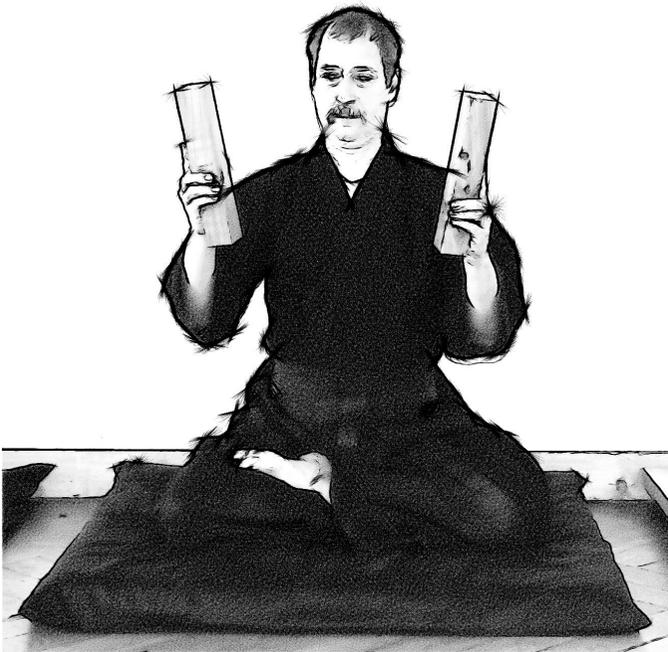


DER ZEN WEG



Der Zen-Weg

Der Weg des Zen ist Jahrtausende alt, er geht zurück auf die „Blumenpredigt“ des Buddha vor 2512 Jahren und 9 Monaten. Seitdem ist er immer wieder von Meister zu Schüler weitergegeben worden, zeitweise war er auch untergegangen und mußte wieder entdeckt werden.

Diese Entwicklung von Entstehung, Blüte und Untergang hat sich über die Jahrtausende immer wiederholt, wobei der Kern derselbe blieb. Was ist der Kern des Zen? Was hat Buddha in der Blumenpredigt gesagt?

Nichts. Buddha sagte nichts, er lächelte nur. Aber dieses Lächeln und der damit verbundene Zustand wurde von einem der Lauschenden verstanden, der daraufhin ebenfalls lächelte. Das nennt die Legende die „Weitergabe der Lehre außerhalb der Worte“.

Jahrhunderte später brachte der indische Meister Bodhidharma in hohem Alter Zen nach China, wo es auf den chinesischen Buddhismus und den Taoismus traf. Bodhidharma gilt heute als der offizielle Gründer des Zen, des Kung Fu, des Tai Chi und so weiter, eine legendäre Gestalt eben. Von ihm ist bekannt, daß er jahrelang beim Shaolin-Kloster in einer Höhle meditierte, in der Haltung, die auch heute noch üblich ist (und schon vorher jahrhundertlang üblich war), dem Lotos-Sitz. Bodhidharma brachte der Legende nach „Nichts“ mit von Indien nach China, er kam mit leeren Händen, deshalb ist es eine Erkenntnisfrage (Koan), warum er diese damals sehr gefährliche Reise gemacht hat.

Da Zen keine Religion in unserem Sinne, keine Esoterik und auch sonst nichts zum Angeben ist, konnten und können viele Menschen damit „nichts“ anfangen und machen daher etwas für sie

Nützliches daraus, z.B. die Kunst, anderen das Geld aus der Tasche zu ziehen, oder eine Philosophie, die die Welt erklärt, einen Weg zum Glück vielleicht noch, die Kunst, im richtigen Geist abzuwaschen oder die andere Kunst, Wirtschaftsunternehmen mit mehr Profit zu führen.

Das alles ist so alt wie Zen selbst.

Warum aber kann man Zen nicht modernisieren, wie es heutige Gurus so gern tun? Was ist falsch daran, wenn z.B. über Ken Wilber gesagt wird, er habe den Buddhismus neu erfunden? Das ist so einfach wie einleuchtend.

Viele der Dinge, die heute als „Zen“ bezeichnet werden, sind einfach falsch etikettiert, es gibt sie schon, nur sind sie in der falschen Schublade gelandet. Es gibt Philosophie, es gibt Esoterik, es gibt Entspannungstechniken – die haben alle ihre wunderschöne, reich verzierte Schublade in dem wunderbaren, unendlichen großen Schrank des menschlichen Geistes, der beliebig erweiterbar ist und immer neue Schubladen aufnehmen kann.

Die Schublade für Zen aber wurde vergessen. Als Bodhidharma gefragt wurde, wo denn die Schublade für den Zen-Buddhismus sei, hat er geantwortet: „Ich weiß nicht.“

Wirklich Buddhist zu sein bedeutet, die eigene Schublade nicht zu suchen/finden. Da ist nichts, womit man sich wichtig machen kann.

Wenn der Meister zu den Menschen, die zu ihm kommen, sagt, er wisse auch nichts, wird er nicht viele Anhänger bekommen. Und dennoch breitete sich die Kunde von Bodhidharmas Zen in China aus, noch heute ist er eine zentrale Figur im menschlichen Geist – er hat sogar zwei Schüler gefunden, denen er seine Lehre ohne Worte übertragen hat.

Was ist dieses Geheimnis, das damals und heute

manche Menschen bewegt? Es ist die Entdeckung der Stille, des Ursprungs, des Nirwana, das Erwachen aus dem Traum, den wir Menschen alle träumen, die Rückkehr zur Einheit des Kosmos. Wobei alle diese Begriffe in die Irre führen, ich habe sie aus verschiedenen Schubladen geholt, in denen sie unsere Vorstellungswelt abgelegt hat. Zen ist das Überschreiten oder Verlassen der Vorstellungswelt, wobei das auch schon wieder eine Vorstellung ist. Zu wissen, daß immer, wenn wir reden oder denken oder fühlen, wir uns diverser Schubladen bedienen, ist ein Aspekt des Zen.

