ZEN-FADEN

FORM

EINE KURZE EINFÜHRUNG IN DIE FORM DER KWAN UM ZEN SCHULE

zusammengestellt von
ARNE SCHAEFER, SENIOR-DHARMALEHRER, ZEN ZENTRUM BERLIN

Fotos - Arne Schaefer
Layout - Hanja Nowicka

Kwan Um Zen Schule Deutschland e.V.

WIE SITZT MAN ZEN ?

Es wird immer wieder gesagt, Zen sei schwer, vor allem für Westler, und es bedürfe jahrelangen harten Trainings, um etwas zu erreichen. Wenn man glaubt, Zen sei leicht oder schwer, macht man sich Vorstellungen, die eher hinderlich als hilfreich sind. Zen lehrt diese hinderlichen Ideen über das, was Zen ist oder was man glaubt, das es sein soll, fallen zu lassen.

Einmal fragte ein Mann mehrere große Meister, ob Zen leicht oder schwer sei. Von den ersten drei erhielt er aber nur Antworten, die ihn verwirrten. Er wusste nicht, wem oder was er glauben sollte. In seiner Verzweiflung fragte er eine weitere Meisterin und sie antwortete: „Machst du es dir schwer, dann ist es schwer. Machst du es dir leicht, dann ist es leicht. Denkst du nicht, dann ist die Wahrheit genauso, wie sie ist. Sage mir, worauf richtest du deinen Geist gerade in diesem Moment?“ Nun war der Mann völlig verwirrt. Plötzlich gab ihm die Meisterin einen Schlag und fragte: „Wo ist jetzt schwer und leicht?” Da verstand der Mann.

Es ist nicht wichtig, darüber nachzudenken, ob Zen leicht oder schwer ist. Zen ist genauso wie es ist.

Die formale Zen-Übung ist nicht nur auf die Sitzmeditation beschränkt, sondern umfasst ebenso gemeinsames Verbeugen und gemeinsames Singen. Gemeinsames Handeln bedeutet, dass wir nicht an unseren Meinungen, an unseren jeweils besonderen Umständen - an dem, was wir Karma nennen - festhalten, sondern versuchen, uns davon zu befreien. Indem wir einfach der Situation folgen, leert sich unser Denken und wir werden wie ein unbeschriebenes Blatt Papier. Das Denken, unsere Wünsche und Meinungen sind wie Wind, der Wellen verursacht. Legt sich der Wind, werden die Wellen kleiner, bis das Wasser klar wird, klar wie ein Spiegel. Genauso verhält es sich mit unserem Geist. Durch die regelmäßige Zen-Praxis wird der Geist wie ein Spiegel, der alles reflektiert. Nun ist alles, was wir sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen oder denken die Wahrheit. Jetzt ist es möglich, uns und andere wirklich zu verstehen.

Die Regeln der formalen Zen-Übung sind schlicht Hilfsmittel für uns und haben darüber hinaus keinen Selbstzweck. Im folgenden werden die wichtigsten Regeln beschrieben und erklärt.

VERBEUGUNG

Die Begrüßungsverbeugung wird im Stehen gemacht.

Wir legen die Handflächen vor der Brust zusammen (Hapchang) ...

... und beugen unseren Oberkörper leicht vor,
wobei der Rücken gerade bleibt.

Nach der buddhistischen Lehre hat alles Buddhanatur. Der Buddha repräsentiert den Buddha in uns und in jedem anderen Wesen und in allen Erscheinungen. Wenn wir uns vor Buddha verbeugen, ist das zugleich eine Verbeugung vor uns selber und allen anderen Wesen. Das Kleine Ich verbeugt sich vor dem Großen Ich.

Jedesmal, wenn wir den Dharmaraum betreten oder verlassen, verbeugen wir uns an der Tür vor Buddha.

Die Verbeugungen im Stehen machen wir auch zu Beginn und am Ende der Niederwerfung.
Es gibt mehrere Situationen, in denen ...

... Verbeugungen im Sitzen ...

