens im Einatem und der guten Entspannung im Ausatem bleiben wir lebendig, „in Form“, ohne darin zu erstarren, und gelöst, ohne uns aufzulösen. Der lebendige Rhythmus ermöglicht beides, aber nicht aufs Mal, sondern nur nach einander: wohlgespannt, aber nicht verspannt zu sein, gelöst, aber nicht aufgelöst.

Der Rhythmus hält uns in der Mitte. Er umspannt das Ganze, das wir im Bewusstsein zeitlich nur nacheinander und immer nur bruchstückweise erfahren. Das Ur-Eine wird durch die Zeit auseinander gefaltet. In der kurzen Pause nach dem Ausatem scheint die Zeit stille zu stehen und ein Tor zur Ewigkeit aufzugehen. Aber bald tickt die Uhr wieder weiter.

Den regelmäßigen Rhythmus des Atems wahrzunehmen, ist beruhigend.

Zazen hält den Spiegel hin

Was geht wohl alles vor sich in uns während des Zazen? Im „mondhaft“ schwebenden Zustand der Aufmerksamkeit nehmen wir hintergründig vieles wahr, auch wenn wir vordergründig bewusst beim Atem verweilen; dieses stammt aus der Außen- wie aus der Innenwelt. Die äußere wie die innere Wahrnehmung sind aktiv:

Außen nehmen wir die Menschen wahr, die mit uns meditieren, die Wand, den Teppich oder eine Kerze; wir hören Geräusche aus unserer Umgebung: Autos oder Kindergeschrei, die Katze, Nachbarn, Musik, Flugzeuge, bellende Hunde, Arbeitslärm, etc.

Das alles ist auch da, am Rande unseres Bewusstseins. Wir „heben nicht ab“. Aber alle diese Dinge fesseln uns nicht; wir hängen ihnen nicht nach, sondern lassen sie, wo sie sind: nämlich draußen. Für Anfänger ist das nicht einfach. Sie sind oft ans Äußere gekettet und „kleben“ noch an den Dingen. Darum ist es für Anfänger gut, in einer Gruppe zu meditieren, das hilft ihnen, beim Atem zu bleiben, aus dem trivialen Grund, weil die andern es auch tun (der Mensch ist von Natur aus zuerst einmal ein Rudelwesen und orientiert sich darum stark am Verhalten der andern; erst der innere Reifungsprozess macht ihn unabhängiger von der Gruppe, in der er lebt).

Innen nun steigen beim Meditieren „Tagesreste“, Pflichten, Fantasien, Gedanken, Gefühle, Bilder, Träume, Erinnerungen, Ideen und Wünsche aus dem Unbewussten in unser Bewusstsein auf. Sie melden sich, auch wenn wir uns bewusst bemühen, nur dem Atem zu folgen. Wir können sogar - als Hilfe gegen die Ablenkung - bis „zehn“ zählen: Das Innere meldet sich trotzdem. So leicht lässt es sich nicht abwim-

meln. Durch die Meditation werden wir durchlässig nach innen, und nun klopft allerlei bei uns an und begehrt Zutritt. Alles, was unerledigt ist, meldet sich.

Oft vergisst man ob des Aufgetauchten, auf den Atem zu achten; man schweift ab und verfällt ins Studieren, Sinnieren oder Tagträumen. Man lässt sich von Inhalten aus dem Unbewussten entführen. Man weint vielleicht sogar oder ist voller Zorn; Lustiges und Trauriges stürmt herein. Man vergisst, nur bis „zehn“ zu zählen und entdeckt vielleicht plötzlich, dass man bereits bei „siebenundzwanzig“ angelangt ist und gar nicht gemerkt hat, als „zehn“ gezählt wurde (wonach man wieder mit „eins“ hätte beginnen sollen).

Nun gibt es keine Ausreden mehr, um nicht hinblicken zu müssen, keine so genannte wichtigeren Verpflichtung, keine Zerstreuung und Unterhaltungsmöglichkeit, womit wir dem, was andrängt, ausweichen und so unsere Situation vernebeln könnten. Vielleicht aber sind wir einfach zerstreut und haben Mühe, uns zu einzusammeln.

Beim Zazen blicken wir in einen Spiegel. Mancher erschrickt zunächst ob all dem, was ihm aus diesem Spiegel, seinem eigenen Innern, entgegenkommt. Längst Totgeglaubtes steht plötzlich in unverbrauchter Lebendigkeit wieder da und fordert eine Lösung; schon oft Bearbeitetes und Wiedergekäutes taucht nochmals auf. „Nein, nicht schon wieder!“, rufen wir vielleicht ärgerlich in uns hinein.

