

# Was ist Zen

## Zen ist nicht Zen!

Es gibt heute Zen-Musik, Zen-Handys, Zen-Möbel, Zen-Meister, Zen-Gruppen etc. Es gibt christliches Zen, Zen für Manager, Zen zur Entspannung und vieles mehr.

Ähnlich wie bei der Bioware im Lebensmittelbereich wird immer wieder versucht, unter einem edlen Etikett Billigware zu verkaufen. Nur ist das Bio-Etikett geschützt, das Zen-Etikett nicht. Es sagt also erstmal gar nichts aus, wenn jemand, und sei er ein Mönch aus Asien und weltweit gefeiert, als Vertreter des Zen auftritt. In Asien kommt es seit Jahrhunderten vor, daß sich jemand mit vorgetäuschter Erleuchtung die Anerkennung der Mitmenschen sichert, die selber keine Ahnung haben.

Zen gehört nicht in den Bereich der Esoterik, es hat nichts mit übersinnlicher Wahrnehmung, wunderbaren Erfahrungen oder geistiger Weiterentwicklung zu tun.

Zen hat weiterhin weder ein Dogma noch festgelegte Riten, es ist keine Religion und kein Schulungsweg, auf dem es etwas zu lernen gäbe, und es gibt im Zen keine Moral. Alles, was an Vorstellungen über Zen in irgendeinem Kopf existiert, ist immer falsch. Zen ist keine Religion - es hat nichts mit Glauben zu tun, weder an die Wiedergeburt, noch an das Karma, noch an die Erleuchtung. Zen ist der Kernpunkt des Buddhismus, der auch keine Religion ist, obwohl

er meist so betrieben wird.

Zen ist keine Meditationstechnik - es gibt zwar das Hilfsmittel des Zazen - des Zen-Sitzens, das dient aber "nur" der Intensivierung der Aufmerksamkeit und der Verminderung von Ablenkungen.

Zen ist nicht das Gute - es wäre sehr einseitig, wenn das so wäre. Ob Bush oder Bin Laden oder Benedikt - viele reklamieren das Gute für sich, um das Böse zu bekämpfen, das immer vom Anderen dargestellt wird.

Zen ist nicht die Liebe - Liebe und Haß sind Polaritäten, die in unserer Welt (unserem Geist) existieren. Zen ist aber keine Polarität, kein Teil unserer Gefühls- und Vorstellungswelt, nichts, von dem wir sagen können: Ätsch!, ich hab's und du nicht!

## Zen ist Zen!

Der Zen-Buddhismus geht auf die Erfahrung des Buddha vor 2600 Jahren zurück. Die sogenannte "Blumenpredigt" des Buddha führte zur Weitergabe der Erfahrung an Mahakasyapa und in persönlicher Weitergabe bis zum 28. Nachfolger des Buddha, Bodhidharma, der das Zen um 490 nach u. Z. nach China brachte. Dort vereinte sich der Zen-Buddhismus mit dem Taoismus. Von China gelangte Zen später nach Japan und von dort zu uns.

Was aber ist von Meister zu Meister über die Jahrtausende und über die Kontinente hinweg weitergegeben worden? Was war unglaublich vielen Menschen so wichtig, daß sie ihr ganzes Sein und das ganze Leben darangesetzt haben, das

Wesen des Zen zu erkennen?

Wenn man versuchen will, anzudeuten, was Zen denn dann ist, wobei die Frage ist, ob Zen überhaupt ist, kann man folgende Andeutungen machen (sie sind aber immer zu verstehen als Finger, der auf den Mond weist, nicht als der Mond selbst):

Zen ist ein Weg (japanisch: DO, chinesisch TAO), der von der Polarität unseres Bewußtseins zur Einheit weist. Solange wir die Welt und die Menschen einteilen in gut und böse, solange wir meinen, die falschen Taten der anderen kritisieren zu müssen und uns moralisch ins rechte Licht setzen, sind wir nicht auf dem Zen-Weg. Es gibt auch im strengen Sinn keinen Fortschritt und kein Stehenbleiben in der Entwicklung beim Zen-Weg, denn entweder spalten wir die Welt (gut - böse, heilig - teuflisch, richtig - falsch, wichtig - unwichtig, moralisch - unmoralisch und wie die Polaritäten alle heißen, es sind ALLE gemeint!) oder eben nicht.