... gemacht werden:
am Anfang und am Ende von Sutren, die im Sitzen gesungen werden, vor dem Aufstehen, oder wenn man mit dem Stock geschlagen werden will.

Beim Betreten und Verlassen des Dharmaraumes
gehen wir immer hinter den Sitzenden zu unseren Sitzplätzen.

Wird mit Gesicht zur Wand gesessen
gehen wir durch den Raum.

Wird mit Gesicht zum Raum gesessen
gehen wir entlang der Wand.

Dabei bewegen wir uns
so leise und unauffällig wie möglich.

Ist ein Lehrerin oder eine Lehrer anwesend,
stehen wir gemeinsam auf, wenn sie oder er den Raum verläßt.

Wir stellen uns hinter die Sitzmatten und legen die Hände wie bei der Gehmeditation vor dem Bauch zusammen. Wir sind ihm/ihr dabei zugewandt.

NIEDERWERFUNG

Die Niederwerfungen beginnen im Stehen mit einer Verbeugung.

Dann läßt man sich langsam auf die Knie herunter, bleibt aber noch aufrecht, die Hände in Hapchang.

Nun beugt man sich nach vorne auf alle Viere ...

und läßt sich dann mit dem Gesäß auf die Fersen nieder.

Die Stirn berührt den Boden, die Handflächen werden umgedreht und leicht angehoben. Sie bilden mit den Ohren eine Linie.

Der linke Fuß wird über den rechten gekreuzt.

Beim Hochgehen setzen wir uns zunächst auf die Fersen, die Hände legen wir wieder in Hapchang, bevor wir aus dieser Position aufstehen.

Man kann sich beim Aufstehen aber auch mit den Händen vom Boden abstützen.

Niederwerfungen machen wir während der Rezitation einiger Sutren, beim verspäteten Eintritt in den Dharmaraum, wenn die Praxis schon begonnen hat, und zur Begrüßung von Lehrern. Als dynamische Meditation werden mehrere Niederwerfungen (z.B. 108) hintereinander gemacht. Beim Hinuntergehen atmet man gleichmäßig aus und beim Aufstehen ein, so dass Bewegung und Atmung eine Einheit bilden.

SINGEN

Der Begriff Meditation bezieht sich nicht nur auf die schweigende Meditation im Sitzen, sondern auf unsere Geisteshaltung während aller Tätigkeiten. Bewahrt man einen unbeweglichen Geist, dann ist alles Meditation - auch das Singen. Wenn wir singen, versuchen wir den Klang unserer eigenen Stimme wahrzunehmen und mit dem Klang der anderen Stimmen eine Einheit zu bilden. So können wir einen klaren Geist erlangen. Der Gesang folgt dem Takt, den der Moktakmeister vorgibt. Damit das Singen Meditation wird, muss man laut genug singen, um die eigene Stimme, und leise genug, um die Stimmen der anderen im Raum zu hören. Es ist wichtig, dass alle in derselben Tonlage singen, aber am wichtigsten ist es, überhaupt zu singen, egal wie gut man die Sutren und deren Melodien kennt, egal auch, wie gut oder schlecht man zu sein glaubt. Das sind alles nur Meinungen.
Sinn und Zweck der Übung ist das gemeinsame Singen. Die inhaltliche Bedeutung der Sutren steht im Zen nicht im Vordergrund. Es sind mehr die Aufmerksamkeit und das eigene Einfühlungsvermögen, die wir dadurch lernen. Wenn man während des Singens abschweift, kommt es schnell vor, dass man sich versingt.

Während des *Morgen- und des Abendgesangs*, der *Deutschen Herzsutra* und der *Großen Dharani* bilden die Hände das große Mudra

Wenn wir ein Gesangsbuch benutzen, halten wir es in Hapchang, d.h. in beiden Händen vor der Brust

Während der *Huldigung an die drei Kostbarkeiten* im Sitzen ...

... und der *Herzsutra* auf Koreanisch,
sowie der *Hymne an Kwan Seum Bosal*, die im Stehen gesungen werden,

werden die Hände in Hapchang gehalten.