Dies können Situationen sein, wo wir verletzt wurden, wo wir uns zu wenig gewehrt, wo wir aus falscher Rücksicht verzichtet und tiefe Wünsche in uns verleugnet haben; oder es können Begebenheiten sein, wo wir zu wenig rücksichtsvoll waren, wo wir andere ungerecht behandelt oder belogen und betrogen haben, oder wo wir allzu hart waren, wo wir uns verrannt und Fehler nicht zugaben, aus Angst, das Gesicht zu verlieren, etc.

Oder es überfluten uns erotische Gefühle und sexuelle Fantasien; im Einzelgespräch in einer Meditationswoche sagte mir einmal eine junge Frau, die ganze letzte Meditation sei „unbeschreiblich schön“ gewesen. Es kam heraus, dass es faszinierende erotische Fantasien waren, die es ihr die ganze Zeit hindurch angetan hatten. Sie hatte offensichtlich Zazen mit einem Sonnenbad am Palmenstrand verwechselt und aufge-

hört zu meditieren; sie ließ sich ein bisschen zu weit gehen. Beim Zazen soll man in den Strom des Atems eintauchen und die Fantasien in innerer Freiheit, wie die Wolken am Himmel, vorbeiziehen lassen. Erotische Fantasien kommen natürlich, und wir sollen sie nicht abblocken, uns aber von ihnen auch nicht fortreißen lassen, damit wir nicht unbewusst werden. Kennenlernen und wieder verabschieden, bewusst und beim Atem bleiben - darum geht es.

Auch Witze, lustige Begebenheiten und allerlei Einfälle, selbst glänzende Ideen, kostbare Perlen, können uns zufallen; diese halten wir natürlich fest, bleiben aber nicht daran hängen, sondern lassen sie wieder los, um sie nach der Meditation gründlich zu bearbeiten. Es kann aber auch sein, dass eine unbändige Wut in uns hochsteigt; mit ihrer Energie lässt sich's leichter aufrecht sitzen; wir sollten aber nicht Rachepläne schmieden, sondern auch diese Gefühle, bewusst atmend, vorbeigehen lassen. Mit alledem und vielem anderen werden wir in der Meditation konfrontiert. Fortgeschicktes kehrt zurück und lenkt uns von der Übung ab. Anfänglich lässt sich gar nicht viel dagegen tun. Das beste Rezept gegen das Abschweifen und mangelnde Konzentration ist immer noch das, was die Zen-Meister raten: „Weiterüben.“ Im Verlaufe der Jahre gelingt es immer besser, beim Atem zu bleiben. Man wird reifer.

Zazen ist auch psychische Katharsis, Seelenhygiene; es reinigt. Regelmäßiges Üben bietet immer neu Gelegenheit, aufzuräumen und in seinem Inneren Ordnung zu halten. Unter anderem ist das auch gesund: Menschen, die regelmäßig meditieren, sind selten krank, werden in der Regel alt - und brauchen wenig Geld.

Aber Zazen ist mehr als nur Katharsis; durch die Seelenhygiene hindurch führt Zazen auf einen spirituellen Weg, den Weg der bewussten Selbstwerdung, prosaisch gesagt: der Verwirklichung des in uns angelegten Entwicklungsprogrammes. Bisweilen drängt es uns, nach einer Meditation Einiges zu verändern, längst anstehende Gespräche zu führen und beiseite Gelegtes zur nochmaligen Bearbeitung hervorzuholen und so die Impulse umzusetzen, die aus dem Unbewussten in uns aufsteigen. Oder wir räumen Überflüssiges aus unserer Wohnung weg, verkaufen das Auto, sagen eine Party ab, ordnen Beziehungen neu und

beseitigen unnötigen Ballast, weil wir nun klarer spüren, was wir brauchen und was nicht. Zazen macht einfach, wahr und klar.

Das Achten auf den Atem hat eine heilsame Wirkung - wenn die inneren Schwierigkeiten nicht so groß sind, dass wir nicht fertig werden damit.

Alarmzeichen

Sollte der Fall eintreffen, dass sich ein ganzer Berg von Problemen, und zwar immer bedrohlicher, vor uns auftürmt, dann ist das ein Alarmzeichen, dem wir dringend Beachtung schenken sollten: Unbändige Gedanken- und Gefühlsstürme, die mit der Zeit nicht ab-, sondern zunehmen, zeigen an, dass jetzt qualifizierte Hilfe benötigt wird.

