

# Die Grundlage der Praxis

*Meditationswoche August 2021*

Die Grundlage der Praxis ist das Leben selbst. Und die Grundlage des Lebens ist der Atem.

Doch was heisst Praxis, was heisst praktizieren? Praxis bedeutet gewöhnlich, etwas das man gelernt hat, anzuwenden, in die Tat umzusetzen.

Was wollen wir in einem Meditationsretreat «lernen»; was wollen wir praktizieren?

Im Rahmen eines Zen-Retreats bedeutet Praxis natürlich, den Buddha-Weg, das Dharma zu studieren und zu leben. Doch wenn man Worte wie Buddha und Dharma hört, dann stellen sich sofort Vorstellungen und Erwartungen ein, wie zum Beispiel: Ah, das ist etwas Heiliges! Hier geht's um etwas Grösseres, etwas Höheres! Etwas Besonderes!

Ich werde mir indess im Laufe dieser Woche alle Mühe geben, solche Ideen von etwas Speziellem zu wiederlegen und auszuräumen.

Da die Grundlage des Lebens weder ein Wort, noch eine Religion noch sonst eine Idee ist, sondern der Atem, basiert auch die Zen-Praxis ganz natürlich auf dem Atem. Sie besteht darin, sich eigenen gegenwärtigen Lebensrealität bewusst zu werden und das allem unterliegende universale Prinzip zu erkennen. Wir beginnen also damit, uns mit unserem natürlichen Atem bekannt zu machen.

Danach gilt es, den Atem von Eigenwillen und Hindernissen zu befreien, ihn zu stärken und zu festigen und zu erfahren, wie sich seine Qualität direkt auf die Ruhe und die Klarheit des Geistes auswirkt. Ein aufgewühltes Gemüt geht einher mit einem oberflächlichen, vielleicht stockenden Atemfluss, während Ruhe

und Sammlung diesem Fluss Raum geben, so dass er seine nährenden und reinigenden Funktionen in Körper und Geist optimal erfüllen kann.

Aber diese Praxis hat natürlich kein Datum, kein zeitliches Ende. Eine solche Übungswoche macht deshalb nur Sinn, wenn die Praxis danach in den Alltag integriert wird.

### **Ist Atmen eine Theorie?**

Man kann viel über den Atem sagen und viel darüber lernen. Aber muss man das Atmen wirklich praktizieren, damit es funktioniert? – Natürlich nicht.

Was man jedoch lernen kann und sollte, ist die inneren Einstellungen und Gewohnheiten, die das natürliche Wirken der Atemfunktion hindern oder sogar verunmöglichen, zu erkennen.

Beginnen wir damit gerade jetzt.

### **Kinhin – Meditation im Gehen**

Auf dem Stundenplan steht z.B.: 5.45 h Kinhin im Freien. Was ist Kinhin? mögen sich Neuankömmlinge fragen, wenn sie den Stundenplan zum ersten Mal sehen. Jemand erklärt ihnen dann vielleicht: «Kinhin ist Meditation im Gehen.» Ich habe beobachtet, dass dann bei einigen bereits der Gedanke auftaucht: «Oh! Das muss etwas Spezielles sein! Ob ich das kann? »

Dann, am frühen Morgen, kommt die Erfahrung: Wir versammeln uns vor dem Haus und gehen gemeinsam los, einer Strasse entlang, in schnellem Tempo, hin und zurück, für ungefähr 10 Minuten.

Hand aufs Herz: Ist das so etwas ganz anderes, als was wir normalerweise tun, wenn wir am Morgen zur Arbeit eilen oder rennen, damit wir die Strassenbahn oder eine Teamsitzung nicht verpassen? Womöglich auch ohne Frühstück?

Gibt es einen Unterschied? Ja, den gibt es – könnte es

zumindest geben – wenn man die Sache versteht. Kinhin ist, wenn man so will, das Gehen oder Laufen ohne Hintergedanken, ohne Ziel, ohne Absicht, einfach so. Man denkt nicht an das, was vorher war oder was kommen wird, man schaut auf kein Smartphone und hat keine Kopfhörer im Ohr. Und wenn der Kopf frei ist von Hintergedanken, Absichten und Zielen, dann kann man das, was man tut, direkt erleben.

