

Fünf Schritte des Zen

VON MUGARAITO GÜNTER WEBER

Aus seiner langjährigen Erfahrung hat der Zen-Lehrer Mugaraito Günter Weber fünf Schritte des Zen herausdestilliert. Den entscheidenden Impuls dazu gab ihm die nicht auf Konzentration angelegte Meditationstechnik *shikantaza*. Sie stammt aus dem Soto-Zen und bedeutet „einfach nur sitzen“ – alles zulassen, anschauen, annehmen und loslassen. Die Grenze zwischen Meditation und Alltag wird durchlässig.

Einfach Sein – und Wunderbares kommt in den Alltag und Alltägliches wird zu Wunderbarem.

Mugaraito Günter Weber

In meiner Jugend übte ich mich in Transzendentaler Meditation nach den Anleitungen von Maharishi Mahesh Yogi. Dabei konzentrierte ich mich auf ein Mantra, erlebte Ruhe und auch tiefe Versenkung bis zur Einheitserfahrung. Allerdings war die Meditation damals für mich immer ein außergewöhnlicher Zustand und von meinem Lebensalltag getrennt.

Im Alter von 35 Jahren lernte ich meinen Zen-Lehrer kennen, den inzwischen verstorbenen Wiener Religionswissenschaftler und langjährigen Präsidenten der Buddhistischen Gemeinschaft Österreich, Professor Fritz Hungerleider (1920–1998). Ich wechselte zu der von ihm gelehrteten Meditation auf der Grundlage des Soto-Zen. Dessen Besonderheit – sich nicht zu konzentrieren – hat der indische Philosoph Jiddu Krishnamurti (1895–1986) so ausgedrückt:

Meditation ist nicht Konzentration, denn dies ist Ausschließen, Abschneiden, ein Widerstand, also ein Konflikt.

Der einflussreiche japanische Zen-Meister Dogen Zenji (1200–1253) hat geschrieben:

Shikantaza bedeutet: „Sitzen nur um des Sitzens willen“. Man verweilt in einem Zustand gedankenfreier, hellwacher Aufmerksamkeit, die auf kein Objekt gerichtet ist und an keinem Inhalt haftet. Um kein Meditationsobjekt hat man sich mehr zu kümmern. Ohne Furcht, ohne Hoffnung, ohne Erwägen sitzt man von allem losgelöst in vollendeter Absichtslosigkeit.

Und im Lankavatara-Sutra heißt es:

Die Schüler ... mögen glauben, dass sie ihr Ziel der Beruhigung schneller erreichen, wenn sie die Tätigkeit des Geistes vollkommen unterdrücken. Das ist ein Irrtum ... das Ziel der Beruhigung kann nicht durch die Unterdrückung jeglicher Tätigkeit des Geistes erlangt werden, sondern nur, indem man jegliches Unterscheiden und Anhaften aufgibt.

Von den fünf Schritten des Zen, die ich hier formulieren möchte, fand ich im Soto-Zen die ersten vier Schritte vor. Neulinge oder nur gelegentlich Übende gehen diese Schritte bewusst, doch mit zunehmender Erfahrung ergibt sich der Ablauf im absichtslosen Sitzen wie auch im Alltag von selbst. Im Folgenden möchte ich beschreiben, was die fünf Schritte in beiden Bereichen bedeuten.

.....
1. Schritt: WAHRNEHMEN

In der Meditation sitzen wir in völliger Ruhe, hellwach und bewusst – machen es uns aber nicht bewusst – und staunen wie kleine Kinder, was sich in unserem Kopf alles abspielt. Diese Meditation ist kein Ausstieg aus der Wirklichkeit, sondern ein Ankommen im gegenwärtigen Augenblick. Wir lassen alles zu, werten nicht, unterscheiden nicht zwischen schönen und unangenehmen Gedanken, Erinnerungen und Gefühlen. Es geht darum, etwas anschauen zu können, ohne darin hängen zu bleiben. Eigentlich wollten wir doch in der Meditation zur Ruhe kommen – und nun stellen wir uns unserer Lebenswirklichkeit. Es ist kein Retreat, kein Rückzug, sondern ein Sichöffnen. Wir lassen den Alltag in die Meditation, um fähig zu werden, die Meditation als selbstverständliche Begleiterin des Alltags zu erleben. Wir steuern die Gedanken nicht und lassen zu, was kommt.

Im Alltag bedeutet Wahrnehmen, nicht nur intellektuelle Beobachterin, intellektueller Beobachter in einer Subjekt-Objekt-Beziehung zu sein, sondern sich zu öffnen, etwas auf sich wirken zu lassen, bewusst zu erleben.