Es nützt auf lange Sicht gar nichts, wenn man in einer solchen Situation einfach aufhört zu meditieren. Wir sind schlecht beraten, wenn wir vor uns selber fliehen. Ich bitte die Leserinnen und Leser nachdrücklich, dies ernst zu nehmen. Nicht umsonst führt jeder verantwortungsbewusste Meditationslehrer in seinen Kursen mit sämtlichen Kursteilnehmerinnen täglich ein oder zwei Einzelgespräche.

Meditationslehrerinnen sollten eine tiefenpsychologisch fundierte psychotherapeutische und psychagogische Ausbildung besitzen (übrigens wäre eine solche Ausbildung für spirituelle Führungskräfte sämtlicher religiöser Institutionen angezeigt!). Eine qualifizierte Begleitung ist für Meditierende darum wichtig und hilfreich, weil diese dadurch lernen, mit den tieferen Schichten ihrer Seele, welche durch die Meditation angerührt werden, sachgemäß und effizient umzugehen. Vor ungenügend ausgebildeten Meditationsleiterinnen und -leitern kann ich nur warnen. Meditation ist nicht so harmlos, wie sie vielleicht aussieht. Wenn etwas aus dem Unbewussten aufbricht, sollten die Leiterinnen kompetent damit umgehen können. Man vertraut einen Super-Jet auch nicht jemandem an, der einmal einige Segelflugstunden genommen hat.

Oft bin ich im Laufe der letzten zwanzig Jahre der Klage von Meditierenden begegnet: „Was mir der Zen-Meister im Einzelgespräch, dem „Dokusan“, gesagt hat, war mir keine echte Hilfe. Er hat in der Regel nicht viel mehr gesagt als: Weiterüben!“ Für tiefere Gespräche fehlt bei

großen Kursen mit vierzig und mehr Leuten ganz einfach die Zeit. Ob derart große Meditationskurse überhaupt zu verantworten sind? Ich beschränke meine Kurse auf zwölf Teilnehmerinnen.

Ich will aber nicht dramatisieren: Im Normalfall „therapiert“ Zazen von selbst; das sorgsame und geduldige Achten auf den Atem aktiviert unsere Selbstheilungskräfte und Reifungsimpulse aus dem Unbewussten. So werden wir durch regelmäßiges Meditieren, nach vielleicht anfänglichen Stürmen, ganz von selbst langsam gelassener, ruhiger, konzentrierter und freier. Wir können nun leichter beim Atem verweilen (ein wenig schweifen wir freilich immer ab; aber wir realisieren es mit der Zeit rascher und kehren sofort wieder zum Atem zurück).

Mit der Zeit bekommen wir immer mehr Freude am Meditieren; wir erfahren, wie gut es uns tut. Wir erleben auch, wie wir im Alltag besser bei uns bleiben und so effizient handeln können. Wenn sich das Grundgefühl des Bei-sich-Seins einmal eingestellt hat, möchte man es nicht mehr missen. Denn es bildet nun den Kern unserer Lebensqualität.

Es ist spannend, unser seelisches Auf und Ab beim Meditieren durch die Wahrnehmung des Atems hindurch zur Kenntnis zu nehmen; wir lernen daraus, wie unstabil unsere Gefühlswelt ist, und dass wir gut daran tun, ihren Impulsen nicht immer sogleich nachzugeben, sondern zu versuchen, eine innere Distanz dazu zu finden. Wir nehmen alles in uns wahr, wie es nun einmal ist, streiten nichts ab, beschönigen nichts, verdrängen nichts und verteufeln nichts. Wir lassen es mit dem Ausatem wieder ziehen, freundlich im Umgang mit diesen „Störefrieden“, aber auch klar und bestimmt - die sog. „Störefriede“ enthalten in ihrem Kern nämlich viel Gutes, wenn man den Mut aufbringt, sich auf sie einzulassen (vgl. mein Buch: Das Gute am Teufel, www.opusmagnum.de). Ohne kritische Distanz zu unseren Gefühlen bleiben wir unreif, ein Spielball unserer Triebe, Emotionen, Launen, momentanen Einfällen, Ideen und Flausen. Wir müssen nicht wie die Kinder immer alles sofort haben oder tun, was sich uns aufdrängt. So bringt Zazen mit der Zeit Selbsterkenntnis, Reife - und vielleicht sogar ein bisschen Weisheit.

