

# Yoga und Zen für Christen

*Michael von Brück*

Besser ist aufhören  
denn überfüllen.  
(Lao-tzu)

## Einübung des Aufhörens

Yoga und Zen sind Übungen des *Aufhörens*. Der Körper kommt zur Ruhe, der Atem wird gleichmäßig und ruhig, seelische Verspannungen und Erregungen pendeln sich aus, das Bewußtsein gerinnt zu einem gleichmäßigen Strom. Alltäglicher Lärm, der von außen eindringt und auch von innen nach außen quillt, verebbt allmählich. *Patanjali*, der große Systematiker des Yoga aus dem 2. Jahrhundert v. Chr., beschreibt alle Meditationsübungen mit dem Satz: *yogascittavrttinirodhah* – „Yoga ist die Beruhigung der Bewußtseinsbewegungen“.

Man vergleicht gern das Bewußtsein mit einem tiefen See, dessen Oberfläche durch Wellen (die Bewußtseinsbewegungen) aufgepeitscht ist. Kommt die Oberfläche zur Ruhe, wird das Bewußtsein klar und man kann bis auf den Bewußtseinsgrund blicken. Dann erkennen wir die unvergleichlich lichtvolle, klare, ausgeglichene und unbegrenzte Natur des Bewußtseins, die wir selbst sind.

Meditation ist gleichzeitig die Übung des *Auf-Hörens*. Nur aus der Stille hören wir die feineren Klänge. Wir vernehmen das, was am Grunde der Welt klingt und in der Tiefe unseres Wesens schwingt. Yoga- und Meditationsübungen sind gleichsam das Einstellen des Bewußtseins-Empfängers auf die noch verborgenen Frequenzen des Geistes. Gelingt die Feinabstimmung, dann nehmen wir die tiefere Einheit der Welt wahr, die uns im alltäglichen Getöse und der Zerrissenheit unserer Wünsche, Erwartungen, Enttäuschungen und Denkgebilde entglitten war.

Yoga und Zen sind miteinander urverwandt, wenn sie sich auch in der Geschichte über Jahrhunderte unabhängig voneinander entwickelt haben. Die meditative Übung der Versenkung (*dhyana*), die auch im Yoga geübt wird, ist mit dem Buddhismus nach China gekommen und wird dort *ch'an*, in Japan *zen* genannt: die völlige Loslösung des Bewußtseins in Sitzmeditation. Alle Lehren und Begriffe, die im Yoga und Zen gebraucht werden, wollen nicht nur die Strukturen der Psyche oder des Bewußtseins kartographieren, sondern sie sind *mystagogisch*, d.h. Anleitung zur Versenkungspraxis. Darum gibt es weniger theoretische Erörterungen, wohl aber viele Geschichten. Sie regen zur Nachahmung an, zu einem „aha“-Erlebnis, das einem Erwachen aus dem Dämmerzustand ähnlich ist.

### **Weg des Ordners, Reinigens und der Einigung**

In Japan erzählt man gern diese Anekdote: Der Zen-Meister Nan-in empfing einen Philosophie-Professor zum Gespräch über Zen. Der Meister servierte Tee. Als die Tasse voll war und Nan-in immer weiter eingoß, bis der Tee überlief, rief der Professor aus: „Es ist doch voll, mehr geht nicht hinein!“ – „So wie diese Tasse sind auch Sie voller Meinungen, Theorien und Spekulationen. Wie kann ich Ihnen Zen zeigen, wenn Sie nicht vorher die Tasse leeren?“

Viele Menschen sind überfüllt mit Eindrücken, Sinnesreizen, geistigem Müll, den sie nicht „entsorgen“ können. Darum werden viele nervös, unausgeglichen, unglücklich und hoffnungslos. Der Meditationsweg ist eine Übung des Ordners und der Reinigung, bis schließlich die Erfahrung der Einigung mit allem, was in uns ist, und allem, was um uns ist, zur vollkommenen Gewißheit wird.

