

Zazen gibt Halt.

Das Stille Sitzen und Achtsame Gehen, das wir Zazen nennen, eignet sich natürlich auch für die Übung allein zuhause. Richte Dir einen Platz ein, wenn Du den nicht sowieso schon hast, zu dem Du immer gehen kannst, um ungestört Zazen zu üben. Das kann für Dich wie eine Insel sein, die Dir Zuflucht schenkt in diesen aufgewühlten Zeiten, ein heiliger Ort, den Du schützen solltest.

Eine der am häufigsten ausgesprochenen Worte in diesen Tagen sind „Angst“ und „Sorge“. Wahrscheinlich haben wir sie auch schon öfter als gewöhnlich benutzt, um unsere innere und äußere Befindlichkeit auszudrücken. Die medial dargebotenen Bilder und Gespräche rund um die Corona-Krise, die Ungewissheiten und die Ankündigungen, dass wir erst am Anfang stehen, führen dazu, dass wir uns Sorgen machen und Angst haben. Ein ganz natürlicher Vorgang.

Zazen schenkt uns die Fähigkeit, mit solch unangenehmen und bedrohlichen Gefühlen so umgehen zu lernen, dass wir nicht davon überschwemmt werden. Denn es ist die Übung, das Leben ganz so zu nehmen, wie es in diesem Augenblick geschieht. Solche Emotionen lassen sich nicht wirklich ausknipsen, wenn wir uns in die Stille setzen. Sie sind da, bewusst oder unbewusst.

Ich möchte in diesem Impuls einen Weg in drei Schritten aufzeigen, der es uns erlaubt, sich den Gefühlen von Angst, Sorge oder ähnlichen Emotionen auszusetzen, wenn wir Zazen üben.

1.Schritt: Wahrnehmen

Wenn wir uns hinsetzen, beginnt die Übung, ganz im Augenblick zu sein. Da ist der Atem. Ein – Aus. Wir spüren die Bewegungen des Atems in den Atemräumen, an der Bauchdecke, bis in die Fußsohlen. Wir verweilen einige Zeit in der Wahrnehmung des Körpers.

Nach und nach kommt die Abfolge der Gedanken in den Fokus unserer Aufmerksamkeit. Eine uns vertraute Übungsweise führt das Gewahrsein immer wieder zum Atem zurück. Es ist die Achtsamkeit auf den Atem, begleitet vom Zählen des Atems oder der Betrachtung eines Koans, oder es ist das offene Dasein und Wahrnehmen, ohne zu fokussieren, das wir Shikantaza nennen.

Wir können aber auch ganz bewusst nach innen spüren und fragen: Was zeigt sich in meinem geistigen Wahrnehmen? Sind es Gedanken, die sich um den so ganz anders verlaufenden Alltag drehen? Sind es Sorgen und Ängste? Sorge um liebe Menschen, meine Familie und engste Angehörige? Um Freunde? Ist es die Angst vor den wirtschaftlichen Folgen der Krise, die auch mich treffen könnten, in meinem Beruf, in meiner sozialen Existenz? Ist es die Angst, selber ernsthaft zu erkranken oder gar zu sterben?

2.Schritt: Annehmen

Beim Zazen kämpfen wir nicht gegen unsere Gedanken an. Sie gehören zu uns, sind Phänomene der natürlichen Aktivität unseres Gehirns. Die Praxis der Achtsamkeit auf den Körper und den Atem hilft uns, vom Strom der Gedanken nicht fortgerissen zu werden. Wir bleiben beim Atem und sind zugleich wach für das innere Geschehen des Geistes, der ja nicht getrennt vom Körper und Atem existiert, sondern zugleich mit ihnen der eine Vollzug des Lebens in diesem Augenblick ist. Solche Achtsamkeit hält uns im Gegenwärtigsein, auch wenn der Strom der Gedanken stark ist.

Gedanken und Gefühle der Angst und Unsicherheit gehören zum Erleben einer solchen Krise, die für uns alle neu und unwägbar ist. Keiner weiß, wie er durchkommt. Es geht nicht darum, das aus der Zeit der Stille herauszuhalten oder zu verdrängen. Es will zumindest angeschaut und je nach eigener Erfahrung auch geklärt werden. Indem wir es als unser Erleben und Verarbeiten annehmen, verliert es den Charakter des Störenden, Unangenehmen oder gar Bedrohlichen. Es ist da. Es darf sich so zeigen, wie es ist. Im Annehmen öffnen sich Zugänge zu dem, was hinter der Angst ist. Vielleicht ist es die unaufhörliche Überflutung mit Informationen und beängstigenden Szenarien in den Medien. Vielleicht sind es aber auch die in uns allen vorhandenen großen existentiellen Fragen zu Leben, Krankheit, Sterben und Tod.

3.Schritt: Loslassen

Solches Fragen kann nicht in einer Meditation beantwortet und gelöst werden. Aber allein es anzuschauen und anzunehmen hilft, sich seiner Bedeutung für unser Leben und seiner inhärenten Dynamik für unseren spirituellen Weg bewusst zu sein.

Willigis Jäger, der kürzlich verstorbene Zenmeister und Begründer unserer Zenlinie schrieb einmal, daß die wahre Freiheit die Freiheit von Angst ist. In diese Freiheit führt uns die Übung des Zazen.

Nachdem wir uns eine Zeit den Gedanken und Gefühlen zugewendet haben, kann es sinnvoll sein, sich mithilfe eines Atemverses von den Gefühlen und Gedanken der Sorgen und Ängste zu lösen:

*„Einatmend bin ich mir meiner Sorgen und Ängste bewusst.
Ausatmend lasse ich alle Sorgen und Ängste los.“*

Ebenso kann es hilfreich sein, sich zunächst wieder ganz auf den Atem und den Leib zu fokussieren und so vom Gedankenstrom abzulassen. Indem wir das mit voller Konzentration vollziehen, ist eine Basis geschaffen, um Ruhe und Frieden einkehren zu lassen.

Wir können das mit einem kurzen Vers begleiten:

*„Einatmend lasse ich meinen Körper ruhig und friedvoll werden.
Ausatmend lasse ich meinen Geist ruhig und friedvoll werden.“*

Nach einigen Minuten kehrst Du wieder zum einfachen Nur-Sitzen zurück und beendest zu gegebener Zeit Deine Übung der Stille.

Wenn Du die Möglichkeit dazu hast, setze Dein Zazen durch Gehmeditation fort, entweder in Deinem Raum zuhause oder draußen an der frischen Luft, im Wald, am Rhein, in einem Park, wo auch immer. Es wird Dir die Ruhe und den Frieden schenken, den wir alle so nötig haben.

Derzeit sitze ich täglich zuhause an meinem Meditationsplatz. Wenn es geht, halte ich mich an die Zeit morgens um 7.30 Uhr und abends um 19.30 Uhr, so wie sie für den Abschied von Willigis Jäger von unserer Zenlinie und dem Benediktushof vorgeschlagen wurde. In dieser schwierigen Zeit, in der wir nicht gemeinsam an einem Ort meditieren können, hält es mich in Verbindung mit Euch und anderen, es gibt mir Halt und hilft mir, die eigenen inneren Kräfte zu nutzen.

Allen wünsche ich Gesundheit und Gelassenheit.

Herzliche Grüße
Bruno