Einstiegshilfen

In der alltäglichen Praxis des Zazen empfiehlt es sich - etwa wenn man Ärger hatte, gestresst, aufgewühlt oder erregt ist -, vor der Meditation entspannende Leibübungen zu machen (langsame Übungen mit Stretching), sodass nicht gleich alles Unerledigte über uns hereinströmt.

Beim ersten Sitzen empfiehlt es sich, die Atemzüge zu zählen, immer von 1 bis 10; oder es kann - wie es die Ostkirche beim Herzensgebet übt - das Sprechen einer kurzen Gebetsformel den Ein- und Ausatem begleiten, etwa: „Kyrie Eleison!“, oder das Beten des Namens Jesu im Atemrhythmus: „Jesus“ (beim Einatmen: „Je-“, beim Ausatmen „-sus“). Auch diese Formel hat sich bewährt: „Neu aus dir“ (einatmen) - „zurück zu dir“ (ausatmen). Karlfried Graf Dürckheim hat zur Begleitung des Atemrhythmus die Formel geprägt: „Loslassen, sich niederlassen, eins werden, neu werden.“

Alle diese Konzentrationshilfen (das „Zählen“ ausgenommen) werden von Zen-Meistern als zu intellektualistisch abgelehnt; die Methode von Dürckheim wird als: „Zen by Black Forest“ qualifiziert. Dürckheims Bücher sind dennoch hilfreich (vgl. etwa: Meditieren - wozu und wie, Herder-Verlag).

Arme und Hände

Die Arme bilden einen Kreis um unsere Leibesmitte; darin kreist unsere Energie - symbolisch - um die Vokale A und O, die in der spirituellen Tradition dem Brust- und Bauchraum, dem Herzen und dem Hara, zugeordnet werden. Der Kreis gleicht Spannungen aus, zwischen links und rechts, oben und unten. Die Energie fließt um die Mitte: „Es läuft rund.“

Die Hände liegen ineinander, wie Schalen nach oben hin geöffnet; die Daumen berühren sich sanft und schließen so den kleinen Kreis der beiden Hände. Bei tiefer Entspannung wird die Mitte der Innenhand sehr warm oder gar heiß.

Es empfiehlt sich, von Zeit zu Zeit kurz nachzuspüren, ob die Schultern schön entspannt seien. Hochgezogene Schultern sind der leibliche Ausdruck einer Verteidigungshaltung, von Misstrauen und Angst.

Dagegen hilft, sich dem Ausatem ganz hinzugeben zu versuchen. Der Ausatem löst und führt in die Tiefe, in den Bauch-Beckenraum, wo das Urvertrauen ins Leben seine Wurzeln hat. Das Loslassen im Ausatem führt zu einem Sich-Niederlassen im Bauch-Beckenraum und damit zu einer gelösten Lebenshaltung aus dem Vertrauen auf die tragenden Kräfte im Hara, dem Wurzelgrund des Lebens. Dadurch, dass die Handkanten die Bauchdecke stets berühren, sind wir spürbar im Kontakt mit dem Raum des Urvertrauens.

Beine und Füße

Bauch und Unterbauch, der Beckenbereich, die Genitalien, das Gesäß und die Beine bilden unseren Wurzelbereich - von alters her als der Bereich des dunklen Vokales „U“ bezeichnet. Es ist wichtig beim Zazen, die Wurzeln zum Boden außen und zum Erdhaften innen in uns zu spüren. Wir sitzen auf dem Boden und nicht abendländisch erhöht auf Stühlen; durch diesen spürbaren Erdkontakt bleiben wir im Kontakt mit der handfesten Realität. Das bewahrt uns davor, in den Wolken zu schweben.

Mit den Beinen und dem Gesäß wurzeln wir in der „Mutter Erde“. Bei tieferer Meditation bekommt man bisweilen den Eindruck, man sei leicht in die Erde eingegraben. Wer gut verwurzelt ist in der Erde, kann hoch hinauf wachsen, ohne zu verkopfen.