Habt ihr heute morgen euren Atem wahrgenommen während des schnellen Gehens? Habt ihr die Atembewegung gespürt, als Körper und Geist vollkommen gefordert waren? Gab es eine Veränderung, als das Tempo verlangsamt und der Gang ruhiger wurden? Habt ihr den klaren Himmel gesehen, den Geruch von Schweinen und Heu in der Luft gerochen, die Kühle auf der Haut wahrgenommen? Oder wart ihr so in Gedanken versunken, dass ihr nichts davon erlebt habt?

Und was geschah mit dem Atem, als ihr euch nach dem schnellen Gehen auf dem Sitzkissen hingesezt habt?

## **Meditation mit Stimme – Chanting**

In unseren Retreats folgt auf das Kinhin das sogenannte Chanting. Schon wieder so ein Wort, unter dem man sich nichts oder alles mögliche vorstellen kann. Dem Neuankömmling wird erklärt: Chanting ist Meditation mit der Stimme. Dabei werden Sutratexte rezitiert.

Aufgewärmt vom schnellen Gehen setzen sich alle an ihren Platz im Zendo – dem Mediationsraum. Manche wünschten sich jetzt vielleicht, sie könnten noch etwas dösen, statt sich schon wieder auf etwas konzentrieren zu müssen. Schliesslich wird das Frühstück erst in zwei Stunden serviert.

Doch dann folgt ein mindesten 30-minütiger ziemlich monotoner Singsang verschiedener Texte – einmal in Deutsch, einmal in einer unverständlichen Sprache und in unterschiedlichen Tempi – sehr langsam, dann etwas schneller und dann sehr schnell. Man wird ganz in dieses Geschehen hineingezogen, die

einzelnen Stimmen vereinen sich mehr und mehr. Es wird schnell klar, dass es bei diesem Tun keinen Platz gibt für Gedanken, schon gar nicht für das Nachdenken über die Bedeutung der Worte.

Oh, die Worte, die wir rezitieren, haben durchaus eine Bedeutung. Aber diese liegt nicht auf der intellektuellen Verstandesebene. Die Bedeutung des Chantings enthüllt sich erst, indem man es tut. Der Schlüssel dazu ist wiederum der Atem und die vollständige Hingabe an dieses Tun. Ohne Atem, keine Stimme; ohne Stimme kein Klang; ohne Klang keine ...

Findet es selber heraus, erlebt es selbst. Erlebt, wie sich der Atem dem Tempo anpasst, erlebt, wie sich der Klang entfaltet, wenn alle Stimmen zusammenkommen ... Erlebt, was das in eurem in eurem Körper und im Gemüt bewirkt.

Dieses direkte Erforschen und Erspüren ist Praxis!

## **Jeder Moment des Lebens**

Zen-Praxis heisst: Sich jedem Moment des Lebens voll und ganz hingeben, mit Haut und Haar und Knochen. Egal, was man tut, entscheidend ist, wie man es tut. Denn wenn der Geist wach und frei ist, kann jede Handlung, jeder Moment, jedes noch so kleine Erlebnis die Wände der Vereinzelung und Isolation einreissen und eine Türe zum unermesslichen, universalen Leben öffnen.

Deshalb: Achtet auf euer Tun und Lassen in allem, was wir hier tun. Wo bin ich mit meinen Gedanken? Weiss ich, was meine Füsse, meine Hände oder mein Atem tun? Oder bin ich irgendwo anders? Bin ich hier, wo ich bin oder weit weg in einem anderen Raum oder in einer anderen Welt?

So ist jeder Augenblick von morgens früh bis abends spät das wahre Leben. Dann lebt man hier und jetzt und nicht in der Traumwelt von gestern oder morgen, von «ich sollte; ich will; ich sollte nicht; ich will nicht ...» und all dem Zeugs, womit

man sich gewöhnlich die Sicht verstellt und den Blick vernebelt.

