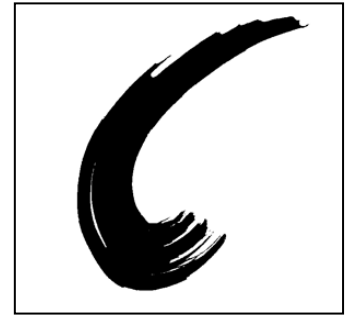


12 - zen - meditation, das klatschen der einen hand

"es gibt zwei sorten von zen", sagte ich. "die eine sorte von zen verkauft bücher, miniatur sandgärten und schönschreib-sets und kleine buddha statuen. die andere sorte zen hat was mit erleuchtung zu tun." ... "beim echten zen geht es um die heiße, zielgerichtete jagd nach erleuchtung. um die kürzeste wegstrecke zwischen schlaf und erwachen. ohne zeremonien, ohne lehrgebäude, es geht einfach nur um den dreckigen, blutigen kampf ums erwachen."

aus: jed mckenna, verflixte erleuchtung, winterthur 2004



das japanische wort "zen" hat den gleichen ursprung wie wie sanskrit "dhyana" – meditation.

in der japanischen tradition der zen-meditation werden die indischen mantren, gebete und gesänge als hinderlich betrachtet. der weg zur inneren stille soll allein über die stille gefunden werden. das einzige, was bleiben darf, ist die beobachtung des eigenen atems und die ruhgstellung des geistes durch die beschäftigung mit einem paradoxen gedanken, einem koan. der bekannteste ist die aufforderung: höre den klang einer klatschenden hand.

der zen-meditierende sitzt idealer weise auf einem sitzkissen, dem zafu, die beine gekreuzt, die augen offen und leicht gesenkt dicht vor einer weißen wand. die augen bleiben geöffnet, damit der geist nicht durch innere traumwelten abgelenkt wird.

die hände liegen ineinander, die rechte in der linken hand. in dieser position haben meditierende seit tausenden von jahren ihre mitte gesucht, und ein wenig von der kraft dieser langen tradition mag auch jedesmal in uns fließen, wenn wir uns in dieser haltung einfinden.

das stille zentrum, das in der meditation gesucht wird, muss nicht geschaffen werden, nur gefunden. es ist unser tiefster kern, den wir von geburt zu geburt mitnehmen. das leben hüllt ihn ein, verdeckt ihn durch unzählige schalen und schichten. in der meditation fällt eine schale nach der anderen ab, weil in der stille ihre nutzlosigkeit offensichtlich wird. die namen der schalen können sein: angst, zweifel, abhängigkeit, traurigkeit, vorurteile und tausenderlei mehr.

wir kommen aus der bewusstheit einer tiefen stille, und dorthin gehen wir auch wieder. dazwischen spielt sich ein aufregendes leben ab, dem wir uns jedoch nicht ganz ausliefern sollten. teilnehmen und hingeben ja, dazu sind wir ja hier. aber bei allem sollen wir die verbindung zu dem stillen punkt nicht verlieren, wo das unglaubliche glück wohnt, welches die grundlage allen lebens ist.

und du hast es auch immer gewußt. du hast nie ganz die verbindung zu diesem zentrum verloren, du weißt ohne zweifel von seiner existenz, und die sehnsucht dorthin hat dich dahin gebracht, wo du nun gerade bist: hier nämlich, beim lesen dieses textes über meditation.

richte bei der zen-meditation die ganze kraft dieser sehnsucht auf die beobachtung deines atems. er ist es wert. er führt dich zu der einzigen wirklichen wahrheit auf dieser welt, nämlich zu genau diesem augenblick. es gibt keine vergangenheit. vergangenheit ist nur erinnerung. es gibt kein zukunft, zukunft ist immer nur eine idee. es gibt wirklich, tatsächlich und buchstäblich nur immer diesen moment. diesen jetzt.

setting für die zen meditation:

2 mal 25 minuten still sitzen in einem bequemen sitz deiner wahl mit halb geöffneten augen. dazwischen 10 minuten langsam und bewusst im kreis gehen. beobachte dabei jede noch so kleine bewegung deines körpers ganz genau.

literatur:

paul reps: ohne worte – ohne schweigen, bern / münchen / wien 1976

daraus sinngemäß: *jeshu* wurde gefragt: wenn ich nichts im geist habe, was soll ich tun?

jeshu: wirf es hinaus!, *fragesteller*: aber wenn ich gar nichts habe, wie kann ich es hinauswerfen?

jeshu: wenn du es nicht hinauswerfen kannst, dann trage es hinaus!

und ein ernüchternder zen-roman: jan willem de watering: der leere spiegel, köln 1977