Auf einem Stuhl meditieren

Selbstverständlich kann man auch auf einem Stuhl sitzend meditieren, wenn man beim Sitzen am Boden mit den Beinen oder Füßen Probleme bekommt. Die Meditation kann auf einem Stuhl ebenso so tief werden wie am Boden. Man achte darauf, dass die Knie keinesfalls höher sind als der Beckenboden, damit der Ausatem unbehindert bis zu unterst hinab fließen kann; es empfiehlt sich oft, ein Schrägkissen in der Form eines Keiles zu verwenden. Auch hier ist auf den „Erdkontakt“ zu achten (Fuß, Po). Mit dem Rücken sollte man nicht anlehnen; sonst beginnt man zu dösen und sackt in sich zusammen.

Auf dem Boden kann man auf einem Holzschemel mit waagrecht oder leicht nach vorn abfallender Sitzfläche (je nach Hohlkreuz) sit-

zen. Für viele junge Menschen (und solche mit gut dehnbaren Bändern) eignet sich ein rundes Sitzkissen vorzüglich. Darauf sitzt sich's bestens geerdet, wie eine Pyramide, auf breiter Grundfläche, mit „stabil verschraubten“ Beinen.

Wohin die Augen blicken

Wir blicken etwa anderthalb Meter vor uns auf den Boden, sind zugleich aber auch offen für innere Wahrnehmungen. Beides, die „Augen des Leibes“ und die „Augen der Seele“ - die äußere wie die innere Wahrnehmung - sind aktiv, „mondhaft“ in der Schweben. Mit zunehmender Entspannung sehen wir Figuren, merkwürdige Gestalten oder Muster an der Wand oder auf dem Teppich vor uns: innere Bilder. Wir nehmen diese Projektionen - makyo - wahr, ohne sie rational zu deuten; während des Meditierens analysieren wir uns nicht und lassen das Skalpell des geistigen Sezierens beiseite. Wir bleiben beim Atem und verschieben die Analyse auf die Zeit nach der Meditation.

Oft ist es für Anfänger einfacher, beim Meditieren die Augen ganz zu schließen als nur halb offen zu halten, wie die Übung es vorschreibt. Sie werden mit ganz geschlossenen Augen weniger abgelenkt. Mit zunehmender Übung können wir die Augen jedoch problemlos halb offen halten, als Zeichen dafür, dass wir außen wie innen - in „mondhafter Wachheit“ - präsent sind.

Ein bißchen Magie

Mit der rechten Körperhaltung machen wir uns vor, wie wir werden sollten: in sich selber ruhend, im rechten Maß gespannt und gelöst, eingesammelt und gut geerdet. Zweifellos haftet der ganzen Übung, der Körperhaltung einschließlich des Kreises der Arme und der Verschränkung der Beine, etwas Magisches an. Das Ziel der Magie ist ja, durch Vor-Machen etwas zu bewirken („Magie“ ist sprachlich mit „machen“ verwandt). Mit dem Leib machen wir uns vor, wie wir werden sollten, und - es funktioniert! Mit unserem Kopf und dem Verstand leben wir im 20., bald im 21. Jahrhundert und verstehen es, mit modernen rationalen Begriffen zu operieren; aber unser Leib wurzelt in der Urzeit und spricht eine andere Sprache - und siehe da, diese wird verstanden!

3. Kinhin

Gehen

Meditatives Sitzen, Zazen, und meditatives Schreiten, Kinhin, gehören in der Zen-Meditation traditionellerweise zusammen. Auch das meditative Gehen lässt sich ganzheitlich deuten: Wir Menschen können bekanntlich aufrecht stehen und gehen. Im Laufe der Evolution hat sich der „homo sapiens“ den aufrechten Gang als Gattung, im eigenen Leben haben wir ihn für uns persönlich erworben.

An unseren Kindern können wir erkennen, wie tiefreichend uns seinerzeit das Gehenlernen geprägt hat. Unsere Kleinen sind sehr stolz, wenn sie das Gehen erfolgreich beherrschen und diesen Entwicklungsimpuls aus dem Unbewussten verwirklichen können. Aufrecht durch das Leben zu gehen, gibt ein neues Lebensgefühl.

Als Säuglinge lernten wir zuerst zu sitzen; später kam das Aufstehen hinzu. Zunächst benötigten wir einen äußeren Halt, etwa die Hand eines Erwachsenen oder die Stäbe des Laufgatters; mit der Zeit lernten wir, auf unseren eigenen Füßen zu stehen. Damals erlebten wir erstmals, was es heißt, einen eigenen Standpunkt zu haben: „Hier stehe ich!“

Sicher dazustehen, heißt aber noch nicht, sich auch schon vorwärts bewegen zu können. Beim meditativen Gehen erleben wir, was das Gehen eigentlich bedeutet: den sicheren Stand auf beiden Füßen aufzugeben, den Mut aufzubringen, einen Schritt zu tun und dabei das stabile Gleichgewicht einzutauschen gegen ein labiles. Davor haben wir natürlich Angst; denn es ist leicht, jemanden in diesem Zustand umzuwerfen.