Das Sitzkissen liegt dann wegen der Niederwerfungen rechts von uns. Bei der *Hymne an Kwan Seum Bosal* liegt es vor uns.

Wer aus irgendwelchen Gründen zu spät zum Singen kommt, tritt zwischen den kurzen Sutren ein. Da der *Morgengesang,* das *Tausend Augen und Hände Sutra* und die *Hymne an Kwan Seum Bosal* sehr lang sind, kann man während dieser Sutren auch zwischendrin eintreten.

In diesem Fall
machen wir eine volle Niederwerfung an unserem Platz im Stehen.

SITZMEDITATION

Der Tradition nach praktizierten in China und Korea vorwiegend Mönche und Nonnen Zen. Im Westen praktizieren vorwiegend Laien Zen. Unsere Lehre betont das Zen im Alltag. Es ist für Laien unmöglich, den ganzen Tag Zen zu sitzen. Alltags-Zen bedeutet zu lernen, den sitzenden Geist, d.h. einen unbeweglichen Geist in allen Situationen zu bewahren. Das wiederum heißt unsere Meinungen, Bedingungen und Situationen von Augenblick zu Augenblick fallen zu lassen. Es bedeutet, einfach nur das zu tun, was gerade zu tun ist.
Das ist mit Alltags-Zen gemeint.
Für Laien ist die Lehre von Großer Liebe, Großem Mitgefühl und dem Großen Bodhisattvaweg von großer Bedeutung. Um das zu erlangen, ist es sehr wichtig, einen unbeweglichen Geist zu bewahren. Dann ergeben sich die richtige Situation, die richtige Beziehung und die richtige Antwort auf diese Situation von selber.
Es gibt verschiedene Meditationsformen. Jede Technik hat eine besondere Wirkung auf unseren Geist. Die verschiedenen Techniken werden anschließend erläutert.
Zunächst wird die äußere Form, d.h. die Körperhaltung erklärt.

Es gibt einige Regeln, die für alle verschiedenen Sitzhaltungen gelten, die eingenommen werden können:

Die Wirbelsäule sollte gerade sein, die Schultern werden ein wenig zurück genommen und bleiben locker und unverkrampft. Die Ohren sind in einer Linie mit den Schultern, Die Augen bleiben geöffnet, der Blick ist gesenkt und ruht ca. einen halben Meter vor uns auf dem Boden.

Die Hände formen das *Maha Mudra.*

Die linke Hand wird in die rechte gelegt, die Handflächen zeigen nach oben, die Finger der beiden Hände liegen übereinander. Die Hände formen ein Oval, die Daumen sind oben, sie berühren sich leicht an den Spitzen. Die Mitte des Ovals sollte vor dem Zentrum (jap. *Hara*; kor. *Danjon* = Energiegarten) liegen.

Das sanfte Berühren der Daumen und die Form des Ovals helfen, unsere Aufmerksamkeit zu bewahren. Geht sie verloren und wir beginnen zu träumen, öffnen sich unsere Hände, die Daumen oder die Hände sacken herunter. Beginnen wir zu verkrampfen, werden die Daumen gegeneinander gepresst. Daran erkennen wir unser Abschweifen und können zu unserer Praxis zurückkommen.

Sitzmeditation bedeuted ganz still zu sitzen und nur dem Rythmus unserer Atmung zu folgen. Die einzige gestattete Haltungsänderung während der Sitzmeditation ist das Aufstehen. Eine Haltungsänderung im Sitzen ist nicht hilfreich, da man so viel leichter dazu neigt, ständig die Haltung ändern zu wollen. Das Aufstehen gibt dem Körper die Möglichkeit zu einer kurzen Entspannung, während wir die innere Arbeit fortsetzen.

Wenn wir aufstehen wollen, legen wir zunächst die Hände in Hapchang und verbeugen uns im Sitzen. Dann stehen wir möglichst geräuschlos auf und stellen uns hinter unseren Platz, die Hände wieder in Hapchang.