Loslassen, Ent-spannung, Ausgleichen, passive Aktivität und aktive Passivität im Schweigen – das sind die Schlüsselworte des Yoga- und Zen-Weges. Es geht aber nicht nur um das Schweigen der Lippen. Denn dann kommen meist die inneren Turbulenzen der Gedanken erst richtig in Gang. Weil es aber nur schwer möglich ist, das Bewußtsein direkt zur Ruhe zu

bringen – unsere Gedanken springen umher wie eine Herde Affen, die im Baum tollt –, muß der Körper völlig zur Ruhe gebracht werden. Dies ist nicht möglich, solange Verspannungen die Glieder blockieren und den Energiefluß lähmen. Der Atem als Bindeglied zwischen leiblichen und seelischen Prozessen ist daher für die Übung besonders wichtig. Er vollzieht sich unabhängig vom Willen und kann doch gleichzeitig unter behutsame Kontrolle gebracht werden. Dadurch kann Entspannung aktiv geübt werden: durch Loslassen, wobei die Kunst darin besteht, in diesem „Tun“ nicht neue Spannung aufzubauen, zu verkrampfen und letztlich die Gedankenmotorik noch mehr zu strapazieren. Mit dem Instrument gelöster körperlicher Übungen wird im Yoga also das entspannte Atmen geübt, in das wir alle Bewußtseinskonzentration hineinlegen, damit die geistigen Energien gebündelt in einem Punkt ruhen können. Yoga-Übung ist der Bündelung einer diffusen Lichtemission zu einem energiereichen Laserstrahl vergleichbar.

## **Acht Stufen des Weges**

Der klassische Yogaweg besteht aus acht Stufen oder Aspekten, die gleichzeitig oder gelegentlich auch nacheinander geübt werden. Alle hängen sehr eng miteinander zusammen:

- (1) *yama*, die äußere Disziplin, die vor allem Wahrhaftigkeit und die anhaftungslose, nicht-besitzergreifende Einstellung gegenüber allen Dingen und Empfindungen meint;
- (2) *niyama*, die innere Disziplin, die vor allem in ich-freier Gelassenheit und auch dem ernsthaften Studium der heiligen religiösen Texte besteht;
- (3) *asana*, die leiblichen Übungen, bei denen der Körper in Ruhe oder Bewegung, in Balance bzw. fließende Gleichmäßigkeit gebracht wird, wodurch Spannungen verschwinden, die Energie zunimmt und ein allgemeines Wohlbefinden einsetzt;
- (4) *pranayama*, die Atemübung, die der emotionalen Beruhigung ebenso wie der Erweckung tieferliegender Energien dient;

- (5) *pratyahara*, das Zurückziehen der Sinne von ständig neuen Stimulationsreizen, die zur Zerstreuung führen;
- (6) *dharana*, das Verweilen des Bewußtseins an dem einmal gewählten Punkt oder Betrachtungsgegenstand (z. B. einem Punkt im Körper, dem Atem usw.);
- (7) *dhyana*, das Verweilen der so erzielten Konzentrationskraft bei einem Bewußtseinsinhalt über einen längeren Zeitraum hinweg;
- (8) *samadhi*, die völlig ich-freie Sammlung des Bewußtseins, das sich selbst in Einheit mit sich selbst und allem wahrnimmt.

## Yoga- und Zen-Erfahrung

Die Yoga-Psychologie unterscheidet weiterhin verschiedene Versenkungsstufen und Intensitäten. Alles dient einer umfassenderen Aktivierung der menschlichen Bewußtseinskräfte, die normalerweise selten, spontan und nicht ausbalanciert auftreten. Psychische Unausgeglichenheit, Unruhe und Unfrieden mit sich selbst und anderen werden so allmählich abgebaut. Yoga und Zen sind ein Lebensstil, der sich allmählich und über lange Jahre der Praxis hinweg einübt. Sie sind nicht Techniken, die man mit ichhaften Absichten für diesen oder jenen Zweck gebrauchen bzw. mißbrauchen sollte.

*Yoga* in diesem Sinne ist eine ausgezeichnete Vorbereitung für die *zazen*-Übung (Sitz-Meditation) in einem intensiven *sesshin* (Begegnung mit und im Tiefenbewußtsein, ein einwöchiger Übungszyklus). *Zen* ist das völlige Loslassen der ichhaften Wünsche, Vorstellungen und Projektionen, das ungeteilte Hören, das aus vollkommenem Schweigen kommt, das Auf-Hören eben, in dem wir zu uns selbst finden.

Jeder intensiv übende Mensch macht die Erfahrung, daß in der Tiefe des Bewußtseins das auf ihn wartet, was Christen den Geist Gottes nennen. Die Frucht dieser Erfahrung ist Liebe, Heiterkeit und Freude, die ungeteilt ist. Alles Negative, das wir erlebt haben und erleben, ist in diesem Licht der Einheit integriert und versöhnt.

