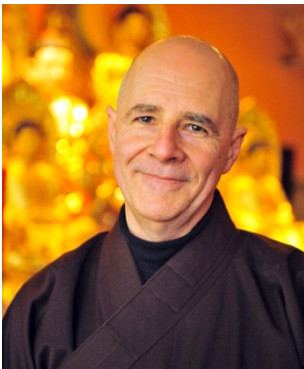




10 Jahre auf dem Weg



Liebe Freunde

Mit grosser Dankbarkeit blicke ich auf die nunmehr zehn Jahre unseres ZENtrums zurück. Es ist wie ein riesiges Geschenk für mich, dass unser

ZENtrum überhaupt entstehen konnte und sich in diesen zehn Jahren auch so schön entwickelt hat. Das war damals, im Frühjahr 2007, als ich mit nur vier Menschen begann, alles noch ganz unsicher.

Aber der Wunsch war da, einen Ort aufzubauen, der die Zenpraxis (Zazen) und die buddhistischen Lehren ganz offen und zeitgemäss, in einer etwas freieren Art, für den Westen darstellen soll.

Und mein tiefer Wunsch ist immer noch: Unser **ZENtrum Phat Môn** soll ein spirituelles Zentrum im weitesten Sinne

werden, um vielen Menschen die Wege zum Geistigen, zu tiefen eigenen inneren Erfahrungen zu zeigen und zu ermöglichen.

Die Möglichkeiten müssen hier gegeben sein, ganz modern, auch nach neuesten Erkenntnissen aus Ost und West, offen und frei über Dinge wie Meditation und Achtsamkeit, Wahrnehmungsschulung, Erleuchtung (Einsicht), Erlangung spiritueller Fähigkeiten (Siddhis), Reinkarnation und Karma, Leben und Sterben und sogar weit darüber hinaus sprechen zu können.

Dies sollte sogar über alle buddhistischen und anderen spirituellen Richtungen hinausgehen beziehungsweise diese mit einbeziehen, soweit dies eben möglich ist.

Mein spezielles Anliegen ist es ja, nicht nur einfach *eine* Linie zu vertreten, sondern den Suchenden die Augen und Herzen zu öffnen für verschiedene Möglichkeiten.

Wir möchten vielen Menschen die Möglichkeit geben, durch Meditation **innere Stille** und **reines Gewahrsein** erleben zu können und sich mit spirituellen Inhalten vertraut zu machen durch

- *Meditationsabende und Meditationstage*
- *Zazen-Tage und Retreats*
- *Vorträge, Grundlagenkurse, Seminare*
- *Förderung und Pflege interreligiöser Kontakte.*

Solange der Raum besteht, und solange es fühlende Wesen gibt, will auch ich unter ihnen bleiben und die Leiden der Welt beseitigen.

(Shantideva, aus seinem «Bodhicaryavatara», 7. Jh.)

Dieser kurze Text ist das Lieblingsmotto des Dalai Lama und zeigt in wunderbarer Weise die Motivation eines Bodhisattva: Da zu sein für alle Wesen, aus tiefstem Mitgefühl unermüdlich an einer «besseren Welt» mitzuarbeiten.

Auch wir können uns diese Zeilen als Motivation nehmen, für andere da zu sein. Jetzt und in der Zukunft, sogar in zukünftigen Leben. Aber aktiv beginnen sollten wir heute, JETZT.

Alles, was wir in unserem ZENtrum üben, soll letztlich heilsame Wirkungen hervorbringen, nicht nur für uns selbst, sondern für die ganze Welt. Zenmeister Deshimaru Roshi sagte immer wieder:

Wenn *ein einzelner* Mensch sich ändert, ändert sich dadurch der ganze Kosmos!

Jede Handlung beeinflusst alles andere!
Unsere Welt und die Menschheit braucht dringend Veränderungen, viel mehr Liebe, Frieden, mehr Menschlichkeit usw. Wir können nicht warten, bis die Dinge sich von alleine ändern. Unsere Zeit verrinnt:

Das Leben aller Wesen verrinnt wie ein Sturzbach in den Bergen!
Vergeude nicht diese günstigen Bedingungen und Freiheiten, die dir gewährt wurden. Sorge dafür, dass deine Lebenszeit nicht umsonst verstreicht!