Wir können so lange stehen bleiben, wie unser Körper es verlangt. Wollen wir uns wieder setzen, machen wir wieder eine Verbeugung im Stehen und setzten uns dann auf unseren Platz. Die stehende Meditation ist auch eine gute Alternative zur sitzenden Meditation, wenn man müde ist und im Sitzen immer wieder einnickt.

Außer der Sitzposition auf dem Boden,
wo beide Beine so gekreuzt werden, dass die Füße auf den Oberschenkeln der anderen Beine ruhen

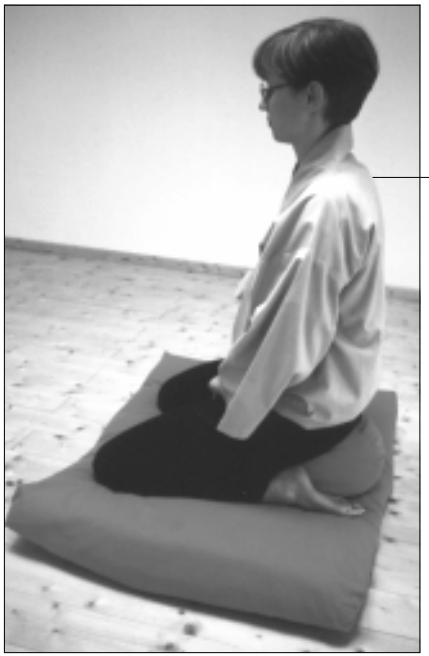
- wie im vollen Lotussitz

oder wie im halben Lotussitz,

wo nur ein Fuß auf dem gegenüberliegenden Schenkel ruht - ....

... können noch andere Positionen eingenommen werden:

So kann man die Füße voreinander auf den Boden legen,
anstatt auf die Oberschenkel.



Man kann sich auch auf ein Meditationsbänkchen setzen

oder die Kissen zwischen die Beine nehmen,

so dass die Knie
nicht so stark belastet werden.

Ein weitere Möglichkeit für diejenigen,
denen das Sitzen auf dem Boden unmöglich ist,
ist das Sitzen auf einem Stuhl.

Bei allen Varianten kommt es darauf an, eine möglichst stabile Haltung einzunehmen. Dies wird am besten dadurch erreicht, dass man mit beiden Knien und dem Gesäß den Boden (bzw. Kissen/Stuhl) berührt. Für die Meditation ist jedoch das innere Sitzen entscheidend, nicht die äußere Form. Sie ist nur Hilfsmittel, um zur inneren Ruhe zu finden.

INNERE HALTUNG

Diese Übungen sind das Herz der Meditation. Sie haben verschiedene Auswirkungen auf den Geist. In allen Meditationstechniken ist der Atem von großer Bedeutung. Um unseren Körper zur Ruhe zu bringen, ist es hilfreich, einige lange und tiefe Atemzüge am Anfang der Meditation zu nehmen. Die Atmung erfolgt mit dem Zwerchfell und dem Unterbauch. Es sollte ein entspannter, natürlicher und leiser Atem sein. Man könnte sagen: der Atem sollte sich atmen, d.h. er sollte nicht willentlich gesteuert werden.

Das Bewahren einer Frage

Dies ist die wichtigste Übung. Auf koreanisch heißt das Hwadu. Wenn du eine Frage hast, dann wird diese Frage deiner Praxis helfen. Wir fragen uns: „Was bin ich?“, „Was ist das Leben?“ Wenn wir uns diesen Fragen aufrichtig stellen, dann wissen wir keine Antworten. So können wir sagen, dass uns diese Fragen einen Weiß-Nicht-Geist schenken. Der Weiß-Nicht-Geist ist der Geist vor dem Denken, wo keine Begriffe und Konstrukte die Wirklichkeit verstellen.
Lass alles Denken, alle Meinungen und Wünsche einfach gehen und kehre beständig zu diesem fragenden Geist zurück.

