

Kurze Einführung Zen-Meditation

Anfangsmotivationen zum Meditieren

Der häufigste Beweggrund sich für die Meditation zu interessieren ist der Umstand, dass wir in einer sehr komplexen Welt leben und dass dies oft mit einem stressigen Alltag verbunden ist. Viele fühlen sich überarbeitet und angespannt. So wünschen sich Teilnehmer oft: "Ich möchte mal zur Ruhe kommen". An zweiter Stelle liegt der Wunsch eine Standortbestimmung durchzuführen mit der Frage "Wo stehe ich heute" und "Was fehlt mir in meinem Leben".

Zur Ruhe zu kommen und über seine Lebenssituation zu reflektieren, sind gute und auch notwendigen Praktiken. Ein ruhiger Mitmensch tut etwas Gutes für sich und die Gesellschaft. Die Zen-Meditation kann hier weiterhelfen, auch wenn dies nicht die Zielrichtung ist. Ruhe und Ausgeglichenheit sind die angenehmen Nebenwirkungen der Zen-Praxis.

Und worum geht es dann im Zen?

Schauen wir uns dazu die Motivationen von Zen-Praktizierenden an. Hier findet man das Folgende:

- Tiefen Frieden finden
- Meiner innewohnenden Selbstnatur gewahr werden
- Ein Leben führen geleitet durch unsere innewohnende Weisheit

Ein tiefer Friede ist weitergehend als ruhig oder gelassen zu sein. Dies drückt sich in dem Wort "tief" aus. Beschreiben kann ich den tiefen Frieden nicht, Sie müssen es selber spüren und herausfinden. Dies ist dasselbe wie die Frage "Erkläre, wie eine Orange schmeckt".

Was ist mit Selbstnatur gemeint? Dies ist der Dreh- und Angelpunkt im Zen. Mit unserer gewöhnlichen oder üblichen Sichtweise nehmen wir unterscheidend wahr, identifizieren Objekte, die in Beziehung zu mir stehen. Dies ist die Ebene des "dualistischen oder unterscheidenden Denkens". Tief in uns verborgen liegt unsere Selbstnatur und zwar so, dass sie weder lokalisierbar ist noch als etwas Separates erkannt werden kann. Die Selbstnatur ist ALLES. Hier gibt es keine Unterschiede mehr, nicht einen einzigen. Die Selbstnatur ist unsere ureigenste Natürlichkeit. Dass wir sie nicht wahrnehmen, liegt daran, dass sie aufgrund unserer Bewertungen, Konzepte und unserer Vorurteile nicht wahrnehmbar ist.

Weisheit ist das Wirken der Selbstnatur. Weisheit ist einfach gesagt, die Abwesenheit von törichten Gedanken.

Erfahrungsweg

Ein ganz wichtiger Punkt ist der Folgende: Zen ist ein persönlicher Erfahrungsweg, ohne Konzepte und ohne Glaubenssätze. Wer Zen übt, sitzt regelmässig in einer ruhigen und unbewegten Weise. Damit bringt man den Geist zur Ruhe, die Gedanken werden weniger

und leiser. Mit diesen Bedingungen gelingt es dann in die Stille in seinem Inneren einzutauchen und, falls es einem gegeben wird, seiner Selbstnatur gewahr zu werden. Dies wird auch Erleuchtung genannt. Damit sehen die Phasen der Zen-Praxis so aus:

- Praxis (Meditation, Selbstdisziplin)
- Realisierung (Erleuchtung)
- Verwirklichung (das Erfahrene ins Leben bringen)

Und wie kann ich konkret vorgehen?

Falls Sie am Zen-Weg interessiert sind, können Sie herausfinden, ob es wirklich gut zu Ihnen passt. Zum Beispiel, indem Sie einen 2 1/2 tägigen Zen-Einführungskurs besuchen. Das Lassalle-Haus bietet monatlich dazu Kurse an. In diesem Kurs werden Sie auf einfache und anfängerorientierte Weise mal 2 Tage meditieren inklusive Erläuterungen zu den Ritualen und der Meditation. Mit dieser Vorbereitung können Sie dann regelmässig zuhause ca. 15 bis 25 Minuten pro Tag meditieren.

Vorteilhaft ist es auch, sich bestehenden Gruppen, die Zen-Meditation anbieten, anzuschliessen. Manche Gruppen bieten tägliches Meditieren an, andere einmal pro Woche. Die Gruppe sind schweizweit verteilt. Die Mediationsgruppen sind in diesem PDF gelistet:

https://www.zen-glassman-lassalle.ch/images/content/fotos/5_Meditationsgruppen_2023.pdf

Weitere interessante Informationen finden Sie auch auf unserer Webpage:

<https://www.zen-glassman-lassalle.ch/de/Home-Willkommen>



Wünsche

Herzlichen Dank für Ihr Interesse an diesem spirituellen Thema. Ich wünsche Ihnen, dass Ihre Suche erfolgreich wird und dies unabhängig, ob Sie sich für Zen entscheiden. Es gibt viele andere gute Wege seinen spirituellen Sehnsüchten nachzugehen: Yoga, christliche Kontemplation, Achtsamkeitstraining, Qi Gong und andere.

Falls Sie Fragen zum Zen haben, können Sie mich gerne kontaktieren:

Klaus-Peter Wichmann

Zen-Assistenzlehrer

DFA Fastenkursleiter

parami.ch

kp-wichmann@parami.ch