(Chöying Ramdröl)

Wir haben hier und jetzt viele Möglichkeiten und Freiheiten, unser Leben zu gestalten. Wir müssen es nur tun! Wir müssen in das aktive Tun kommen, nicht nur schöne Ideen bewegen... Lasst uns also

immer wieder darüber nachdenken, was der tiefere Sinn unseres Lebens ist. Lasst uns noch mehr Liebe und Nächstenliebe entwickeln und dies im Alltag aktiv leben. Dafür brauchen wir nicht unser ganzes Leben über den Haufen zu schmeissen, sondern einfach achtsamer leben und wahrnehmen. So können wir viele unserer Gefühle, Emotionen und Aggressionen transformieren in etwas Heilsames.

Das Reine Land ist jetzt – oder nie

Thich Nhat Hanh spricht oft davon, dass wir in jedem Moment wählen können, in welchem Bereich wir uns aufhalten wollen. Ob wir die Hölle wählen, oder das Paradies (das Reine Land), ist tatsächlich unsere Entscheidung. Gemeint ist damit unser innerer geistiger Zustand, ganz unabhängig von den äusseren Umständen.

Und vor allem sollten wir uns bewusst werden, dass dieses Reine Land, das Reich Gottes, bereits hier ist, genau jetzt, im gegenwärtigen Augenblick. Wir brauchen nur zu lernen, dies zu entdecken.

Achtsames Atmen unterbricht den Strom unserer Gedanken – wir kehren zu uns selber zurück. «Lächle, während du atmest und gehst, sei ganz im Hier und Jetzt. Dann kannst du den Ort, an dem du gehst, in ein Paradies, ins Reich Gottes, in ein Reines Land verwandeln.»

In diesem Sinne möchte auch unser ZENtrum für seine Gäste ein Reines Land sein, ein Ort, an welchem man zur Ruhe kommen und wieder neu auftanken kann. Durch die Meditation in Stille lernen wir unseren Geist besser kennen. Wir erleben, dass alles in unserem Geist entsteht:

Die Quelle aller Erscheinungen ist dein Geist. Verweile allezeit ohne Ablenkung in der Präsenz des reinen Gewahrseins (=Rigpa).

Wer jedoch ständig auf der Suche nach seinem «wahren Selbst», nach sich selbst oder nach sonst etwas ist, wird dies nur sehr schwer finden können. Man kann es nicht sehen, obwohl es immer da ist.

Das wahre Selbst steht die ganze Zeit hinter dir. Aber weil du etwas suchst, siehst du es nicht!
Die Grösse deines Selbst reicht bis ins Unendliche.

Unser sogenanntes «wahres Selbst» ist also viel mehr – und etwas ganz anderes – als wir uns meistens darunter vorstellen. Um dies (und das Leben überhaupt) verstehen zu können, bedarf es aber der Übung von Meditation und Kontemplation.

* * * * *

*Als **Hilfestellung und Grundlage** möchte der nachfolgende Text dienen, der viele Fragen zu unserer Hauptübung, der stillen Meditation, Zazen, beantwortet.*

Was ist Zen-Praxis?

Zen muss erlernt, geübt und auch ausgeübt werden. **Das Herz der Zen-Praxis ist Zazen.** Diese spezifische Art der Meditation, die sich von allen anderen Meditations-techniken unterscheidet, kann nur durch Übung erlernt werden. Dazu sind rechte Motivation, sowie Geduld, Anstrengung und Disziplin erforderlich, die durch die regelmässige Praxis kultiviert werden.

Zazen übt man am besten in einem ruhigen Raum auf einem Kissen in aufrechter Sitzhaltung regungslos mit einer dicken Matte oder Decke als Unterlage. Die Beine werden möglichst in der so genannten ganzen oder halben Lotosstellung gekreuzt, wobei wichtig ist, dass die Knie fest auf dem Boden aufliegen.

Der Kopf wird gerade gehalten, das Kinn ist leicht zurückgezogen, sodass der Nacken gestreckt ist und die Ohren senkrecht über der Schulter stehen.

Mit den Knien sinkt man förmlich in die Erde, wie die Wurzel eines Baumes, der Oberkörper ist wie ein Baumstamm aufrecht und mit dem Kopf drückt man leicht gegen den Himmel (*siehe Bild*).