Zen ist weder definierbar noch beliebig. Peng, das geht schon wieder in keine Schublade.

Die Erfindung des Rades – ein Loch in der Mitte, rundherum ein Kreis, war eine bahnbrechende, geniale Sache vor Urzeiten. Wenn man jetzt ein Ken-Wilber-Rad, ein modernisiertes Rad erfinden würde, könnte man es achteckig, quadratisch oder sonstwie machen, denn rund ist ja schon vorhanden. Nur wird es recht uneffektiv sein, damit sein Auto zu bestücken. Der Schütteleffekt ist zu groß! Natürlich gibt es Räder mit Gummi- und mit Holzreifen, mit Alufelgen in Hammersicheldesign und so weiter. Die Grundstruktur ist nicht veränderbar – Kreis und in der Mitte: „Nichts“.

So ist es auch mit dem Zen. In der Mitte ist „Nichts“, rundherum sind Gedanken, Worte, Gefühle, man kann in Japan sein oder in Deutschland, im Kloster oder zu Hause, in Jeans oder im Priestergewand – das Zentrum ist das „Nichts“. Wenn der Bezug dazu verloren geht, wird die Sache unrund und ein „Schütteleffekt“ tritt auf, der zum Kern der Sache erklärt wird, in Wirklichkeit aber anzeigt, daß man sich in Randfragen verloren hat. Wie kann ein neugieriger Mensch denn dann erkennen, was Zen ist? Als Erstes mal, daß

ihm keine Schubladeninhalte angeboten werden. Zen gibt keine Antworten. Zen stellt u.U. Fragen, die dazu führen sollen, daß man aus der Dunkelheit der Schublade ans Licht der Erkenntnis kommt. Wohl gemerkt, der Erkenntnis, aber nicht der Erkenntnis von etwas. Antworten beenden einen Weg, Fragen eröffnen ihn. Fragen, ohne eine bestimmte Antwort zu erwarten, heißt, sich auf den Zen-Weg der Freiheit zu machen. Zen hat nämlich durchaus etwas mit Freiheit zu tun, aber nicht mit der Freiheit aus der Schublade. Nicht eine Gebrauchsanleitung, wie man frei wird.

Ein Problem beim Versuch, Zen zu begreifen – was durchaus möglich ist – ist unser eingeleisiges Denken, das immer an etwas festhalten will, Sicherheit möchte, definieren muß. Zen sagt, daß du von Grund auf frei bist, daß Freiheit dein Urzustand ist, daß du auch jetzt frei bist, obwohl du gerade quälend deutlich das Gegenteil spürst.

Und während die alten und modernen Zenrichtungen dann anfangen, all den blöden Kram aus den Schubladen auszupacken und dir hoch und heilig versprechen, daß du das Heil erreichst, wenn du nur ihrem Weg und ihren Anweisungen folgst, ihre Meister für so wichtig hältst wie die sich selber, läßt das scheiß-schubladenlose Zen dich einfach im Regen stehen. Es bietet dir keine Lösung an. Es sagt: Wenn du ein Problem hast, hast du ein Problem. Es fordert dich nicht einmal auf, das Problem zu lösen. Denn danach kommt ja wieder ein Problem, das wieder gelöst werden muß, und danach und danach und danach und wieder und wieder. Manche Menschen nennen das „Karma“. Stell dir einfach mal vor, du hättest ein Problem und würdest NICHT nach einer Lösung suchen. Was wird dann aus dem Problem? Meine Nase ist zu groß: Operieren! Brust

straffen geht auf dem gleichen Weg, Lebensunzufriedenheit, Depressionen, zu geringes Gehalt, falscher Partner – alles läßt sich wegmachen.

Und dann?

Ich sage: Es gibt nichts Vollkommeneres als deine Unvollkommenheit. Das nennt man das Große Erwachen, wenn man zu diesem Zustand aufwacht und seine Schubladen-Vorstellungswelt verliert. Zen im Geist des Buddha zu üben bedeutet zu wissen, daß Geist, Buddha und Übung Inhalte von Schubladen sind. Den Weg des Zen zu gehen bedeutet, sich aufzumachen dahin, wo man schon ist, also eigentlich gar nicht weiterzugehen, vielleicht eher sich mal umzugucken, in sich hineinzugucken, aber nie, um etwas zu finden, sondern eher, um aus Schubladen herauszuschauen ins Freie Land.

Und das ist es, was wir als Zen-Weg im Lebensfluss praktizieren in der Lausitz: Mal schweigen wir, mal reden wir, mal kochen wir, zufrieden, daß wir weder wichtig noch unwichtig sind, daß wir uns weder definieren noch rechtfertigen müssen, zufrieden und in Frieden miteinander. Wir „sitzen“ auch auf schwarzen Kissen in „Meditation“, was man Zazen nennt, mal für Stunden, mal für Tage, und vor allem sind wir fröhlich. Wir schauen nicht nur ins freie Land, sondern Freiheit schaut Freiheit an. Die Wiesen sind die Wiesen und du bist du. Was willst du daran ändern?

Setz dich lieber still dazu oder wasch den Salat.

Hier die Kontaktdaten für das ZenDo

Christoph Jantzen - Lebensfluss

D 03058 Neuhausen/Spree

Drieschnitzer Dorfstraße 16

Tel. 015259420515

Mail: christoph@lebensfluss.de

Homepage: www.lebensfluss.de