Wahrnehmen können wir nur, wenn wir nicht mehr im Gefängnis unserer Gedanken stecken, sondern im Erleben des gegenwärtigen Augenblicks ankommen, ganz gleich, was darin geschieht – das Lächeln anderer Menschen, das Zwitschern der Vögel, das Wunder einer Blüte. Welchen Verlust an Lebensqualität haben wir, wenn wir unsere Umgebung nicht mehr bewusst wahrnehmen, sondern nur noch in der virtuellen Realität digitaler Informationen stecken! Franz Lösch, mein Wiener Großvater, sagte gern: „Solange du dich über ein Gänseblümchen am Wegrand freuen kannst, wirst du nie arm sein!“

.....
2. Schritt: ANNEHMEN

Es ist mutig, sich zur Meditation hinzusetzen und alles zuzulassen, ohne zu wissen, was kommen wird. Annehmen erlaubt kein Wegschieben oder Verdrängen. Annehmen bedeutet einfach nur das Akzeptieren einer Ist-Situation; wir müssen nichts vertiefen, keine Lösungen suchen. In der Meditation erkennen wir das Wahrgenommene als unsere subjektive Wirklichkeit an, als *unsere* gegenwärtige Lebenssituation, unsere Erinnerungen, Enttäuschungen, Hoffnungen und Ängste.

Im Annehmen der Vergangenheit ist unser größtes Problem oft die Frage: „Warum?“ Wir quälen uns mit Erklärungsversuchen und verstricken uns darin immer mehr. Meine Mutter, die ebenfalls aus Wien stammt, hat immer gesagt: „G'scheng is' g'scheng!“ Was geschehen ist, ist nun einmal geschehen und so ist es eben jetzt. Die Übung der Meditation erleichtert uns das

Annehmen und ist zugleich eine wichtige Grundlage für den nächsten Schritt, das Loslassen.

Doch zunächst zum Annehmen im Alltag: Auch hier ist unser Leben oft von der quälenden Frage nach dem Warum geprägt, zumal wir unvermeidlich Verluste erleiden, ob es um unsere Gesundheit geht, menschliche Beziehungen oder Besitz. Wir meinen, wir könnten etwas leichter akzeptieren, wenn wir verstehen würden, warum es sich ereignet hat, und leiden, solange wir nach der Antwort suchen.

Im Zen geht es darum, die selbstquälerische Frage nach dem Warum aufzugeben. Wir brauchen keine Erklärung für das „So ist es“. Wir begegnen unseren Erfahrungen ohne Urteile, ohne Wertungen, ohne Schuldzuweisungen, ohne psychologische, religiöse oder esoterische Erklärungsversuche.

Annehmen ist vielfältig: Es bedeutet, unsere gegenwärtige Lebenssituation anzunehmen, andere Menschen in ihrem Anderssein, auch die Partnerin oder den Partner. Und es bedeutet, uns selbst mit unserem Alter, unserem Aussehen und unseren Bedürfnissen anzunehmen. Annehmen schafft die Grundlage, um unser Leben in der Gegenwart bewusst gestalten zu können.

.....
3. Schritt: LOSLASSEN

In der Meditation trennen wir uns immer wieder – von jedem Gedanken und jedem Gefühl, die aufkommen, von jeder rationalen Verarbeitung und von unseren Wahrnehmungen. Wir sagen uns: Jetzt, während dieser Meditation, in den kommenden zwanzig Minuten, ist das nicht so wichtig.

Loslassen bedeutet nicht, dass uns etwas nichts ausmacht und gleichgültig wäre, sondern es schafft einen Abstand, der uns erlaubt, uns den Dingen gezielt zuzuwenden, ohne uns zu verstricken.

Das gilt auch im Alltag: Loslassen, uns nicht verstricken, nicht anzuhaften ist nach der Lehre des Buddha der zentrale Weg zur Verminderung des Leidens in dieser Existenz. Festhalten führt dazu, das unvermeidliche Leid, das jede Existenz beinhaltet, noch zu verstärken. Je mehr ich festhalten will, desto mehr leide ich. Je mehr ich loslassen kann, desto intensiver kann ich das Leben dankbar genießen. Darum ist es so wichtig, sich in Gelassenheit zu üben, denn nur so lassen sich Habenwollen und Übelwollen, also Gier und Hass, überwinden.

Loslassen wird auch dadurch erleichtert, dass man sich der Subjektivität der eigenen Wahrnehmungen bewusst wird. Im Shugendo, einer alten japanischen synkretistischen Religion heißt es, wie Fritz Hungerleider schreibt:

*All die zahllosen, dichtgewebten Erscheinungen,
mitsamt den tausend Erinnerungen und den zehntausend Gedanken,
die du in diesem Augenblick hast, sie sind nur Bilder, Bilder*

im Spiegel deines Geistes. Nun musst du lernen, auf den Grund und Boden dessen, was im Spiegel ist, zu blicken und nicht nur mehr auf die Bilder, die darin erscheinen.

