

Zen ist ein Übungs- und Erfahrungsweg

Zen verweist auf einen Erfahrungsraum jenseits unseres unterscheidenden Ich-Bewusstseins.

Durch das ständige Geplappere unserer Gedanken, durch all unsere Vorstellungen und Konzepte über uns selbst und die Welt gehen wir meist wenig gegenwärtig durch das Leben.

Bei jedem spirituellen Weg geht es darum, sich von dieser Verhaftung an das unterscheidende Ich-Bewusstsein zu lösen.

Welche Übung hat das Zen für diesen Prozess anzubieten?

Wir lassen wieder und immer wieder unsere Gedanken und Empfindungen los, indem wir unser Bewusstsein fokussieren und uns in der Stille sammeln.

Wir nehmen Augenblick für Augenblick wahr, ohne an etwas festzuhalten - ohne etwas zurückzuweisen. In dieser Haltung ziehen Gedanken und Empfindungen vorbei wie Wolken am Himmel.

Bei dieser Übung wird uns bewusst, wie stark uns unsere Gedanken und Gefühle bestimmen und wie stark wir uns mit ihnen identifizieren.

Nach längerer Zeit des Übens lösen wir uns tatsächlich von unserem starken Ich-Bezug. Wir werden freier und es stellt sich ein ungebundenes Gewahrsein ein.

Beim Zen können wir nichts erreichen. Es gibt nichts, worauf wir hinarbeiten könnten. Vielmehr lassen wir uns ein, öffnen uns und überlassen uns, geben uns hin an diesen stillen, leeren, weiten Raum.

Aus der Übung erwächst auch eine wachsende Präsenz im Alltag sowie ein immer offeneres und weiteres Selbstverständnis, das sich im Handeln, in Mitgefühl und in Verbundenheit mit dem Leben ausdrückt.

Änderungen des Bewusstseins brauchen Zeit. Und so ist der Zen-Weg kein Weg, den man lernen und nach einigen Kursen abschließen kann. Für den Zen-Weg braucht man Geduld und Entschlossenheit – es ist ein Lebensweg.

Die Wurzeln des Zen liegen im Buddhismus. Zen hat sich als ein Übungs- und Erfahrungsweg jenseits einer bestimmten Kultur oder Religion entwickelt. Die reichhaltige Zen-Tradition bleibt in die Lehrweise eingebunden.