Dieses unmittelbare Leben ist verankert im Atem. Atem ist niemals in der Vergangenheit und niemals in der Zukunft. Sobald man sich des Atems gewahr ist, ist man ganz da! Hier! Jetzt!

## **Die Heilkraft des Atems**

Viele von euch haben im Vorfeld zu diesem Retreat ein kleines Buch geschenkt bekommen mit dem Titel [Guidance](#). Es enthält Briefe, die der zeitgenössische Zen-Meister [Shodo Harada Roshi](#) seiner weltweiten, englischsprachigen Schülerschaft zukommen liess. Denn während der ersten Welle der Covid-19-Pandemie im Frühling 2020 konnte weder er noch seine Anhänger reisen. Es waren keine Sesshins, keine Retreats, keine persönlichen Begegnungen möglich. Daher schrieb er Briefe mit Anregungen, Ermutigungen und Erklärungen zur Aufrechterhaltung der Praxis.

Diejenigen, die das Buch durchgeblättert oder ganz gelesen haben, wissen, dass in jedem der dreissig Briefe, die im Zeitraum von zwei Monaten verfasst wurden, der Atem eine zentrale Rolle spielt. Mancher Brief spricht sogar ausschliesslich über das Wesen und die Bedeutung eines gesunden Atems.

## **Das Immunsystem**

Denn in den Augen aller Zen-Meister ist der Atem das Allerwichtigste, die unumstössliche Basis für die Erkenntnis der Essenz des Lebens. Und die Erkenntnis der Essenz ist der einzige Sinn, die einzige Bedeutung des menschlichen Daseins. Dafür lebt und arbeitet auch dieser hervorragende Zen-Meister. Er selber ist jetzt über 80 Jahre alt und sprüht vor Energie! Der Körper ist geschrumpft – er ist viel kleiner als früher – aber umso grösser und unfassbarer ist seine Präsenz!

Der Atem ist jedoch nicht nur die Basis des ganzen Lebens, ein

gesunder Atem ist auch die beste Abwehr gegen Krankheiten aller Arten. Denn, wenn man nicht voll atmet, sondern nur oberflächlich und schnell im oberen Teil der Brust (A. atmet demonstrativ schnell), dann werden die Lungen nie ganz gefüllt. Wenn die Lungen nicht gefüllt werden, können sie nicht genügend Sauerstoff ans Blut abgeben. Ungenügend durchblutete Organe werden schwach, schwache Organe schwächen den ganzen Körper und machen ihn krankheitsanfällig.

Deshalb ermahnte Meister Harada seine Schüler in fast jedem Brief: Pfllegt euren Atem und stärkt damit euer Immunsystem! Gewöhnt es euch an, den Atem tief im Bauch zu spüren und ihn der natürlichen Bewegung des Zwerchfells zu überlassen. Bleibt fest im Atem verankert. Lasst euch nicht vom weltweiten Chaos verwirren. Verfällt nicht der mentalen Ansteckung in Form von Angst und Niedergeschlagenheit. Wartet nicht auf eine Impfung, auf dieses oder jenes Medikament! Bleibt einfach körperlich und mental stark und gesund!

### **Der erzwungene Atem**

Sobald man hört, wie wichtig der Atem sei, bilden sich automatisch Vorstellungen von richtig und falsch. Und wenn man «richtig» atmen will, kommt das Ich ins Spiel und das Denken setzt ein. Man beginnt, den Atem zu kontrollieren, zu überwachen und zu forcieren. Statt ihn ganz frei zu geben und sich selbst zu überlassen, ohne sich einzumischen, zwingt man ihm Vorstellungen auf.

Dies geschieht nicht nur hier bei uns. Man findet dieses Phänomen wohl in allen Meditations- und anderen Kursen, in denen Atemübungen gezeigt und «achtsames Atmen» gelehrt werden. Etwas ganz Natürliches wird zu einem Projekt, zu etwas, das man «lernen» und «richtig» machen will.

Wäre es dann vielleicht besser, überhaupt nicht über Atem oder Meditation zu reden, damit man sich keine hinderlichen Vorstellungen macht?

