



Jenseits von Gut und Böse

Durch Zen können wir uns vollkommen auf den Augenblick konzentrieren und Stress abbauen. Doch wie integriert man die buddhistische Meditationslehre in den Alltag? Eine Spurensuche im Reich der Stille.

Text: Fabrice Müller

Midlife Crisis, Scheidung, Firmenverlust: Der Schreinermeister Kurt André Meier erlebte vor zehn Jahren einen Tiefschlag nach dem anderen. Durch den Wunsch, mehr Ruhe, Struktur, Disziplin und Konzentration auf das Wesentliche sowie Kreativität ins Leben zu bringen, stiess er über eine Bekannte auf die Zen-Meditation. Die erste Begegnung mit den Zen-Ritualen erlebte Meier, der sich seit vielen Jahren mit Yoga, Daoismus und Buddhismus beschäftigt, im Lassalle-Haus in Bad Schönbrunn in Edlibach (ZG), nur wenige Minuten vom Atelier des Schreiners entfernt. Das von Jesuiten geleitete Bildungshaus bietet die Möglichkeit, sich ganz der Übung der Zen-Meditation hinzugeben und die fernöstliche Praxis mit dem eigenen christlichen Glauben zu verbinden. In regelmässigen Meditationskursen werden die Teilnehmer in das Zazen (Za=sitzen, Zen=Meditation) eingeführt. «Ich erlebte die Zen-Einführung als grosse Wohltat», erinnert sich Meier, der früher eine Schreinerei mit mehreren Angestellten leitete. «Ich genoss es, dass im Zendo, dem Meditationsraum, alles klar und vorgeschrieben ist. Für einmal nichts entscheiden zu müssen, ist für mich wunderbar.»

Als Leiterin der Zen-Tage am Lassalle-Haus begleitet Ursula Popp viele Menschen, die sich für den Weg in die Zen-Meditation entschieden haben. «Seit vielen Jahren nimmt das Interesse an Zen zu. Viele Menschen verspüren ein spirituelles Verlangen, während sie sich gleichzeitig von den Kirchen immer weniger angesprochen fühlen. Zen bietet ihnen eine neue spirituelle Heimat.» Zen gilt als spiritueller Weg, ist aber keine Religion, betont Popp: «Im Gegensatz zur Kirche kommt Zen ohne Hierarchien aus und ist religionsneutral.»

Die gelernte Buchhändlerin und TCM-Ärztin beschäftigt sich seit bald 40 Jahren mit der Zen-Meditation. Als Schülerin und Assistentin des Jesuiten und Zen-Meisters Niklaus Brantschen, der sie zur Zen Assistenz-Lehrerin, zur sogenannten Hoshi, ernannt hat, gibt Ursula Popp, die 20 Jahre in den USA arbeitete und eine TCM-Schule leitete, seit 2018 am Lassalle-Haus Zen-Meditations- und Fastenurse sowie Seminare im Bereich Alter und Weisheit.

Indische Wurzeln

Zen geniesst in der westlichen Welt eine hohe Popularität, nachdem die Lehre ab Mitte des letzten Jahrhunderts erstmals von Japan nach Europa und in die USA «exportiert» wurde. Zu den ersten Menschen aus

Europa, die sich mit Zen beschäftigten, gehören die Jesuiten Hugo Enomiya Lassalle aus Deutschland, der als junger Missionar 1929 nach Japan geschickt wurde, und der Schweizer Zen-Meister der White Plum Sangha-Linie Niklaus Brantschen, der das Lassalle-Haus bis 2001 leitete.

Ursprünglich stammt Zen aus Indien, von wo aus es in China und später im ganzen ostasiatischen Raum, inklusive Japan, verbreitet wurde. Das reine Zen wurde um 1200 in Japan neu entdeckt und wieder praktiziert. Nach einer Legende begann die Geschichte des Zen, als Shakyamuni Buddha vor einer grossen Schülerschar auf dem Geierberg sprach. Als Symbol für seine Lehre, den Dharma, hielt er schweigend eine Blüte in die Höhe. Ausser seinem Schüler Kashyapa verstand niemand diese Geste. Kashyapa aber lächelte glücklich, denn durch diese einfache Geste seines Meisters war er zur Erleuchtung gelangt.