Religionen sprechen aufgrund ihrer jeweils anderen Geschichte und ihrer eigenen kulturellen Prägungen durchaus unterschiedlich in verschiedenen Metaphern von dem, was sich letztlich jedem sprachlichen Ausdruck entzieht. Man kann die Zen-Erfahrung als sich einende Bewußtheit bezeichnen. Man kann sie als Erfahrung des Geistes Gottes oder Durchbruch der wahren Buddha-Natur in die alltägliche Lebensgestaltung benennen, d.h. als Absolute Leere, in der jedes Ding erscheint, wie es ist, ohne ichhafte Projektionen und selbstzentriertes Anhaften. Diese unterschiedlichen Sprachgestalten haben prägende Rückwirkung auf den Übenden, darum sind sie nicht unwichtig. Christen können versuchen, die Erfahrung für sich in christlichen Symbolen zu integrieren, Buddhisten werden das selbe in bezug auf ihre Tradition tun. Wie auch immer: Man kann Zen nicht beschreiben, aber man kann aus ihm leben.

## **Zeiten und Formen des Übens**

*Sesshins* oder intensive Übungswochen werden in regelmäßigen Abständen unter der Leitung eines erfahrenen Kursleiters angeboten. Die Form kann von Fall zu Fall, von Lehrtradition zu Lehrtradition, etwas abweichen. Ich werde in allgemeinen Zügen die Gestalt der Übung beschreiben, wie wir sie im Ökumenischen Meditationszentrum „Neumühle“ (Anschrift siehe Teil II dieses Meditationsführers) im Saarland üben.

Für alle Zen-Praxis gilt: Striktes Schweigen und eine strenge klosterähnliche Disziplin dienen der Konzentration auf den unmittelbaren Augenblick, auf das, was gerade getan wird oder begegnet. Der Körper selbst muß die Erfahrung machen. Es geht nicht um ein Nachdenken *über* etwas (Gott, das Wesen des Menschen, die eigene Biographie), sondern darum, sich selbst *in* den Krafraum der Wirkung des göttlichen Geistes zu stellen. Wir zögern, weil wir Angst haben. Die Überwindung der Angst ist ein anderer Ausdruck dafür, was im *sesshin* geschieht.

– Der Tag beginnt morgens 4.45 Uhr. Sofort begeben sich die Übenden in das *zazen*, um aus der Ruhe der Nacht konzentriert

in den Tag überzugehen. Dabei sitzt man völlig regungslos mit aufrechter Wirbelsäule und folgt achtsam dem Atem. Manche üben dabei *shikantaza*, das bloße Sitzen in gleichmäßiger Wachheit des Bewußtseins, ohne die Aufmerksamkeit auf etwas Bestimmtes zu richten. Andere üben mit einem *koan*, dessen Meisterung den Durchbruch zu spontaner Bewußtseinsfreiheit anzeigt.

– Nach eineinhalb Stunden des Sitzens folgt ein kurzes Morgenbet, das mit dem Gesang der Ur-Silbe „OM“ beginnt, wobei jeder den Klang aufnimmt, durch sich hindurchströmen läßt und verstärkt, so daß ein Klangfeld entsteht, das in und um uns zugleich ist. – Ein kurzer biblischer Text (ein bis zwei Verse nur, jedes *sesshin* thematisiert ein biblisches Buch) wird ebenso kurz ausgelegt, gleichsam nur in Pinselstrichen, damit die innere intuitive Identifikation der Teilnehmer mit der hier ausgesprochenen Wahrheit gefördert werden kann. – Dann singen wir vierstimmig das „Vater unser“, als Antwort und personal erfahrene Gegenwart der Urkraft, die sich im *OM* vergegenwärtigt hatte. Selbstredend kann die umfassende ruhige Bewußtseinshaltung in diesem Vaterbild auch die liebende Hand der Mutter verspüren, so wie wir auch im trinitarischen Segen *die* Kraft des Vaters, *die* Liebe des Sohnes und *die* Erleuchtung des Geistes vergegenwärtigen. – Eine Stunde Yogapraxis vor dem Frühstück hilft, leib-seelische Verspannungen zu lösen und die Einheit von Bewegung und Ruhe leiblich konkret zu erfahren. Wir praktizieren meist dynamische Yoga-Übungen, die so einfach sind, daß jeder allmählich in sie hineinwachsen kann, aber so detailgenau geübt werden, daß sie selbst zu einer Bewegungsmeditation werden. Atemfluß und Körperbewegung dienen der Konzentration. Weil viele Menschen Probleme mit der Wirbelsäule haben, die Spätfolgen früherer Fehlhaltungen oder auch jahrelangen seelischen Kummers sind, kommt der Wirbelsäulenarbeit besondere Bedeutung zu. Alle Übungen sind dazu angetan, das Sitzen mit gekreuzten Beinen beim *zazen* zu erleichtern. (Wer freilich zu große Schwierigkeiten hat, sitzt auf einem Meditations-Bänkchen.)