Wie viele Menschen gehen heute nicht mehr richtig! Augenfällig wird dieser Missstand etwa beim Ski-Langlaufen: Ein Bein, kaum angehoben, wird oft sogleich wieder abgestellt. Man hat nicht den Mut, auf einem Bein zu gleiten; so bald wie möglich stellt man sich wieder auf beide Füße hin. Das Stehen auf einem Bein ist zu riskant. Das zur Zeit modische Inline-Skaten ist eine sehr gute Gleichgewichtsübung (sofern sie, im Stadtverkehr, mit Disziplin geübt wird).

Auch beim meditativen Gehen zeigen sich am Anfang oft Gleichgewichtsprobleme; man sucht sofort wieder festen Grund. Das Gehen „fließt“ nicht ruhig dahin, sondern ist abgehackt. Man springt von einem „Stand auf beiden Füßen“ zum andern: ein Hinweis darauf, dass Veränderungen gerne in kürzester Zeit über die Bühne gejagt werden, damit man sofort wieder einen sicheren Stand finde.

Sicherheit um jeden Preis - gibt es sie? Zugegeben, es steht sich sicherer auf beiden Füßen als nur auf einem einzigen allein. Aber mit be-ständigem Verharren auf einem festen Stand-Punkt können wir keine Fort-Schritte machen. Wer nur auf beiden Füßen steht und nie sein Gleichgewicht aufs Spiel setzt, bleibt stehen, und das Leben zieht an ihm vorbei. „Stillstand ist Rückschritt.“

Wir nennen unser Leben nicht zufällig „Lebens-Lauf“ und nicht „Lebens-Stand“. Das Gehen, das Vorwärtskommen, ist nur möglich, wenn wir es wagen, unseren Standpunkt immer wieder aufzugeben und eine Zeit lang im labilen Gleichgewicht zu verbringen. Nur wenn wir die Angst vor dem Ungewissen loslassen lernen, beginnt sich etwas zu bewegen. Ohne Vertrauen ist alles festzementiert; nichts geht. Im Laufe des Lebens müssen wir nicht nur unser Hinterteil heben, um auf die Füße zu stehen zu kommen; sondern wir müssen (symbolisch: durch das Aufheben des einen Standbeines) auch unsere abgesicherten Standpunkte immer wieder verlassen, wenn wir weiterkommen wollen. Das Leben möchte risikofreudige Menschen. Für viele bedeutet das Leben jedoch ein riskantes Abenteuer, vor dem es sich grundsätzlich abzusichern gilt. Vor jedem Schritt türmen sich „Wenn und Aber“ auf.

Wir erfahren im Gehen, wie wir mit jedem Schritt einerseits Boden abgeben und zurücklassen, wie wir aber andererseits auch Neuland und Zukunft gewinnen. Wer wagt, gewinnt. Kinhin hat damit zu tun, Vertrauen ins Leben einzuüben.

Wie gehe ich? Bin ich gut aufgerichtet, gehe ich aufrichtig aus meiner Mitte, aus dem Bauch-Beckenraum heraus, der mich erdet und mich im Gleichgewicht hält? Spüre ich beim Gehen Boden unter meinen Füßen? Wie setze ich den Fuß auf, wie trete ich auf: sicher, mit den Fersen, oder nur zögernd, leisetretend, mit den Fußspitzen? Wenn ich aus der Mitte heraus gehe, habe ich keine Probleme mit dem Gleichge-

wicht und meinem Auftreten - ich muss mich weder aufspielen, noch muss ich dafür um Entschuldigung bitten, dass ich hier auftrete. Die Sicherheit kommt nicht aus dem Ich, sondern aus dem Kontakt zur Mitte, dem Hara, dem uns tragenden Grund (dem die Religionen einst verschiedene Namen gaben).