.....

4. Schritt: **STILLE**

Die Pausen zwischen den Gedanken nehmen zu, nichts ist mehr wichtig. Innere Stille bedeutet Ruhe und Entspannung. Wir sitzen auf unserem Platz im Kosmos, spüren die Verbundenheit mit dem Sein in einer Art Urvertrauen. Wir müssen nichts steuern, nichts leisten. Wir nehmen alles um uns bewusst wahr, machen es uns aber nicht bewusst. Jiddu Krishnamurti hat es so ausgedrückt:

Wahrnehmung ohne das Wort, also ohne Denken, ist eines der eigenartigsten Phänomene. Die Wahrnehmung ist dann sehr viel schärfer, nicht nur im Gehirn, sondern mit allen Sinnen.

Hellwach und trotzdem voll entspannt ist dies die Grundlage für die mystische Erfahrung der völligen Verbundenheit mit dem Sein, der Einheitserfahrung. Sehr poetisch hat das der japanische Zen-Meister Mumon Ekai (Wu-men Hui-kai, 1183–1260) in Worte gefasst:

*Die letzte Wirklichkeit hat keine Tore,
tausende von Wegen führen zu ihr.
Wenn man diese torlose Schranke durchschreitet,
kann man sich zwischen Himmel und Erde frei bewegen.*

Auch im Alltag können wir immer wieder Augenblicke der Stille erleben, des Innehaltens. Zeitlose Momente, in denen wir uns fallen lassen können. Insbesondere in der Natur fühlen wir unsere Verbundenheit mit dem Sein. Im Daoismus heißt es:

Durch Nicht-Tun – Wu wei – wird der Himmel klar.

.....

5. Schritt: **ZUWENDEN**

Mit den ersten vier Schritten, die wir im Soto-Zen vorfinden, strömt die innere Stabilität der Meditation in unsere Lebenswirklichkeit. Doch es gibt noch eine wichtige Ebene und deshalb möchte ich einen fünften Schritt formulieren: Die andere Seite des Loslassens ist das Zuwenden.

Die Meditation macht uns bewusst, wie viele Gedanken, Erinnerungen, Hoffnungen und Ängste ständig in unserem Gehirn kreisen. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft vermischen sich. Die Freiheit des Zen bedeutet, wieder Herrin und Herr im eigenen Haus zu werden und auch selbstbestimmt

darüber entscheiden zu können, welcher Angelegenheit ich mich jetzt zuwende – nur das ist dann noch wichtig, sei es die Partnerin oder der Partner, sei es eine berufliche oder private Aufgabe, sei es die eigene Person oder der Genuss des Abendhimmels.

Im Hier und Heute anzukommen, kann auch heißen, sich Erinnerungen oder einer Zukunftsplanung zuzuwenden. Doch da wir das tatsächliche Zukunftsgeschehen nicht in der Hand haben, lassen wir nach der Planung wieder los. Optimistisch sind wir nur in der Gegenwart, wenn wir etwas planen. Doch indem wir die Zukunft offen lassen, belasten wir uns nicht mit Hoffnungen und Erwartungen, sondern gewinnen eine große Freiheit.

Der fünfte Schritt des Zuwendens mag an dieser Stelle vielleicht überraschen, denn üblicherweise fehlt er im Buddhismus, da darin häufig die Gefahr einer erneuten Verstrickung oder des Anhaftens gesehen wird. Meines Erachtens verhält es sich gerade umgekehrt: Wenn wir uns, im Alltag und in der Meditation, immer wieder darin üben, loszulassen und Abstand zu bekommen zu unserer subjektiven Wirklichkeit, den Bildern im Spiegel unseres Geistes – dann können wir uns dem gegenwärtigen Augenblick unseres Lebens voll zuwenden. Unser Empfinden ist kein schicksalhafter Automatismus, sondern wir können selbst bestimmen, in welcher Intensität und aus welcher Grundhaltung heraus wir uns den Dingen zuwenden. Entscheidend für unser Erleben sind eben nicht Sachverhalte oder Fakten – es ist unsere Beziehung dazu. Wer könnte das besser zum Ausdruck bringen als die Poesie?

*Die Haltung zum Guten, zum Schlimmen,
kann keiner als ich nur bestimmen.*

Mascha Kaléko

*Nicht was wir erleben,
sondern wie wir empfinden,
was wir erleben,
macht unser Schicksal aus. ☸*

Marie von Ebner-Eschenbach



Literaturhinweis

Dieser Beitrag basiert auf Mugaraito Günter Webers Buch „Gelebtes Zen – Aufbruch in die Freiheit“, FQL Publishing, München 2017.