Ein Bild zur Übung:

Zum Zen führt der Weg des spiegelnden Bewußtseins. Ein Spiegel spiegelt die Dinge, ohne sie zu verändern (wenn er nicht blind ist). Wenn wir Dinge sehen oder Geräusche wahrnehmen oder sonst etwas spüren, dann färben wir die Wahrnehmung und machen daraus eine Falschnehmung. Wir sehen also nicht nur einen Menschen, sondern fügen innerlich ein Gefühl dazu, Sympathie oder Abneigung. Wir urteilen über seine Ansichten, seine Kleidung etc, und alles, was nicht so ist, wie es uns angenehm

erscheint, wird mit ablehnenden Gedanken und Gefühlen versehen. Wir färben also die Wahrnehmung ein und sehen daher nicht die Welt, sondern sehr viel mehr unser Urteil über sie. Auch wenn diese Färbung positiv ist, wir also dies Auto toll finden und jenen Menschen absolut überzeugend und liebenswert, ändert das nichts daran, daß wir die Welt verfälschen und verzerren. Denn andere sind anderer Ansicht und verzerren auf ihre Weise, so entstehen ständig Konflikte. Auch uns selbst nehmen wir so verzerrt wahr bzw. falsch: Wir sind zu dick, zu dünn, zu alt, zu gut für dies, zu dumm für das, ständig bewerten wir uns in ähnlicher Weise wie die Außenwelt.

Oft wird im Zen das Bild eines Teiches in der Nacht benutzt: Der Mond steht am Himmel und spiegelt sich im Teich. Der Mond steht für das Sein, die Teichoberfläche für das Bewußtsein. Wenn wir nun "färben", in diesem Fall durch Gedanken und Gefühle die glatte Oberfläche des spiegelnden Teiches in Unruhe versetzen, dann gibt es Wellen, kleine oder große, jedenfalls wird der Mond nur noch verzerrt dargestellt, obwohl - wie ein direkter Blick an den Himmel zeigt, sich an ihm keine Veränderung festmachen läßt. Es ist unser Bewußtsein, in dem diese Wellen sind.

Also: Zum Zen führt der Weg des spiegelnden Bewußtseins, das nichts bewertet, weder andere noch uns selber.

Zen ist der Weg der Leerheit. Diese Leerheit, auch als TAO bezeichnet, ist der Ursprung, die Quelle, aus der unsere Urteile, unsere Energie, die Formen der Welt, das Wissen, kurz die gesamte Existenz entsteht. Indem wir über alles Bekannte

hinausgehen, gelangen wir zum Unbekannten, ohne es aber wieder zu Bekanntem zu machen. Der Versuch, eine echte Zen-Erfahrung mit Worten zu beschreiben, kann schon deshalb nicht klappen, weil Worte nur bekannte und umgrenzte Dinge beschreiben können. Die Leerheit, das Nirvana, wie der Buddha es genannt hat, ist immer jenseits der Worte, sogar jenseits der Gefühle.

Die Esoterik dagegen holt alles aus dem Nichts ins Etwas, macht aus jedem Unbekannten etwas Bekanntes, aus dem Chaos Ordnung, aus uns selber kleine Götter, die die Geheimnisse des Seins angeblich durchschauen und erklären und beherrschen können. Esoterik ist Wort, Gefühl, Ritus, Form, Verstehen.

Zen ist die Einheit, die Ganzheit, die alles umfassende Leerheit.

Wir sind gesellschaftlich auf Logik gepolt. Logik ist aber nur eine Möglichkeit. Ist es logisch, daß Licht gleichzeitig eine Welle sein kann und ein Teilchen, wobei die beiden Zustände sich logischerweise gegenseitig ausschließen?

Daher ist das Geheimnisvolle, daß wir bereits erleuchtet sind, wir sind bereits Buddha, wir müssen gar nichts mehr tun, nirgendwo mehr hingehen, um etwas zu erreichen, wir müssen uns nicht verändern, keine Erfahrung machen, wir sind bereits im Nirvana, sind erleuchtet, es fehlt uns nichts.

Der Zen-Buddhismus sagt, daß wir aufhören müssen uns ununterbrochen einzureden, wir seien unvollkommen und unerleuchtet. Wir müssen aufhören, das Heilige anzubeten, uns unwürdig zu fühlen, wir müssen aber auch aufhören, uns als etwas Besseres zu fühlen, auf andere herabzusehen. Jeder Vergleich sollte enden. Ist eine kleine Wolke wichtiger als eine große Wolke? Fest steht allein, daß sie sich wieder auflösen wird, genau wie wir.

Ich habe diesen völlig unnötigen Text verfaßt im Bemühen, Menschen, die tatsächlich nicht nur ihr Ego befriedigen wollen, sondern den Geist aufbrechen und den Weg erreichen, den sie unter ihren Füßen haben, einen Tritt in den Hintern zu geben, damit sie weitergehen, ihnen eine Süßigkeit hinzuhalten, um sie zu locken. Wohin sie sich aber auch führen lassen, sie werden immer in die Irre geführt.

Christoph Jantzen  
Haus Lueginsland auf der Hohen Möhr  
2006 im Mai