– Der Tag läuft in einem lang erprobten Rhythmus ab – jeweils 25-minütige *zazen*-Einheiten folgen einander in 3er- und 5er-

Blocks, wie es in der japanischen Rinzaï-Tradition üblich ist. Während des *zazen* und aus dem konzentrierten Schweigen heraus kommen die Übenden täglich wenigstens einmal zum kurzen Gespräch mit dem Kursleiter zusammen, um den unmittelbaren Fortgang der *zazen*-Übung zu besprechen. Theoretische Fragen der Philosophie und Theologie werden dabei nicht erörtert, wohl aber ist es manchmal nötig, psychische Probleme, die der Meditation im Wege stehen, anzusprechen. Das sind nicht selten Störungen der Partnerbeziehungen, Minderwertigkeitsgefühle, Schuldprobleme, Zweifel am Sinn des Lebens, Angst vor dem Sterben, Zweifel an der Gegenwart Gottes. Viele lernen hier, was es heißt, die Kraft der Vergebung zu spüren. Zen ist keine Psychoanalyse. Aber aus der geballten Konzentration erwachsen oft verblüffend starke Heilungskräfte, die der Schüler unter Anleitung des Lehrers gezielt einsetzen kann. Die Besprechungen dauern nur wenige Minuten, aber dies genügt, weil alles in intensivster Sammlung geschieht. Die persönlichen Aussprachen sind deshalb so wichtig, weil jeder Mensch anders ist und allgemeine Anweisungen zur Meditation nicht genügen. Auch die *koan*-Praxis für diejenigen, für die Übung mit dem *koan* hilfreich ist, gehört in diesen Rahmen. Jeder geht in gewisser Weise seinen eigenen Weg – und der Kursleiter wird deshalb ganz individuell anleiten. Aber dennoch sind wiederum Weg und Ziel für jeden Menschen gleich, ob Frau oder Mann; ob es sich um Christen, Buddhisten oder Atheisten, Menschen des 1. oder 20. Jahrhunderts handelt, ist auf dieser Ebene unwichtig.

– Um alle Zusammenhänge zu verdeutlichen und Mut zur Praxis durch das Beispiel der großen Meister der Vergangenheit zu machen, werden täglich in einem kurzen Vortrag die Zen-Geschichten aus dem alten China (Koansammlungen) erläutert. Das ist keine gelehrte Vorlesung, sondern eine erzählende Vergegenwärtigung der geistigen Wirkkräfte, die im *sesshin* deutlich spürbar werden. Natürlich erscheinen dann oft die Erzählungen aus dem Leben Jesu oder der christlichen Heiligen wie ein Echo der Stimmen aus Asien und umgekehrt. Nicht aber, daß wir etwas wissen und erinnern, zählt hier, sondern daß wir

in diesem Augenblick aus derselben spontanen Unmittelbarkeit zu unserem Lebensgrund durchstoßen, der uns schon immer trägt, mit Leben durchströmt und geistig wachhält.

– Die geistige Wachheit oder *Achtsamkeit* bei allem, was wir tun, ist gleichsam der rote Faden, jeden Tag neu. Die schweigend eingenommenen Mahlzeiten, das konzentriert-gemeinschaftliche Teetrinken, der schnelle Gang um den See – alles dient der Achtsamkeit, die entspannt und aufmerkend zugleich ist. Eine am Anfang schwierige Balance! Wir verlieren den Faden oft, manchmal verwickelt er sich zu einem Knäuel, nicht selten reißt er, weil die Geduld gerissen ist. Unsere Spannungen und Aggressionen sind wie eine Mauer, die uns den Blick auf das, was jetzt in diesem Augenblick wirklich ist, verstellt. Aber wir beginnen immer wieder neu mit Humor – „jeder Tag ein neuer Tag“; „Zen-Geist – Anfänger-Geist“, das sind beliebte Zen-Sprüche. Um diese Zen-Haltung der Achtsamkeit auf jeden Atmenzug, jeden Grashalm und jede Empfindung gerade auch bei ganz alltäglichen Tätigkeiten einzüben, arbeiten alle Teilnehmer täglich eine Stunde in Haus und Garten, nicht um etwas zu „schaffen“, sondern um in hingeebener Selbstvergessenheit mit den Beeren, die sie gerade pflücken, oder der Treppe, die sie scheuern, in Übereinstimmung zu sein. Man kann dabei durchaus die Freude erleben, von der ein Franz von Assisi singt ...