Was für Gefühle kommen in mir hoch, wenn beim Kinhin der eine Fuß in der Luft ist? Es ist interessant, folgendes zu beobachten: So lange wir „in der Mitte“ sind, haben wir keine Probleme mit dem Gleichgewicht. Im Bauch-Beckenraum wurzelt das Vertrauen, das uns im Gleichgewicht halt. Sobald wir abschweifen und aus der uns tragenden Mitte fallen, beginnt der Kampf mit dem Gleichgewicht. Das Vertrauen hält uns in der Balance; das Sich-Absichern-Wollen bringt uns hingegen aus dem Gleichgewicht - nicht nur im Kinhin! Im Kinhin wird „stimmiges Leben“ symbolisch geübt. Symbole wurzeln im Leib, als Verbindungen zwischen intellektuellen und leiblichen Vorgängen. Ein Symbol ist etwas Tieferes als ein rationaler Vergleich. Das leibhafte Kinhin wirkt sich mit der Zeit auch auf die Seele und den Geist, auf unser gesamtes Leben, aus.

Die Haltung der Arme

Wir halten die Unterarme etwa waagrecht; die untere (führende) Hand schließt sich zur Faust; diese Haltung drückt „männliche“ Entschlossenheit aus. Die darüber liegende Hand ist entspannt, schmiegt sich „weiblich“ der anderen an, lässt geschehen, was geschehen muss. Auch hier vereinen sich Gegensätze.

Atmen und Schreiten

Atmen und Schreiten lassen sich schön miteinander verbinden. Diese Koordination ist mein eigener, bewährter Vorschlag; sie gehört in der Zen-Tradition nicht zum Kinhin.

Wir können unsere Schritte mit dem Atem so koordinieren, dass der Atem führt und die Beine sich nach dem Atemrhythmus richten. Sobald der Einatem sich einstellt, setze man die Ferse des rechten Fußes auf, dann, ein wenig nach dem Einsetzen des Ausatems, die Ferse des linken Fußes. Dann, während der Atempause nach dem Ausatmen,

bewege man den rechten Fuß durch die „Leere“ (ein Symbol dafür, dass wir im Leben manchmal durch die „Wüste“, eine öde Leere, gehen). Wenn der Einatem wieder kommt, setze man den rechten Fuß wieder auf, etc.. Auf dem Papier klingt es kompliziert; einleuchtend wird es aber im praktischen Vollzug, wenn die Bewegung sich zusehends automatisiert und man nicht mehr „studieren“ muss, was jetzt wohl wieder an der Reihe sei. Bis das Kinhin schön, ruhig und gediegen fließt, braucht es mehr Übung als für korrektes Zazen.

Mit dem Gehen lässt sich auch die Kontemplation eines Mantras verbinden. Gut eignen sich dafür etwa die vier Worte nach Joh. 14, 6:

„Mit dir - auf dem Weg - in die Wahrheit - ins Leben.“

Mit dir: einatmen (den rechten Fuß aufsetzen)

auf dem Weg: ausatmen (den linken Fuß aufsetzen),

in die Wahrheit: einatmen (den rechten Fuß aufsetzen),

ins Leben: ausatmen (den linken Fuß aufsetzen).

Für den ganzen Vers benötigen wir zwei Doppelschritte (es gibt natürlich noch andere Mantras für das Kinhin). Wir üben auf diese Weise 5-10 Minuten lang Kinhin und setzen uns dann wieder hin für 25 Minuten Zazen, dann wieder Kinhin, - höchstens drei Mal.

Das Kinhin wird in längeren Meditationen oft als „Verschnaufpause“ zur Zerstreuung benützt. Wir sollen aber beim Kinhin nicht herumblicken, sondern gesammelt dahinschreiten. Es empfiehlt sich, das Hara, den Bauch-Beckenraum, sowie die auf den Boden auftretenden Füße möglichst immer wahrzunehmen zu versuchen. Der Blick ruht etwa zwei Meter vor uns, sodass wir den Abstand zur Person vor uns gut einhalten (wer einen raschen Atem hat, mache kurze Schritte; wer langsam und tief atmet, verlängere seinen Schritt, um den Abstand zu halten). Wir blicken beim Kinhin „ins Unendliche“; die Augen sind entspannt in die Ferne gerichtet.

Kinhin - ein Symbol für unseren Lebens-Lauf: Aufrecht, gesammelt und doch locker durch das Leben gehen, Schritt für Schritt, sicher auftretend, in „geerdeter Spiritualität“ (so nennen meine Frau und ich unsere Meditationskurse seit Jahren).