Mantra

Auch die Übung von Mantren ist eine Technik, die von ZenschülerInnen benutzt wird, um den Geist zu beruhigen und das Zentrum zu stärken.
Das Mantra wird konstant rezitiert, indem man seine Aufmerksamkeit darauf richtet und alles andere Denken abfallen läßt. Das braucht etwas Übung, da es möglich ist, mit einem Teil unserer Aufmerksamkeit das Mantra zu rezitieren, während der andere Teil über das Mittagessen nachdenkt oder sich Filme ansieht. Wenn das passiert, kehrt man einfach wieder zum Mantra zurück, ohne zu urteilen oder sich gar über seine mangelnde Konzentration zu ärgern.

Die am meisten verwendeten Mantren sind:

Klarer Geist, klarer Geist, klarer Geist - weiß nicht

Beim Einatmen wiederholt man dreimal „klarer Geist“, beim Ausatmen einmal ganz langsam „weeeeiiiißßß niiiiiiichhhht“. Die Ausatmung sollte mehr als doppelt so lang sein wie die Einatmung.

Ebenso wird mit folgendem Mantra geübt:

Wer bin ich oder *Was bin ich*

„Wer bin ich, wer bin ich, wer bin ich? (bzw. was bin ich, was bin ich, was bin ich?) - weeeeiiiißßß niiiiiiichhhht“.

Kwan Seum Bosal
Das ist der koreanische Name für den Bodhisattva des Mitgefühls (Sanskrit: Avalokitesvara). Weil es sehr kurz ist, kann es ständig wiederholt werden (oft auch mit einer Mala zum Zählen). Es wird von vielen Zen-SchülerInnen auch täglich als Teil ihrer Technik während der Sitzmeditation benutzt.

Frage dich während deiner Mantra-Praxis immer wieder: „Wer ist es, der das Mantra sagt?“

Mala

Zur Unterstützung der Mantra-Praxis kann man eine Mala benutzen. Wenn man eine bestimmte Anzahl von Mantren pro Tag macht, ist es so leichter sie zu zählen. Es gibt verschieden lange Malas mit bis zu 108 Perlen. Während des Sitzens werden nur ...

... kleine Malas verwendet.

Wichtig ist vor allem, die Mala so leise zu bewegen, dass sie nicht zu hören ist.

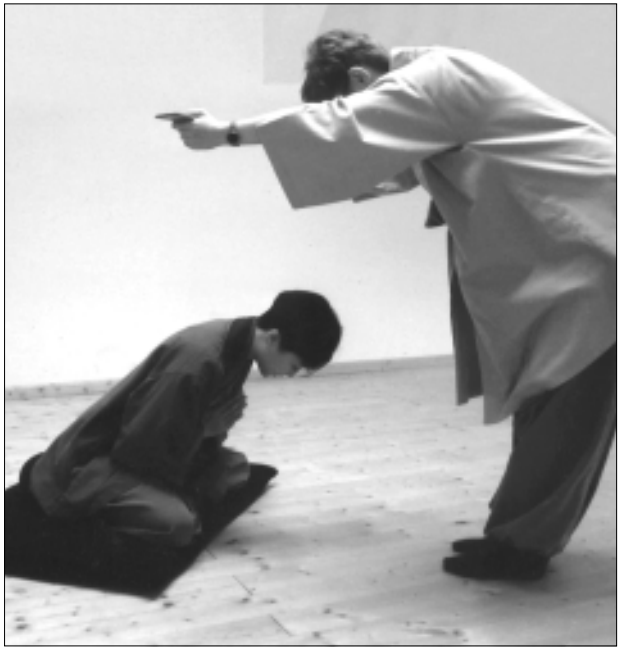
SCHLAGEN

Während der Sitzmeditation geht der/die Hauptdharmalehrer/in einmal mit dem Stock herum. Bei Bedarf korrigiert er/sie die Sitzposition, wenn beispielsweise der Rücken zu gebeugt ist oder man schief sitzt.