– Jeder Tag schließt mit dem berühmten „Lied des Zazen“ von Zen-Meister Hakuin (1686–1769). Darin heißt es:

Alle Lebewesen sind von Natur Buddha,  
so wie Eis von Natur Wasser ist ...  
Sie wissen nicht, wie nahe Er ist;  
vergeblich suchen sie in der Ferne!  
Wie jemand inmitten von Wasser durstig schreit,  
wie ein Kind aus wohlhabendem Hause unter Armen wandelt ...  
Nirvana ist hier, vor unseren Augen.  
Wahrhaftig, was fehlt nun noch?  
*Dieser* Ort ist das Lotos-Land.  
*Dieser* Körper *ist* der Buddha-Körper.



Danach folgt ein trinitarischer Segen, der uns bewußt macht, daß wir immer und überall unter dem Schutz dessen stehen, der gesagt hat: Das Reich Gottes ist mitten *in* euch und *unter* euch...

## Ein Übungsweg für Christen?

Yoga und Zen stammen aus Hinduismus und Buddhismus. In das Zen sind viele chinesisch-taoistische und japanische kollektive wie individuelle Erfahrungen eingeflossen. Die Bildersprache mag manchen Christen zunächst fremd anmuten, und zweifellos sind die Religionen verschieden. Jeder kann aber von dem anderen lernen, gerade *weil* er verschieden ist. Das gemeinsame Voneinander-Lernen stiftet Gemeinschaft, die unsere Welt bitter nötig hat. Dabei muß man die eigene Tradition und Erfahrung keineswegs leugnen, im Gegenteil: Sie erscheint in einem neuen, unverbrauchten Licht.

Was sind die Auswirkungen von Yoga und Zazen auf Menschen, die unter den Bedingungen der europäischen Industriegesellschaft leben?

(1) Viele Menschen meinen, daß der „normale“ Bewußtseinszustand, in dem wir mit den Sinnen Dinge wahrnehmen, mit dem Denken Urteile fällen und je nach unserem Empfinden das eine als „gut“, das andere als „schlecht“ bewerten, um dann mit dem Willen annehmend oder abwehrend zu reagieren – daß dieser Mechanismus uns ein adäquates Bild von der Welt vermittelt, „so wie sie ist“. Das ist falsch. Unser Bewußtsein ist aktiv und „konstruiert“ die Welt, die wir wahrnehmen. Wir projizieren immer – meist unbewußt – unsere schon vorgefertigten Denkmuster auf die Welt und halten das Resultat für „real“. Nicht, daß außen gar nichts wäre; vielmehr ist das, was wir erkennen, immer durch die Brille unserer Vorurteile eingefärbt.

Wir sehen dann z. B. einen anderen Menschen nicht, wie er/sie ist, sondern entsprechend unseren Erwartungen. Das führt zu übermäßiger Begierde oder Enttäuschungen und Frustrationen, die sich in Furcht oder Zorn äußern. Das Spiel wiederholt sich,

und unsere Psyche gerät immer mehr in den Strudel ihrer eigenen Verblendungen. Yoga und Zazen verhelfen dazu, diesen Strudel zu beruhigen und ein klareres Bild von den Dingen und Personen, die um uns sind, vor allem aber von uns selbst, zu gewinnen. Die Erfahrung gleicht der Entspannung nach einem langen Krampf. Sie muß immer wieder neu eingeübt werden, bis sie allmählich stabil wird. Dann verändert sich unser Leben im Alltag – wir werden wacher, ausgeglichener, kommen mit uns selbst ins Reine.