Meister Sokei-an hat einmal leicht sarkastisch gesagt, der Buddha hätte besser den Mund gehalten; vorher seien die Leute besser dran gewesen. Auch der Buddha selbst sah die Gefahr, dass er durch Reden und Erklären Verwirrung auslösen könnte. Aber eben: Unwissenheit und Fehlverhalten sind nun mal da, und die Menschheit hat Aufklärung bitter nötig.

Denn wie wir sehen, verhalten wir uns alles andere als vernünftig. Der gesunde Menschenverstand ist längst den vermeintlichen Sachzwängen des «normalen Lebens» zum Opfer gefallen. So haben wir zum Beispiel in unserem hektischen Alltag gar nicht die Zeit, die Lungen wirklich ganz zu füllen. Wir sind in allem viel zu schnell. Und merken es gar nicht.

Das ist mit ein Grund für die leichte Verbreitung von Volkskrankheiten und mentalen Verrücktheiten. Aber wir halten dies für ganz normal! So sei halt das Leben, behaupten wir, ohne zu wissen, wie das Leben wirklich ist oder sein könnte.

## **Das natürliche Wissen**

Damit kommen wir wieder auf die Notwendigkeit der Praxis zurück. Aber es muss eine Praxis sein, die von rechtem Verstehen begleitet wird.

Rechtes Verstehen beginnt dann, wenn der Ich-Wille, der Verstand, die Absicht hinter einem Tun, erkannt und entschlossen abgelegt wird. Zum Beispiel: Wenn man, wie es hier empfohlen wird, allen Tätigkeiten eine ruhige Aufmerksamkeit entgegenbringt – ohne Wenn und Aber – und bewusst davon ablässt, zu nörgeln, zu beurteilen oder sich selbst zu kritisieren. Dann, und nur dann, kann man das Selbstverständliche und Wunderbare des ganz gewöhnlichen Lebens entdecken und geniessen.

Wir können erfahren, wie der Atem selber «weiss», was zu tun ist und sich den unterschiedlichen Bewegungen des Körpers unmittelbar anpasst. Und was für den Atem zutrifft, gilt erst recht für unseren Körper und Geist. Jedes Lebewesen ist von

Natur aus ausgerüstet mit einem inneren Wissen, einem Kompass, der ihm den «rechten Weg» weist.

Wenn wir die «Intelligenz», die Weisheit des Atems verstehen, können wir sehen, dass Atem mehr ist als nur Sauerstoffzufuhr für die Körperorgane. Atem hat noch einen ganz anderen Aspekt. Er unterstützt auch die geistige Gesundheit.

## **Atem = Lebensenergie**

Die alten Geisteswissenschaftler unterschieden auch eine feinstoffliche, nicht-materielle Seite des Atems. Sie nannten sie [Prana](#). Das ist die wache, lebendige Energie, die man spürt, wenn man gut durchgeatmet hat, sei es beim Qi Gong, Tai Chi oder Yoga. Auch wenn man singt oder ein Musikinstrument spielt – die Schönheit des Klangs hängt vom Atem des Musizierenden ab. Und kennen wir nicht alle die wohltuende Klarheit und Weite des Geistes, wenn der Atem in der Sitzmeditation frei fließt und jegliche Sorgen und Ängste mit sich fortträgt?

Das ist aber nur möglich, wenn man aufhört zu quasseln, wenn man still wird, und sich mit freundlicher, selbstloser Wachheit dem Atem hingibt, ohne ihn zu kontrollieren.

Dann ist es, als käme man dem Atem näher und näher bis man in ihm verschwindet und sich selbst vergisst. Nun weiss man nichts mehr von Atem oder Meditation oder Ich. Jetzt existiert nur noch ... Hier enden meine Worte, ihr müsst es selber erleben. Das ist Praxis.

## **Praxis in schwierigen Zeiten**

Wir denken, wir leben in einer besonders schwierigen Zeit. Die sogenannte Covid-19-Pandemie hält die ganze Welt in Schach. Die Menschen werden in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt, lieb gewordene Vergnügungen und Ablenkungen stehen nicht mehr zur Verfügung. Der gesellschaftliche Frieden steht unter Druck, weil viele verschiedene Meinungen miteinander konkurrieren. Es gilt, eigene Entscheidungen zu fällen und

dazu zu stehen oder sich einfach der Staatsmacht zu ergeben. Diese Unsicherheit ist man nicht gewohnt. Die diversen Versuche, ihr auszuweichen oder sie zu überspielen, gelingen nicht mehr zur Zufriedenheit.