Sammlung des Geistes

Was aber bedeutet Zen? Welche Lehre steht dahinter? «Zen ist die Übung der Meditation», bringt es Ursula Popp auf den Punkt. Gemeint ist damit die Sammlung des Geistes und die meditative Versenkung. In dieser sind alle dualistischen Unterscheidungen wie Ich und Du oder wahr und falsch aufgehoben. Unter «Zazen» wiederum versteht man Meditation im Sitzen, wo die Gedanken einer tiefen Stille weichen können. Zen ist – so Popp – eine körperliche Übung, bei der es darum geht, zu lernen, in der Gegenwart zu sein. «Unser Geist hüpfte von der Vergangenheit in die Zukunft und wieder zurück. Dabei überspringt er die Gegenwart, das Hier und Jetzt.» Ziel des Zen sei es, in der Gegenwart zu bleiben und den Fokus auf den Moment zu richten – zum Beispiel auf das Zwitschern der Vögel im Garten, auf den Wind oder auf unseren Atem – und dabei zu erfahren, wie wir Menschen und das Leben als Ganzes funktionieren.

Dieser Weg des Zen sei eine bewusste Entscheidung, betont die Hoshi. «Wir entscheiden uns dafür, das Heft selber in die Hand zu nehmen und nicht unseren sich wild drehenden Gedanken zu überlassen.» Die starke Präsenz der Gedanken, die wir fortwährend unbewusst kreieren und quasi Selbstläufer sind, habe einen grossen Einfluss auf unser Fühlen und Handeln. Das repetitive Muster vieler Gedanken beschäftigt sich mit Ängsten und Sorgen, die die Vergangenheit oder Zukunft betreffen – es ist ein Kreisen ausserhalb des Lebens im Jetzt. Dabei bleiben wir in der Fantasie, ohne Bezug zum Moment. Deshalb sei es

O Zen O



«Zen hat Ruhe, Einfachheit und Klarheit in mein Leben gebracht.»

Kurt André Meier, Schreinermeister

«Zen im Alltag»

- **Täglich** 25 bis 30 Minuten meditieren – auf einem Meditationskissen oder -schemel oder auch auf einem Stuhl, jedoch ohne anzulehnen.
- **Richten Sie** sich dafür einen bestimmten, ruhigen Platz ein, wo sie regelmässig ungestört praktizieren können.
- **Beide Füsse** auf den Boden, den Kopf im 45-Grad-Winkel nach unten geneigt.
- **Kommen Sie** zur Ruhe, beobachten Sie Ihren Atem, die Geräusche um Sie herum; lassen Sie die Gedanken vorbeiziehen, ohne ihnen Aufmerksamkeit zu schenken.
- **Bleiben Sie** im Hier und Jetzt; wenn Sie in Gedanken abdriften, ist das nicht schlimm. Ärgern Sie sich nicht, kehren Sie einfach zurück ins Hier und Jetzt.
- **Erwarten Sie** nichts.
- **Bleiben Sie** auch im Alltag achtsam; hören Sie auf Ihre innere Stimme und auf Ihr Körpergefühl. Sie werden bald erfahren, dass das immer leichter fällt. Übung macht den Meister.
- **Wie wäre es** anstelle eines Wellness-Tages einmal mit einem Achtsamkeits-Tag? Der Morgen beginnt mit einer Meditation vor dem Frühstück. Sie verzichten auf Medien und anderen Ablenkungen.
- **Machen Sie** während des Tages zwei oder drei längere Spaziergänge, am besten in einem Park oder im Wald. Atmen Sie dabei ganz bewusst und bewegen Sie sich liebevoll und achtsam.
- **Lesen Sie** ein inspirierendes Buch oder schreiben Sie einen Brief an eine Freundin oder einen Freund.
- **Beschliessen Sie** Ihren Tag der Achtsamkeit mit einer Sitzmeditation.

die Absicht im Zazen, die Gedanken, die uns ständig begleiten, wie Wolken am Himmel vorüberziehen zu lassen, ohne uns mit ihnen zu identifizieren, so Popp.

Die Gedanken loslassen

Nichts leichter als das? Weit gefehlt! Aller Anfang ist schwer – das gilt besonders für die Zen-Meditation. Der Kopf ist ständig voller Gedanken und die verhindern, dass der Geist zur Ruhe kommt. Dabei sollte man sich doch entspannen und an nichts denken. An gar nichts. Das ist sehr viel leichter gesagt als getan. Und dann die Körperhaltung: mit geradem Rücken auf einem Meditationskissen oder -schemel sitzend, die Augen im 45-Grad-Winkel nach unten gerichtet. Die Hände in der Mudra-Haltung: Die linke Hand liegt in der rechten, die Daumenspitzen berühren sich.