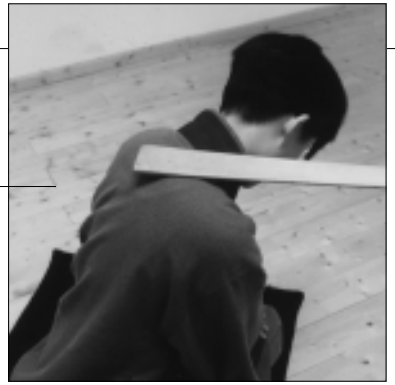
Man kann auch darum bitten, mit dem Stock geschlagen zu werden.

Dazu legt man die Hände in Hapchang,

Er/Sie bleibt dann vor uns stehen, und wir verbeugen uns gemeinsam.



Es gibt zwei Möglichkeiten:



Schlagen auf die Schultermuskeln:

Dazu drehen wir dem/der Hauptdharmalehrer/in die Schultern zu und legen die Hände auf dem gegenüberliegenden Knie ab.
Nach dem Doppelschlag drehen wir die andere Schulterseite zu.

Schlagen auf den Rücken:

Dazu verbeugen wir uns nach vorne, belassen die Hände im Hapchang und machen einen runden Rücken. Dies ist wichtig, denn dadurch kommen die Muskeln deutlich hervor und können exakt getroffen werden.

Auch wenn das Schlagen oft sehr laut ist, bedeutet das nicht, dass es schmerzhaft ist. Es ist ein Hilfe, bei verspannter Muskulatur oder bei Träumerei. Für einen kurzen Moment kontrahieren sich die Muskeln, und dann ist man wieder entspannt und aufmerksam.
Träume und Gedanken werden abgeschnitten. Dann gibt es nur diesen Moment, keine Dualität, keine Zeit, keinen Raum und wir erkennen, was unsere Zen-Übung bedeutet.

Die Abbildungen zeigen, dass sich der Schlagende und der Geschlagene gegenüberstehen. Oft sitzen wir aber nicht zum Raum, sondern zur Wand. Dann werden wir von hinten geschlagen. Am Ablauf ändert sich nichts, man muss aber darauf achten, dem Schlagenden rechtzeitig genug durch Hapchang deutlich anzuzeigen, dass man geschlagen werden möchte, sonst muss man bis zum nächsten Mal warten.

GEHMEDITATION

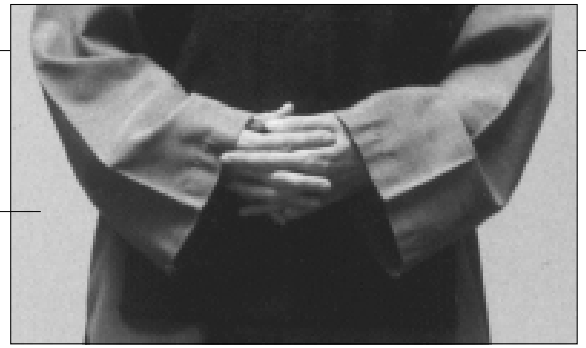
Die Gehmeditation ist eine kurze Pause für unsere Knochen, nicht für unsere Meditationsübung. In Korea sitzen die Mönche und Nonnen mindestens 50 Minuten mit gekreuzten Beinen in derselben Position.
Für Ungeübte ist das lange Sitzen oft schwer, weswegen wir meist 30 Minuten sitzen. Dann folgt eine 10-minütige Gehmeditation.

Wenn der Chugpi einmal geschlagen wird,
stehen alle auf und reihen sich hinter dem/der Hauptdharmalehrer/in bzw. dem/der Meister/in auf ...

Wenn die Füße eingeschlafen sind, ist es besser, so lange an seinem Platz zu warten, bis das Gefühl zurückkehrt und man wieder sicher stehen kann, um mögliches Hinfallen und Verletzungen zu vermeiden.
Dann wartet man an seinem Platz so lange, bis man sich an der richtigen Stelle wieder einreihen kann.

Die Hände werden vor der Taille zusammengefaltet,

die Finger sind verschränkt,
die Unterarme bilden beinahe eine gerade Linie.