Und, was das Entscheidende ist: Man muss wieder einmal einsehen, dass Krankheit und Tod Lebensstatsachen sind, die mit keiner Digitalisierung oder einer anderen Technik aus der Welt geschaffen werden können – auch nicht von der Politik.

Wir sollten uns aber stets vor Augen halten, dass der Buddha, viele [Chan](#)- und Zen-Meister immer auch mit sehr schwierigen Lebensumständen konfrontiert waren: mit Kriegen, Hungersnöten, Naturkatastrophen, Seuchen und politischer Verfolgung. Ihre Botschaft war weder auf gute noch auf schlechte Zeiten ausgerichtet, sondern zeitlos und universal.

Damit will ich sagen, dass es müssig ist, auf bessere Zeiten zu hoffen oder zu warten, bis es «mir wieder gut geht», um zu praktizieren. Weder die Politik noch die Wirtschaft noch die Religion kann einem die persönliche Konfrontation und Auseinandersetzung mit den Lebensstatsachen ersparen.

Doch gerade dies scheint uns nicht wirklich klar zu sein. Wir geben uns noch immer entsetzt, erschüttert, verunsichert, wenn uns irgendein sogenannter Schicksalsschlag trifft.

Und wenn uns das Wasser bis zum Hals steht, suchen wir plötzlich Abhilfe durch Meditation, bzw. das, was wir darunter verstehen.

## **Praxis in alle Lebenslagen**

Meditation ist kein Notfall-Medikament. Meditation ist nichts für verängstigte, besorgte und aufgewühlte Gemüter.

Aber wer eine stabile Meditationspraxis hat, wer es gewohnt ist, regelmässig innezuhalten und den Geist von aller Trübnis zu entleeren, dem können auch Schwierigkeiten nichts anhaben.

Wenn man es versteht, in guten wie in schlechten Zeiten, bei allen äusseren und inneren Wetterlagen, gefasst zu sein und die gegenwärtigen Tatsachen mit Ruhe zu betrachten, lässt man sich nicht so ohne Weiteres ins Bockshorn jagen! Man fällt nicht bei jedem Sturm um wie ein toter Baum und wird nicht von jeder Welle weggespült. Dann fällt man auch nicht dem erstbesten Horrorszenarium zum Opfer.

Kurz: Man hat Widerstandskraft. Körperliche und vor allem geistige Widerstandskraft ist das Resultat einer gesunden Meditationspraxis, die auf einem gesunden Atem basiert.

Sitzmeditation, Kinhin, Chanting und wie die Tätigkeiten alle heissen, die wir im Namen von Meditation praktizieren, sind also kein Selbstzweck. Man wird kein Buddhist durch Atmen. Man wird auch kein Buddha durch Atmen. Der Atem macht uns nicht zu Heiligen oder Erleuchteten.

Dann kann man auch mit einer Meditationspraxis krank werden. Und sterben tut man ohnehin. Aber nichts davon ist ein Drama. Man versteht, was Kranksein und Sterben in Wirklichkeit sind. Das was zählt ist die innere, geistige Immunität, die Anerkennung der Realität und das Verstehen des wahren Lebens.

Unsere Gäste aus Deutschland können dies zur Zeit mit eigenen Augen sehen: Ihr Lehrer ist krank, unheilbar krank, seine Tage sind gezählt. Aber er ist stets guten Mutes und voller Hingabe an das Leben. Denn sein Geist ist nicht krank.

Das ist das Resultat einer lebenslangen echten Praxis.

Auch wir können jetzt lernen zu sterben. Und zwar, in dem wir lernen, voll und ganz zu leben.

Das ist kein salopper Spruch, das stimmt.

- [Dharmavorträge](#)



# Die Grundlage der Praxis