Die Hände bilden das Meditationsmudra. Die linke Hand liegt in der rechten. Die Daumen berühren sich leicht an den Kuppen, so dass ein flaches Oval gebildet wird, das den Nabel umschließt. Die Ellbogen sind leicht nach außen gerichtet, denn die Arme sollen den Körper nicht berühren und die Achselhöhlen Raum für Luftzufuhr bieten.

Die Augen sind halb geöffnet. Der Blick ist gesenkt, unbewegt aber entspannt etwa einen Meter vor dem Körper auf den Boden gerichtet.

Beim Zazen konzentrieren wir uns anfangs auf die Atmung sowie die Körperhaltung und erlauben dem Atem, ganz natürlich und sanft zu fließen. Die Ausatmung sollte lang, bis ganz tief hinunter in den Unterbauch sein, die Einatmung folgt dann ganz von selbst. Bei innerer Unruhe kann man einige Zeit die Atemzüge zählen, von 1 bis 10: Einatmen 1, Ausatmen 1, Einatmen 2, Ausatmen 2, usw. Diese Methode der Atembetrachtung wird auch in anderen Meditationsschulen angewendet. Genauerer lernt man an unseren Meditationsabenden.

Was bewirkt Zazen?

Der Zweck dieser Übung ist es, den unruhigen Geist zur Ruhe zu bringen, ihn zu zähmen. Denn **nur ein ruhiger Geist ist ein klarer Geist**. Und erst wenn der Geist klar und gezähmt ist, können wir auch mit ihm arbeiten und mit dem eigentlichen Zazen beginnen. Wesentlich dabei ist es, das dualistisch diskriminierende Denken zurückzulassen.

Im Zazen sollen wir unser «wahres» Wesen erkennen und es realisieren. Wir lernen, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind (Soheit). Normalerweise sehen wir die Dinge so, wie sie uns schlechthin erscheinen und wie wir sie interpretieren. Das führt oft zu Fehlinterpretationen und Missverständnissen.

Durch Zazen lernen wir allmählich unsere eigenen Muster kennen, nach denen wir denken, reden und handeln. Wir erkennen auch, wo wir festhängen. Denn gerade das Nicht-loslassen-Können, das Verhaftetsein, ist es ja, das die meisten unserer Probleme schafft und so häufig zu leidvollen Erfahrungen führt!

Mit Hilfe von Zazen können wir nicht nur uns selbst besser kennen lernen, sondern

erlangen auch Einsicht in viele Aspekte der sogenannten Wirklichkeit.

Das Schwergewicht der Zen-Praxis liegt zwar auf der praktischen Übung des Zazen. Es ist aber auch notwendig, sich Kenntnisse der theoretischen Grundlagen der Lehre anzueignen. Ein tieferes oder echtes Verständnis der Theorie kann allerdings erst durch die intuitive Schau (nicht-dualistisches Denken) im Üben von Zazen erzielt werden. Alleiniges «Kopfwissen» bringt uns letztlich nicht weiter!

Zen kann von jedem praktiziert werden

Zen kann von allen Menschen, auch Nichtbuddhisten, unabhängig von ihrem Glaubensbekenntnis praktiziert werden. Die Zugehörigkeit zu einer Religion kann ohne weiteres beibehalten werden. Oft wird durch die Zen-Praxis das Verständnis für die jeweilige Religion vertieft. Genau genommen ist Zen keine Religion, sondern **Arbeit am eigenen Geist durch direkte Erfahrung**.

Das Erlernen und Ausüben der Zen-Praxis fordert von uns viel Engagement und eine ständig frisch bleibende Motivation.

Geduld, Ausdauer, Disziplin, Neugier oder Wissensdurst und die ehrliche Bereitschaft, sein geliebtes Ego mehr und mehr aufzugeben, sind die wichtigsten Begleiter auf dem langen, manchmal anstrengenden, aber lohnenden Weg zur Befreiung von allem Leid und von der Illusion der falschen Identität des Ichs.

Zen, so sagen die alten Meister, kann man nie genug üben. Es hat nichts Mysteriöses, doch erst diese Praxis macht unser Leben vollkommen.

Wir müssen jedoch unbedingt darauf verzichten, durch Zazen ein Ziel erreichen zu wollen – welches auch immer.