4. Zitate

Gebet

„Setz dich still und einsam hin, atme leicht,
blick mit deinem inneren Auge in dein Herz;
führe dein Denken aus dem Kopf ins Herz.
Beim Atmen sprich im Geiste:
„Kyrie eleison!“
Lass alle fremden Gedanken verklingen ...
Sei einfach stille,
hab Geduld,
und wiederhole dieses Gebet immer wieder.“
(aus: „Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers“: alte
Tradition)

Sitzen und schweigen

„Ich will sitzen
und schweigen
und hören,
was Gott rede.“
(Meister Eckhart, um 1260-1327)

Der Eremit - Ziel der Meditation

Eines Tages ging Tokuzan über den Markt einer nahe gelegenen Stadt. Dabei fiel ihm besonders ein Hirseverkäufer auf, der die Vorzüge seiner Ware mit lauter Stimme anpries und doch völlig ruhig blieb dabei. Nachdem er den Mann eine Weile beobachtet hatte, knüpfte er ein Gespräch mit ihm an; er war erstaunt über dessen kluge Bemerkungen.

„Für einen Hirseverkäufer sind Sie ein großartiger Philosoph“, sagte er. „Als Eremit habe ich viel Zeit zum Meditieren“ stimmte der Mann zu. „Haben Sie gesagt Eremit?“ fragte der Meister; denn er dachte, er habe ihn missverstanden. Der Mann

deutete auf das Menschengedränge und sprach: „Durch die Erfordernisse der Umstände wurden die letzten Spuren meines Privatlebens ausgewischt. Nun ist meine Abgeschiedenheit vollkommen.“

„Bemerkenswert“, sagte Tokusan, „wollen Sie dies erklären?“
Der Mann fuhr fort: „Vor langer Zeit wollte ich mich von der Welt zurückziehen, um ein Eremit zu werden. Ich wurde jedoch von der Liebeskrankheit befallen und heiratete stattdessen. Meine Frau gab mir viele Kinder, einschließlich einiger guter, aber lärmiger Söhne. Immer noch sehnte ich mich nach Zurückgezogenheit, um zu meditieren. Aber die Ansprüche, die meine Familie zwangsläufig an mich stellte, nahmen zu, und meine Freizeit wurde immer kürzer. Endlich, als meine ganze Zeit ausgefüllt war, ging ich weg, und jetzt lebe ich allein - im Schoss meiner Familie und im Lärm des Marktes. Ich bezweifle, ob ich je zurückkommen werde.“

Er bot Tokusan eine Hand voll Hirse an. Tokusan staunte, als er die Hirse annahm: „Ich glaube, es gibt in ganz China niemanden ihresgleichen.“

Die längste Reise ist die nach innen

„Mein Gott, ich sitze hier vor dir, aufrecht und entspannt, mit geradem Rückgrat.

Ich lasse mein Gewicht senkrecht durch meinen Körper hinuntersinken auf den Boden, auf dem ich sitze.

Ich halte meinen Geist fest in meinem Körper.

Ich widerstehe seinem Drang, aus dem Fenster zu entweichen, an jedem anderen Ort zu sein als an diesem hier, in der Zeit nach vorn und hinten auszuweichen, um der Gegenwart zu entkommen.

Sanft und fest halte ich meinen Geist dort, wo mein Körper ist: hier in diesem Raum.

In diesem gegenwärtigen Augenblick lasse ich all meine Pläne, Sorgen und Ängste los.

Ich lege sie jetzt in deine Hände.

Ich lockere den Griff, mit dem ich sie halte, und lasse sie dir.
Für den Augenblick überlasse ich sie dir.
Ich warte auf dich - erwartungsvoll.
Du kommst auf mich zu, und ich lasse mich von dir tragen.
Ich beginne die Reise nach innen.
Ich reise in mich hinein zum innersten Kern meines Seins, wo
du wohnst.
An diesem tiefsten Punkt meines Wesens bist du immer schon
vor mir da, schaffst, belebst, stärkst ohne Unterlass meine ganze
Person.
Gott, du bist lebendig.
Du bist in mir. Du bist hier, du bist jetzt. Du bist.
Du bist der Grund meines Seins.
Ich lasse los.
Ich sinke und versinke in dir.
Du überflutest mein Wesen.
Du nimmst von mir Besitz.
Ich lasse meinen Atem zu diesem Gebet der Unterwerfung
unter dich werden.
Mein Atem, mein Ein- und Ausatmen, ist Ausdruck meines
ganzen Wesens.
Ich tue es für dich - mit dir - in dir.
Wir atmen miteinander ...“
(Dag Hammarskjöld, Generalsekretär der UNO)