In der chinesischen Tradition hat man dies verglichen mit dem Erwachen aus dem Traum: Im dunklen und bedrückenden Alptraum haben wir alles ganz real erlebt, bis dahin, daß wir körperliche Symptome entwickelt haben (z. B. Schwitzen, Muskelkrämpfe usw.). Wenn wir aufwachen, glauben wir zunächst, in einer ganz anderen Welt zu sein. Die Sonne strahlt, wir reiben uns die Augen. So ist es, wenn wir aus dem rationalen Alltagsbewußtsein in einen tiefen meditativen Bewußtseinszustand gelangen und dabei „aufwachen“. Die Welt ist dieselbe, aber das Bewußtsein hat sich völlig verändert: Wir sind nicht mehr isoliert, voller Zweifel, hin- und hergerissen zwischen „entweder“ und „oder“. Alles ist plötzlich klar, alles ordnet sich. Intuitiv tun wir, was zu tun ist, weil das egozentrische Ich nicht mehr überall dazwischenfährt. Eine solche Erfahrung kann man nicht machen. Sie wächst, wenn die Hindernisse der mentalen, seelischen und physischen Verspannungen abgeworfen sind. Das erfordert Geduld in der Übung.

(2) Wozu Yoga und Zen? Genügt nicht der christliche Glaube, der uns alle Geborgenheit und erlöste Freude schenkt, die wir brauchen? Ja, er genügt. Das Problem ist nur, daß ständig Zweifel die Klarheit des Glaubens verdunkeln, weil wir zu viel nur in Begriffen und Worten *über* Gott *reden*, anstatt uns *in* der Gegenwart des Geistes *verwandeln* zu *lassen*. Das Bewußtsein ist mehr als der relativ kleine Ausschnitt der ich-zentrierten rationalen Bewußtseinsvorgänge. Der geistliche Reifungsprozeß schließt auch die unterscheidende Erkenntnis ein, aber diese Ebene ist weder Ursprung noch das letzte Ziel. Was dann?

Der Ursprung ist die Kraft Gottes, das Ziel ist die vollkommene Einigung in der Liebe Gottes, der Weg ist das Gewahrwerden der allumfassenden Gegenwart des Geistes Gottes. Das haben viele Menschen in der christlichen Tradition sehr genau gewußt – man denke nur an die großen Mystikerinnen und Mystiker des Mittelalters –, aber mit der kulturgeschichtlichen Entwicklung zur Dominanz der Rationalität und Individualisierung, die in anderer Weise gewiß auch Gewinn gebracht hat, ist viel davon verlorengegangen. Es geht nun nicht darum, das Rad der psychischen Entwicklungsgeschichte zurückzudrehen, sondern die unterschiedlichen Aspekte, Ebenen und Dimensionen des Geistigen zu *integrieren*. Dann entdecken wir das gläubende Vertrauen in die unbedingte Liebe Gottes, der uns in Jesus Christus als treuer Bruder begegnet, auf ganz neue und frische Weise.

Die Befreiung von Angst und Kleinglaube, von Ichverstrickung einerseits und Abhängigkeit von Autoritäten und Institutionen andererseits, kann auch für viele Christen zu einer befreienden Erfahrung werden. Dann entdeckt man: Das, was sich in der Geschichte Jesu und seiner Freunde ereignet hat, ist nicht nur ehrwürdige Tradition, sondern ganz lebendige Gegenwart, hier und jetzt. Die Schmerzen jeder Lebensgeschichte werden dabei nicht verdrängt oder „wegmeditiert“. Mitten *in* allen leidvollen Erfahrungen ist *Gott alles in allem*. Dies befreit zu heilender Zuversicht, zu Gemeinschaft mit allen, zu Engagement für die Leidenden und zu *kosmischer Solidarität*.

(3) Natürlich gibt es auch Gefahren und Schwierigkeiten auf dem Yoga- und Zen-Weg. Sonst wäre es kein wirklicher Weg:

Man sollte nicht nach einem „Guru“ oder „Meister“ suchen, demgegenüber man sich in bequeme Abhängigkeit begeben würde, um blind an die Hand genommen zu werden. Aber man braucht unbedingt einen Weggefährten, der genug Erfahrung hat, um die Unebenheiten und Möglichkeiten des Weges sehr genau zu kennen. Zen ist zwar eine Übung im Schweigen, bei der jeder auf seiner Matte hockt. Aber das gemeinschaftliche Meditieren in einer Gruppe über längere Zeit hinweg stiftet eine Intensität von Gemeinschaft, die jeden einzelnen trägt, stützt

und ermutigt. Die übende *Gemeinschaft* gewinnt gerade unter den Bedingungen, unter denen Europäer Zen üben, immer mehr an Bedeutung. Wir werden sehr sensibel füreinander, und damit muß behutsam umgegangen werden.