Der oder die MeisterIn führt die Gruppe durch den Raum. Wer den Raum verlassen will, um auf die Toilette zu gehen, wartet, bis er in der Reihe an der Tür vorbeikommt. Genauso wartet er beim Eintritt, dass er sich an der richtigen Stelle wieder in die Gruppe einreiht.

Wer eine Robe trägt, sollte diese ausziehen, bevor er das Bad betritt.

Wenn die 10 Minuten für die Gehmeditation vorbei sind, wird der Chugpi einmal geschlagen. Dies ist das Zeichen für jeden, beim nächsten Passieren seines Platzes dort hinter seiner Matte (mit Blick zum Raum) stehenzubleiben. Diejenigen, die noch nicht im Raum sind, warten, bis alle stehen und gehen dann zu ihren Plätzen. Der Chugpi wird noch einmal geschlagen, jeder setzt sich, und die Sitzmeditation wird fortgeführt.

KONGAN-PRAXIS

Kongan bedeutet öffentlicher Fall oder öffentliches Dokument. Vor vielen Jahren war es in China üblich, allen Kopien von Regierungsdokumenten ein Siegel aufzudrücken, so dass die ein Hälfte des Siegels auf dem Originaldokument verblieb und die andere Hälfte auf der Kopie. Um die Echtheit einer Kopie zu prüfen, wurden die zwei Hälften aneinandergehalten. Die Tradition des Zen benutzt Kongans auf die gleiche Weise: das Begreifen einer Frage durch einen Schüler entspricht der einen Hälfte und passt zu dem Verständnis des Lehrers, das die andere Hälfte ist. Wenn Schüler und Lehrer das gleiche Verständnis teilen, spricht man von Übertragung von Geist zu Geist.

In der Vergangenheit bedeutete Kongan-Praxis die Erleuchtung von jemand anderem zu überprüfen. Jetzt benutzen wir Kongans, um unser Leben auf den richtigen Weg zu bringen. Ob die Antworten richtig sind oder nicht, spielt keine Rolle. Wichtig ist allein, wie man Kongans in seinem alltäglichen Leben einsetzen kann. Wir benutzen Kongans, um uns von unseren Ansichten zu lösen. Wenn wir uns von unseren Ansichten lösen, ist unser Geist klar wie der Raum und das heißt, dass wir jede Situation von Augenblick zu Augenblick widerspiegeln und so richtig und angemessen reagieren können.
Zen-Meister Seung Sahn nennt Kongans auch Mind Mirrors, Spiegel des Geistes.

ANREDE

Der/Die Zen-Meister/in wird mit dem koreanischen Titel ***Soen Sa Nim*** (Ehrwürdige/r Zen-Meister/in) angeredet. Zen-Meister Seung Sahn führt den Titel ***Dae Soen Sa Nim*** (großer ehrwürdiger Zen-Meister) als Anrede.

Der/Die Dharma Meister/in spricht man mit Ji Do Poep Sa Nim (Ehrwürdige/r Dharma Meister/in) oder kürzer mit ***Poep Sa Nim*** an.

Mönche und Nonnen werden mit ihrem Ordinationsnamen mit der nachgestellten Anrede ***Sunim*** (Ehrwürdiger Mönch/ Ehrwürdige Nonne) angesprochen.

KONGAN-INTERVIEW

Der/Die Zen-Meister/in oder Dharma-Meister/in stellt uns Fragen, und unsere spontanen Antworten reflektieren unseren Geist. Ein Gespräch mit dem/der MeisterIn gibt uns außerdem Gelegenheit, persönliche Fragen in aller Ruhe zu stellen.

Beim Betreten des Interviewraums machen wir in der Tür eine Verbeugung im Stehen.

Dann gehen wir zum Sitzplatz vor dem Lehrer und machen dort eine volle Niederwerfung.

Anschließend setzen wir uns, und das Gespräch oder Kongan Interview beginnt .

