

FAQ

In dieser Rubrik werden Fragen angesprochen, die mir als Zen-Lehrerin regelmässig gestellt werden. Weitere Fragen werden gerne entgegen genommen via email oder Post.

Wie soll man meditieren?

Meditieren heisst, im reinen Gewahrsein zu ruhen; alles, was sich gedanklich und gefühlsmässig abspielt, wahrzunehmen, ohne es zu benennen, zu beurteilen, zu werten, abzulehnen oder festzuhalten. Dies kann man überall tun: beim Gehen, Stehen, und in allen Aktivitäten des täglichen Lebens. Da es sich um einen inneren Zustand handelt, kann es einen niemand lehren; man kann es sich nur selber beibringen.

- Für die Sitzmeditation (Zazen) sitze in einer stabilen, komfortable Körperhaltung auf einem Stuhl, Kissen oder Meditationsschemel. Auf dem Kissen bzw. den Schemel kann man auch knien. (Beim Knien sollte man darauf achten, dass die Waden unter den Oberschenkel zu liegen kommen wegen der Zirkulation.)

- Lass ab von Erwartungen und Vergleiche mit anderen Menschen oder früheren Erfahrungen. Es ist immer wieder anderes; man kann nie zwei Mal dasselbe erleben.

- Verabschiede dich von allen Sorgen, auch von den Sorgen über "richtig", "falsch".

Muss man im Lotus-oder Halblotus sitzen?

In der Meditation gibt es kein "muss". Man soll sich nicht in irgend eine Haltung zwingen. Wenn der Körper verspannt ist, kann der Geist nicht zur Ruhe kommen. Der Lotus- oder Halblotus-Sitz ist eine natürlichen Sitzhaltungen für Menschen in Asien, aber nicht unbedingt für uns Menschen hier im Westen.

Wie soll man die Hände halten?

Es ist nicht nötig, die Hände in eine bestimmte Position (Mudra) zu bringen. Lege sie bequem in den Schoss, und mache dir keine Gedanken darüber.

Wie soll man atmen?

Lass den Atem frei fliessen. Spüre die Bewegung von Ein- und Ausatem und mische dich nicht ein. In vielen "Meditationsbüchern" und -"Kursen" werden spezielle Atemübungen propagiert. Solche Atemübungen dienen der Stärkung der Konzentration, d.h. sie leiten die Aufmerksamkeit von anderen Gedanken ab. Konzentration ist aber nicht Meditation, und Meditation ist nicht "übung von etwas". Im Meditationszustand gibt man jegliche Kontrolle auf und "vergisst" auch sich selbst.

Sollen die Augen offen oder geschlossen sein?

"Ob man die Augen offen oder geschlossen hält, ist einerlei. Wichtig ist nur, sich nicht mit den auftauchenden Gedanken und Bildern zu beschäftigen oder einzuschlafen. Viele schliessen beim Meditieren die Augen und halten dafür an ihren Traumbildern fest. Oder sie halten die daraus resultierende Dunkelheit für einen tiefen Bewusstseinszustand. Doch dem ist nicht so, es ist bloss die Dunkelheit der geschlossenen Augen." - Sokei-an

Wie lange und wie oft soll man meditieren?

Der Zustand der Meditation kennt keine Zeit. Wenn man jedoch den ganzen Tag von morgens früh bis abends spät immer mit Gedanken beschäftigt ist, und niemals innehält, dann wird man Meditation niemals erfahren.

Wie kann man die Gedanken abstellen?

Das ist nicht möglich und nicht nötig. Die Gedanken sind natürliche Aktivitäten des wachen Gehirns. Gedanken sind an und für sich kein Problem, im Gegenteil: Im täglichen Leben ist man auf ein gutes, klares Denken angewiesen. Probleme gibt es erst, wenn man in der Gedankenwelt stecken bleibt. Meditation bedeutet, sich von den Gedanken nicht stören zu lassen, keinen Dialog mit ihnen zu führen, sie weder zu verscheuchen noch festzuhalten. Man lasse sie vorbeiziehen und schweige dazu.

Was ist gemeint mit "das wahre Selbst"?

Wir sind gewohnt, zu uns selbst und allem, was wir erleben und denken "Ich" zu sagen: Mein Körper, meine Gedanken, meine Gefühle usw. Doch dieses "Ich" ist eine Gedankenkonstruktion, es existiert nicht wirklich.

Wenn man nicht "ich" dazu sagt, was ist es dann, das sieht, hört, riecht, schmeckt, fühlt, Gedanken denkt, träumt und lacht und weint? Wer oder was ist es, das den Körper ernährt und am Leben erhält?

Wenn man über dieses Ich-lose redet, benutzt man im Zen-Buddhismus unter anderem den Begriff "Das wahre Selbst". Aber das ist auch nur ein Begriff. Mache dir deshalb keine Vorstellungen von einem Wesen namens "das wahre Selbst". Ruhe im Gewahrsein ohne Worte und das, "wahre Selbst" zeigt sich von selbst.

Wie kann man sein Ich loswerden?

Das "Ich" ist kein Objekt, das man hat, und das man behalten oder loswerden kann. Es ist nur eine Idee zusammengesetzt aus Erinnerungen und Wünschen. Etwas, das nicht existiert, muss man auch nicht loswerden. Meditation bedeutet, die Dinge zu betrachten, ohne "ich" dazu zu sagen bzw. ohne ihnen irgend eine Eigenschaft, anzuhängen. Hängt man weder den Gedanken noch Gefühlen noch den Objekten der Wahrnehmung etwas an, beantwortet sich diese Frage von selbst.

Muss man Buddhist/in sein, um Zen zu praktizieren?

Nein. "Zen" bedeutet "Meditation", und "Zen-Buddhismus" bedeutet ursprünglich diejenige Richtung des Buddhismus, welche die Meditation betont. (Im Gegensatz zu anderen Richtungen des Buddhismus, in denen z.B. die Gebote oder die Rituale betont werden.) "Meditation" bzw. Zen hat aber nichts zu tun mit einer organisierten Religion oder einem religiösen Dogma.