

Einführung in die Meditation nach Art des ZEN

ZEN ist eine Abkürzung des japanischen Wortes „Zenna“, das die Übertragung des indischen Sanskrit Wortes „Dhyana bzw. des chinesischen „Ch’an“ oder „Ch’anna“ ist und Konzentration oder Versunkenheit bzw. Versenkung bedeutet, auch Vereinigung mit dem Höchsten. ZEN ist die Verbindung von Mahayana-Buddhismus (Buddha, „der Erwachte“ lebte von 560 – 480 vor Christus im nördlichen Indien) und dem Taoismus des Laotse (571 – 480 v. C. in China)

Die erste Stufe der Meditation ist das Bemühen, den Geist zur Ruhe (skt. Samatha) zu bringen. Dazu wird der Geist konzentriert auf den Atem als Symbol des Hier und Jetzt. Nur dieser eine Atemzug erhält jeweils volle Aufmerksamkeit. Anfangs werden die Atemzüge gezählt jeweils auf das Ausatmen von 1 – 10, dann wieder bei eins beginnen.

Neben der geistigen Ruhe wird damit auch die Achtsamkeit des Geistes geübt, nicht nur für den Atem sondern auch für Körper Seele und Geist und für das Denken Reden und Tun. Unser Denken beeinflusst unser Reden, das Reden beeinflusst das Tun, das Tun macht unsere Gewohnheiten, die Gewohnheiten machen unser Schicksal.

Mit Ruhe und Achtsamkeit üben wir Loslassen, Geschehenlassen und heitere Gelassenheit.

Auf der zweiten Stufe wird zur Erlangung von Weisheit geistige Einsicht (skt. Vipasyana) geübt.

Diese Einsicht bezieht auf

- Die Ursachen von Leiden und Glück. Die Ursachen von Leid sind gemäß dem Buddha die Begierden (Anziehung) des Ego, der Hass (Abstoßung) und die Unwissenheit.

- Die Unwissenheit über das Phänomen der sogenannten Leerheit als Folge des abhängigen Entstehens. Alle Dinge, die das Ego begehrt, haben will oder festhalten und nicht loslassen will, sind leer von einem absoluten eigenen Wert. Sie sind dauernden Veränderung unterworfen und sind vergänglich. Sie sind abhängig von ihren Ursachen, ihren Teilen und ihren Bewertungen, aber leer von einer eigenen absoluten Existenz. Dies gilt auch für das Ego selbst, das mit seinem Haben und Festhalten Wollen Ursache des Leidens ist.

- Das Karmagesetz, das Gesetz von Ursache und Wirkung. Dies besagt, dass alles was von uns ausgeht, zu uns zurückkommt („ihr werdet ernten, was ihr gesät habt“). Wenn wir Glück ernten möchten, müssen wir auch Glück säen, d.h. zum Glück und zum Wohl der anderen beitragen und negative Emotionen wie Aggressionen, Hass, Neid u.a. achtsam versuchen zu vermeiden.

Auf der dritten Stufe wird dann auf dem Boden dieser Erkenntnis liebendes Mitgefühl mit allen fühlenden Wesen geübt zusammen mit Verzeihen, Geduld, Toleranz und Großzügigkeit. Wir reduzieren unser egoistisches Wollen und üben altruistisches Mitgefühl. Wenn wir mit unserem Denken, Reden und Tun das Glück der anderen vermehren, vermehren wir unser eigenes Glück. Was wir anderen tun, tun wir auch uns selbst.

Auf der vierten Stufe der Meditation wird die geistige Versenkung (skt. Samadhi, jap. Zanmai) geübt. Ziel dieser Versenkung ist die mystische Vereinigung mit dem Göttlichen, die Einheitserfahrung der Mystiker aller Religionen und aller Jahrhunderte. Die Überwindung oder Transzendenz der Dualität, des Getrennt Seins, führt zur Erfahrung, dass der Mensch und das Göttliche nicht getrennt waren, sind oder sein werden. Der Mensch ist Inkarnation des Göttlichen, hat Buddha- oder Christusnatur.

Diese Einheitserfahrung führt dann auf der fünften Stufe zur Erleuchtung, zum Erwachen, zur Erkenntnis dieser nicht dualen Einheit. Das ist japanisch Kensho, die „Selbst-Wesensschau“ oder Satori entsprechend dem Sanskrit Wort Nirwana, der Befreiung aus dem Samsara, dem Kreislauf des Leidens.

Der Weg des Geistes nach Art des Zen hat breite Gemeinsamkeiten mit dem Weg auch der christlichen Mystiker.