

Der Geschmack von Zen

Zenweisheiten von Niklaus Brantschen aus dem Buch „Als Christ Buddhist“

Berge werden nicht bezwungen, sondern bestiegen: Schritt für Schritt, Atemzug um Atemzug. Nur wer gleichmässig geht, ruhig atmet und regelmässig Pausen macht, gewinnt an Höhe und gelangt zum Ziel. Atem ist Leben. Er verbindet uns mit allem, was ist. Im Atem fallen Innen- und Aussenwelt zusammen - und werden eine Welt.

Neben der mentalen und emotionalen Intelligenz gibt es auch eine spirituelle Intelligenz zu entfalten, am besten durch eine Meditationsweise, die eine umfassende Selbst- und Welterfahrung, eine tiefe Sicht der Wirklichkeit ermöglicht. Spirituelle Uebungen sind einfach und wiederholbar wie das Anrufen des Namens Jesu: einfach und wiederholbar wie das Achten auf den Atem; einfach und wiederholbar wie ein Schritt beim Gehen zwischen zwei Meditationen.

"Stille Sitzen" ist nicht nur eine "Vorübung" für andere Weisen der Meditation wie Wort-, Bild-, Musikmediation; die Uebung im Sitzen hat einen Wert in sich. Beim Zazen hin- und herrutschen und sich bewegen heisst, vom Regen in die Traufe gehen, ja sogar in Teufelsküche geraten: die Schmerzen werden grösser, die Gedanken werden Legion und man gerät gänzlich aus dem Lot.

Wo ein Weg, da ein Wille. Wo ein Ziel, da ein Gehen. Ungezieltes Arbeiten macht müde und matt.

Hetze entsteht dort, wo ich etwas Unangenehmes rasch hinter mich bringen will, um für angenehmere "wichtigere" Sachen Zeit zu haben. Aber gibt es etwas Unwichtiges, wenn ich es von innen her tue und keine Distanz mehr besteht zwischen dem, was ich bin, und dem, was ich tue!

Nur wer das Lieben liebt, ist bereit sich dafür zu engagieren; nur wer Frieden erfährt, ist bereit, sich dafür einzusetzen.

Zen ohne Religion ist kein Gift, aber auch keine wirksame Medizin. In den Tagen der tiefen Sammlung und Stille kann sich melden, was sonst übertönt und damit überhört wird.

Was haben wir mit dem Wort Gottes gemacht! Wie sehr haben wir es besprochen, kommentiert, zerredet. Ein Wort der Bibel kann Leben wecken und uns verändern. Ein einziges Wort genügt.

Es empfiehlt sich, Zen zu praktizieren wie Kinder, aber als Erwachsene. Es empfiehlt sich Zen zu praktizieren wie Tiere, aber auf menschliche Weise.

Ziel der Zen-Schulung ist nicht, den Lehrer oder irgendeinen alten Meister zu kopieren. Das wäre ein schlechtes Zeugnis für die Meister. Gute Meister bringen "Originale" hervor und keine Kopien. Politische Aktionen haben dann am ehesten Erfolg, wenn sie gewaltfrei sind und sie sind umso eher gewaltfrei, als sie spirituell motiviert sind.

Zen und andere spirituelle Wege, die diesen Namen verdienen, sind nicht Selbstzweck. Sie führen nach innen und nach aussen, zu sich und zur Welt, ins private und ge-sellschaftliche Leben. Es ist wie beim Atem. Wer nur ein-atmet, erstickt; wer nur ausatmet kommt ausser Atem und verliert sich im Betrieb.

Wer sagt: ich meditiere "immer", muss sich fragen lassen: Meditierst du auch gelegentlich? Um immer in einer meditativen Haltung zu sein, muss man diese Haltung zu bestimmten Zeiten einüben.

Der Mensch ist nicht was er "macht", er ist nicht was er hat, er ist nicht, was er "ist", er ist was er liebt. Eins sein mit allem, was ist. Wie macht man das? Machen kann man das nicht. Aber üben, üben!

To be present = to be a present. Präsent sein heisst, für andere ein Präsent sein - ein Geschenk.