

## **One-Drop-Zendo-Sangha (ODZ) in Hamburg**

### **Zazen – die Zen-Übung – Ein Weg für mich? Fragen und Antworten für westliche Menschen**

#### **1. Wieso Zazen?**

##### **Wieso sind wir auf dieser Welt, was hat unsere Existenz für eine Bedeutung?**

Diese und noch mehr Fragen hinsichtlich unseres Lebens kommen immer wieder auf, wenn wir uns nicht durch die äußeren Dinge ablenken, beirren und abstumpfen lassen. Leider geschieht dieses bei vielen Menschen erst, wenn sie quasi wach gerüttelt wurden durch schwierige und herausfordernde Situationen. Wenn – in die Enge getrieben – eine neue Sichtweise notwendig ist.

Doch ist der Zen Weg auch eine Möglichkeit, um sich selbst besser kennen zu lernen. Um zu verstehen, was sich hinter unseren Gedanken, Gefühlen, Handlungsweisen verbirgt. Wie wir von diesem Verständnis her mit mehr Mitgefühl und Einsicht leben können.

Durch das Klären der eigenen Befindlichkeiten und unbewussten Konditionierungen, durch das Erkennen und Erwachen zu unserem wahren Selbst, können wir zum ersten Mal Verantwortung für uns selbst tragen: Für unsere Gedanken und Gefühle und somit auch für unsere Handlungen. Dieses ist besonders in der heutigen Zeit von großer Wichtigkeit, da wir diese Selbst Bestimmung und Verantwortung immer mehr in dem Schwall der Medien und äußeren Anforderungen außer Sicht verlieren.

Hier kann uns nur eine regelmäßige Übung, eine immer wieder kehrende Erinnerung an unser wahres Potential eines freien, offen-herzigen und liebe-vollen Menschen geben. Indem wir in Stille gemeinsam sitzen, stärken wir unser inneres Vertrauen an das wahre, gute Herz, das uns alle verbindet. Und von dorthier, können wir selbst eine neue Gesellschaft, ein neues Miteinander erschaffen. „Occupy yourself“ – schenke dir Selbst die volle Aufmerksamkeit, volle Zuwendung und Annahme, um von daher die Grundwerte einer neuen Gesellschaft zu legen, die auf Wärme und Miteinander beruht.

#### **2. Was versteht man unter Zen?**

Zen ist eine Form des Buddhismus, die hauptsächlich in China und Japan entwickelt wurde. Buddhismus geht von der Erkenntnis aus, dass das Leiden und die Unzufriedenheit im Leben der Menschen eine universale Erfahrung ist. Daher suchen alle Menschen nach Freiheit vom Leid und wahren Glück. Buddhismus versteht sich als Ausweg aus dem Leiden, als ein Weg zur Befreiung von Leid, Kummer und Bedrückung. Zen betont, dass das Leiden im Geist jedes Menschen durch Unwissenheit entsteht. Wissen, oder besser Weisheit, ist das Mittel zur Befreiung vom Leiden. Im Zen ist die Praxis der Meditation der Weg zur Erkenntnis.

#### **3. Was ist das Besondere am Rinzai-Zen in unserer Linie?**

Im Zen gibt es verschiedene Schulen und Lehrlinien. Wir gehören dem Rinzai-Zen an. Rinzai ist der japanische Name für den chinesischen Zen-Meister Lin-Chi, der im 9. Jahrhundert in

China lebte und lehrte. Sein Zen ist dynamisch, direkt und auf die Erlangung der Selbst-Wesensschau (kensho) ausgerichtet. Ein zentraler Lehrbegriff von Rinzai ist der „Wahre Mensch ohne jeden Rang“. Damit hat Rinzai die Buddha-Natur ins Zentrum seiner Lehre gestellt. In der Nachfolge von Rinzai streben alle Schülerinnen und Schüler danach, ihren Ursprungsgeist zu verwirklichen, um den wahren Menschen ohne jeden Rang in jeder (leidvollen) Lebenslage bezeugen zu können. Dies ist eine lebenslange Aufgabe, bis über den Tod hinaus.

Als japanische Zenlinie fußt unsere Lehrlinie auch auf dem Geist des japanischen Zen-Mönches und Kalligrafie-Meisters Hakuin. Hakuin ist bekannt für die Betonung der Koanpraxis (logisch unlösbare Aufgaben und Fragen zur Befreiung des Geistes) und das Koan „Höre den Ton einer klatschenden Hand“.

Moderne Meister unserer Linie sind Yamada Mumon Roshi (1900 – 1988) und Shodo Harada Roshi (\* 1940). Shodo Harada Roshi ist in Nachfolge von Hakuin nicht nur ein unermüdlicher Zenlehrer für uns westliche Menschen, sondern auch ein begnadeter und international anerkannter Kalligرافيemeister, der durch seine Schriftkunst den Zen-Geist manifestiert.

#### **4. Wie üben wir in der Hamburger ODZ-Sangha Zen?**

Zen ist Übung. In der Zenpraxis ist gelehrte Diskussion und intellektuelle Erkenntnis zweitrangig. Zen führt sich auf die vom Buddha während einer Lehrrede am Geierberg (Indien) in Schweigen hochgehaltene Blume zurück. Nur der Mönch Maha Kassapa verstand und lächelte. Diese innere Erfahrung ist der Ausgangspunkt der Übertragung des Buddha-Geistes, direkt von Herz zu Herz, jenseits von Worten und Schriften.