Regelmässig dreht die Meditationsleiterin ihre Runden und hält uns einen Stock an den Rücken, um das Finden einer guten Haltung zu unterstützen. Besonders am Anfang bedeutet diese Haltung für die Beinmuskulatur eine Umstellung – oftmals begleitet durch Muskelkater. Es braucht Konzentration, um auf den Körper, auf die Atmung zu achten und sich weder von Gedanken noch Gefühlen ablenken zu lassen, sondern im Körper wie im Geist ruhig und still zu werden. Eine Meditationseinheit beginnt mit drei Gongschlägen und endet mit einem. Zwei Gongschläge künden den Wechsel von der Sitz- in die Gehmeditation an.

Immer wieder zurück ins Jetzt

Die Integration der Zen-Meditation in den Alltag ist eine weitere Herausforderung. «Damit verbunden ist ein bewusster Entscheid, jeden Tag mindestens eine halbe Stunde zu meditieren und sich ganz auf den Moment zu konzentrieren», empfiehlt Ursula Popp. Dies setze eine gewisse Portion an Selbstdisziplin voraus. «Am Anfang begegnen wir manchen inneren Widerständen; Ermüdungserscheinungen können sich einstellen. Wer sich für Zen entscheiden will, sollte diesen Weg konsequent gehen und sich dafür Zeit nehmen.» Ein guter Zeitpunkt für die Meditation sei der Wechsel von der Nacht in den Tag oder vom Tag in die Nacht. «Am Morgen beispielsweise befinden wir uns nach dem Aufstehen noch in einer Art Zwi-

«Zen kommt ohne Hierarchien aus
und ist religionsneutral.»

Ursula Popp, Leiterin Zen-Tage



schenwelt, also in einem weichen Zustand, der für Meditationen sehr fruchtbar ist», erklärt Popp. «Die Meditation wird so zu einem Ritual wie das Zähneputzen.» Nach 21 Tagen habe sich das Ritual eingeschliffen, zeigen Untersuchungen.

Kurt André Meier meditiert zweimal täglich jeweils eine halbe Stunde am Morgen und Abend für sich und dreimal wöchentlich je ein bis anderthalb Stunden in der Zen-Hausgruppe im Lassalle-Haus. «Es braucht den festen Willen, Zen in das Leben zu integrieren», sagt er. «Konkret bedeutet das für mich, abends früher ins Bett zu gehen und am Morgen eine halbe Stunde früher aufzustehen.» Ausserdem besucht er zweimal pro Jahr einen Meditationskurs. Dies sei ebenfalls wichtig, betont Ursula Popp, denn das gemeinsame Meditieren unter Anleitung einer Lehrperson helfe der Motivation und dem Überwinden von Schwierigkeiten. Zudem falle das Meditieren in der Gruppe vielen wesentlich leichter.

Mitgefühl und Klarheit

Wenn Zen zum festen Bestandteil im Alltag wird, sorgt dies laut Ursula Popp für mehr Gelassenheit und eine innere Zentrierung. «Zen hilft, mehr bei sich selber zu sein und sich bewusst zu werden, was einem guttut und was nicht.» Dies erleichtere einem im Alltag, die

richtigen Entscheidungen zu treffen und in stressigen Momenten nicht die Ruhe zu verlieren. Doch Zen geht noch weiter: «Im Zen erfahren wir, was Leben in seinen verschiedenen Dimensionen wirklich ist. Dies hilft, Dinge zu hinterfragen und die Welt in ganz neuer Weise zu erleben – so wie sie in der letzten Tiefe ist.» Durch die Begegnung mit der grossen Leere, die sich in allen Dingen offenbare, liege die grosse Freiheit, der grosse Friede, ist sie überzeugt. «Das wiederum führt zu Mitgefühl.»

«Zen», sagt Kurt André Meier, «hat mehr Ruhe, Einfachheit und Klarheit in mein Leben gebracht.» Zudem sei er gegenüber sich und anderen Menschen achtsamer geworden. «Meine Vorstellung, dass sich dank Zen die Probleme im Leben verringern, hat sich zwar zerschlagen. Doch durch die höhere Achtsamkeit nehme ich gewisse Dinge viel früher wahr und kann Probleme früher erkennen.» So ist Zen für den Schreiner zu einem festen Bestandteil seines Lebens geworden. «Es gehört für mich zum Leben wie der Atem. Ich möchte Zen bis zum letzten Tag meines Lebens praktizieren.» //

• Links

Lassalle Haus: www.lassalle-haus.org

Meditationsverzeichnis: www.schweiz-in-stille.ch



Strapazierte Haut durch Sonne, Wind oder Wasser?



OMIDA® Cardiospermum Halicar Lotion
die pflanzliche Lösung für strapazierte Haut,
wirkt wohltuend und feuchtigkeitspendend.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.



Omida AG, Küssnacht am Rigi