Ist das Gespräch beendet, verbeugen wir uns, stehen auf, machen eine volle Niederwerfung vor dem/der Lehrer/in, gehen zur Tür ohne dem/der Lehrer/in den Rücken zuzudrehen (d.h. wir gehen rückwärts) und machen in der Tür wieder eine Verbeugung im Stehen.

Danach gehen wir direkt wieder in den Dharmaraum und fahren mit unserer Zen-Übung fort.

SCHLUSS

Diese kurze Einführung ist für Anfänger gedacht, denen Antworten aus Büchern nicht mehr genügen, und deren Wunsch nach praktischer Erfahrung groß genug ist, sich in einem Zen Zentrum umzuschauen.
Für Westler erscheint vieles an der Form der Zen-Praxis fremd, und auch Asiaten erheitert zuweilen das Bild von meditierenden ‚Langnasen'. Mit der aktiven Praxis verliert sich diese exotisch anmutende Fremde, und die Praxis wird zu einer Selbstverständlichkeit, wie Essen, Schlafen und Zähneputzen.
Ich hoffe, es ist gelungen, mit diesem Heftchen eine Hilfestellung zu geben und dem Interessenten die koreanische Form des Zen, wie sie sich im Westen entwickelt hat, anschaulich zu machen. Für weitere Fragen wendet euch an unsere Dharma-LehrerInnen oder Zen-MeisterInnen. Sie werden sie gerne beantworten.

Ein hilfreicher Tipp noch zum Umgang mit sich selber und der Praxis: Jeder, der anfängt Zen zu praktizieren, will etwas und erwartet etwas von seinem Bemühen. Jeder hat diese Tendenz. Zen-Praxis kann sehr trocken oder langweilig werden, und dann fragt man sich notwendigerweise, wieso mache ich das eigentlich? Wenn man etwas erlangen will, wenn man will, dass sich etwas entwickelt, dann liegt dem eine Idee zugrunde, wie etwas sein müsste: Wir wollen, dass dieses Denken endlich mal aufhört, oder wir wollen, dass wir diese seltsamen Kongans verstehen. Aber Denken an sich ist nicht gut und nicht schlecht, es ist einfach nur Denken. Man kann es nicht zwingen, aufzuhören - das ist auch gar nicht nötig. Es ist nur das Karma. Es ist nicht entscheidend Kongan zu lösen. Das macht den Wert unserer Praxis nicht aus!
Wenn man den klaren Geist nur für einen kurzen Moment erlangt, dann ist dies ein Moment der Erleuchtung. Mach einfach weiter und überprüfe deine Entwicklung nicht, versuche nicht, deine Praxis in Fortschrittsvorstellungen zu ermessen. Gehe einfach deinen Weg, mache einfach deine Praxis: Wenn du sitzt, dann sitze einfach, wenn du sprichst, dann spreche einfach, wenn du denkst, dann denke einfach. Langsam wird der klare Geist von selber wachsen, mache dir darüber keine Gedanken.
Wie ein altes Zen-Sprichwort sagt: Der Frühling kommt, das Gras wächst von selbst. Die MeisterInnen weisen immer wieder darauf hin: Zen ist nichts Besonderes!

Wenn du deine Aufmerksamkeit sensibilisierst, dann ist jeder Moment reich und voll, dann gibt es keine Langeweile, dann gibt es kein vorher und nachher, kein besser und kein schlechter. Dann sind die Dinge einfach so, wie sie sind. Was für ein Geschenk!

Wenn man Zen richtig praktiziert, dann ist die Praxis nicht für einen selber, sondern für alle Wesen. Das ist unsere Richtung. Je mehr unser Weiß-nicht-Geist durch unsere Praxis wächst, umso mehr wächst auch unser Mitgefühl. Unsere wahre Natur kommt immer mehr zum Vorschein, und wir können dieser Welt wirklich helfen.
Das ist nun viel Erklärung für eine eigentlich ganz einfache Sache. Der Schlüssel dafür, dass diese Worte deine Erfahrung werden, liegt bei dir allein. Was immer du tust,

tu es einfach - für alle Wesen!