Eine andere Warnung betrifft den Mißbrauch von Yoga und Zen, wenn diese Übungen nur zur Verbesserung des Lebensgefühls und zur Steigerung der Leistungsfähigkeit in einer Konkurrenzsituation (Konzentrationsfähigkeit, Potenzierung der intuitiven Fähigkeiten, Erzeugung optimistischer Grundstimmung usw.) als *Mittel* zu einem vordergründigen Zweck angewendet werden. Diese Wirkungen sind zwar mit Meditationsübungen verbunden. Sie sind aber *nicht* der Zweck. Die Tiefe der Erneuerung unseres ganzen Wesens wird nur dort erreicht, wo das Ich sich selbst hingibt und paradoxerweise gerade dadurch seine ganze Fülle gewinnt. Die christliche Tradition, besonders die Mystik, sieht darin die Einheit von Sterben und Auferstehen abgebildet. Auch im Buddhismus sagt man: Zen heißt, den Großen Tod sterben. Weil jeder Augenblick unseres Lebens ein kleiner Tod ist und dies in der Zen-Übung sehr deutlich spürbar wird, ist Zen auch Einübung ins Sterben, und genau dadurch Einübung ins Leben. Sterben, so wissen wir dann mit aller Gewißheit, ist nicht das dunkle Ende eines halbdunklen Lebensweges, sondern die strahlende Neuschaffung des zeitewigen Lebens aus und in der Kraft des Geistes Gottes. Wer Yoga und Zen im obengenannten Sinn mißbraucht, erfährt davon nichts.

Eine konkrete Gefahr besteht auch darin, daß man etwas *erreichen* oder *erzwingen* will. Die Übung des Loslassens wird dann zum *Festhalten* des Loslassens, das Bewußtsein verstrickt sich in sich selbst, und von Zen kann so keine Rede mehr sein.

Es ist richtig: Zen ist *reine Gnade*. Diese Gnade umgibt uns schon immer. Die Aufgabe besteht nur darin, daß wir uns öffnen. Yoga und Zen sind, wir sagten es schon: auf-hören, sich-öffnen, mit dem ganzen Wesen still werden, damit wir die Stimme des Geistes vernehmen können. Keiner hat das schöner ausgedrückt als der evangelische Poet Gerhard Tersteegen in seinem Lied „Gott ist gegenwärtig“ (1729):

Du durchdringest alles;  
laß dein schönsten Lichte,  
Herr, berühren mein Gesichte.  
Wie die zarten Blumen willig sich entfalten  
und der Sonne stille halten,  
laß mich so still und froh deine Strahlen fassen  
und dich wirken lassen.

Das ist das Wesen von Yoga und Zen. Jeder Mensch, ob Christ oder Buddhist oder jemand, der gegenüber Religion bewußt auf Distanz gegangen ist, wird von diesem Licht umfassen. Unser Bewußtsein ist Geschenk Gottes. Es ist viel größer und umfassender, als wir mit dem gewöhnlichen Tagesbewußtsein wahrnehmen. Dieses Geschenk in seiner Ganzheit anzunehmen und achtsam damit umzugehen, ist Sinn der Yoga- und Zen-Übung. Allmählich steigt im za-zen aus dem festen Sitz durch die Leibesmitte im rhythmischen Atmen die Erfahrung der heiteren Gewißheit von Geborgenheit und unbedingter Liebe empor. In der Tat:

Wir *sind* gesegnet in der Kraft des Vaters,  
wir *sind* gesegnet in der Liebe des Sohnes,  
wir *sind* gesegnet in der Erleuchtung des Geistes.  
So sind wir alle *ein* Leib -  
in der Kraft, in der Liebe, in der Erleuchtung.

#### *Der Autor*

Michael von Brück, geboren 1949 in Dresden. Studium der ev. Theologie und der Vergleichenden Sprachwissenschaft in Rostock sowie des Hinduismus und Buddhismus in Indien und Japan, dort auch Yoga- und Zen-Studium. Mehrere Jahre Dozent am Gurukul College in Madras. Heute Professor für Religionswissenschaft an der Universität München; Yoga- und Zen-Lehrer. Meditationskurse in Deutschland, den USA und Indien.