Wir treffen uns einmal in der Woche zum Zazen (Sitzen in lebendiger Stille) und Sutra - Singen als Übung von Samadhi (Einsgerichtetheit des Geistes) im Klang. Wir sitzen zwei Sitzperioden a 25 Minuten. Die Zenmeditation beginnt mit der scheinbar einfachen Übung des Atemzählens, um den Geist still werden lassen. Nach der Meditation gibt es Tee und eine Gesprächsrunde.

Als zusätzliche Möglichkeiten für intensivere Übungszeiten bieten sich an: Sesshins (7-tägige Meditationsretreats) im Zentrum unserer internationalen Sangha (Zen-Gemeinde) Hokuozan Sogenji. Hokuozan Sogenji ist ein zum Kloster umgestalteter alter Bauernhof in der Nähe von Bremen.

Weiterhin werden dort kleinere Wochenendsesshins (Meditationsretreats) und andere Veranstaltungen angeboten.

Ab Sommer 2013 werden regelmäßige Besuche und Zen-Unterweisungen unserer Lehrerin ShoE Huskamp in der Hamburger Sangha erfolgen.

Die Früchte des Zen kann man nur durch regelmäßige Praxis ernten. Daher ist es sehr empfehlenswert, wenn man zu Hause (oder auf der Arbeit) mindestens 1 mal täglich (an 5 -7 Tagen in der Woche) für 25 Minuten Zazen sitzt.

#### **5. Wie kann ich Zen im Alltag üben?**

Es gibt Mini Zen-Achtsamkeits-Übungen für den Alltag. Zen-Praktizierende öffnen sich für Stille-Momente im Alltag. Innehalten, Spürmomente bei einfachen Tätigkeiten wie Händewaschen oder Brieföffnen, achtsames Gehen mit Gewahrsein der Schritte, einige tiefe

Atemzüge mit Bauchatmung, achtsames Teetrinken, Treppensteigen - all dies können Zen-Momente im Alltag sein. Zen im Alltag zu realisieren ist eine stetige Herausforderung, aber auch eine nie versiegende Quelle der Freude.

## 6. Welches Verhältnis hat Zen zur Ethik?

Als Schule des Mahayana-Buddhismus betont Zen die 6 Paramitas (Vollkommenheiten, Tugenden) als ethische Leitlinie. Die sechs Paramitas sind: 1. Großzügigkeit, 2. Einhalten der ethischen Gebote (nicht zu töten, nicht zu stehlen (genauer: nicht Nicht-gegebenes zu nehmen), keine Leid verursachenden sexuellen Beziehungen einzugehen, nicht zu lügen, nicht das wahre Selbst zu täuschen oder zu trüben), 3. Geduld, 4. Anstrengung und Mühe, 5. Samadhi (Konzentration des Geistes), 6. Weisheit.

Im Rahmen des Dharma-Gesprächs nach dem Sitzen besprechen wir unsere Erfahrungen mit der Zen-Praxis. Ein Schwerpunkt ist hierbei die Übung der 6 Paramitas im Alltag.

## 7. Zen - Probestunde in der Rappstrasse

Zen ist Praxis, nicht Theorie. Komme doch einfach vorbei. Wir beginnen mittwochs um 19.45 (bitte melde Dich vorher an und sei spätestens um 19.30 da. Ende der Meditation ist ca. um 21.20 h, danach findet ein informeller Austausch (Dharma-Gespräch) über die Praxis bei Tee und Gebäck statt. Wir haben traditionsgemäß zur Meditation meist dunkle oder schwarze Kleidung an, da diese Farbe für uns Einkehr, Stille und Einheit symbolisiert. Schwarz absorbiert alle Farben und führt sie auf ihren Ursprung zurück. Daher ist Schwarz ein Symbol für die Einheit oder auch die Leere.

Wir bemühen uns während der Übung um Stille und Konzentration. Lass Dich davon nicht abschrecken. Das ist nicht unfreundlich gemeint („...da lächelt keiner“), sondern Ausdruck der Konzentration. Unser Alltag ist lärmig, bunt und reizüberflutet genug.

Im Rezitieren (Sprechgesang) der Sutras (der religiösen Texte) gehen wir mit unserer Aufmerksamkeit in den Hörraum. Der gemeinsam rezitierte Text hat mantrische Wirkung. Das individuelle Ich kann im Gleichklang mit den anderen seine Grenzen lockern und eine Ahnung von der Freiheit der Leere erfahren. Am Ende des Sitzens verbeugen wir uns drei mal vor der Buddha-Natur, die in allen fühlenden Wesen ist. Diese Niederwerfungen symbolisieren das Ablegen des Egoismus und unsere Hingabe an unser wahres Selbst.

Im stillen Sitzen (Zazen) folgen wir mit unserer Aufmerksamkeit den Atemzügen. Die Basisübung ist das Zählen der Atemzüge, wobei nur das Ausatmen gezählt wird. Wir legen dabei besonderen Wert auf eine tiefe Bauchatmung, um vom allgemein eher vorherrschenden intellektualisierenden „Kopfbewusstsein“ zum intuitionsnahen „Bauchbewusstsein“ zu gelangen. Die Aus-Atemzüge werden von 1- 10 gezählt. Dann beginnt das Zählen von vorne. Durch diese scheinbar einfache Übung kann man seine Aufmerksamkeit schulen und man lernt seinen Geist kennen. Meistert man diese Übung, wird man mit der Stille des Geistes belohnt. Eine solche Stille kann Ausgangspunkt für weitere Entwicklungen und Erkenntnisse sein.

Internetadresse der internationalen ODZ-Sangha: [www.onedropzen.org](http://www.onedropzen.org)

Internetadresse der Hamburger ODZ-Sangha: [www.zen-gruppe-hamburg.de](http://www.zen-gruppe-hamburg.de)

Telefonische Anmeldung für Hamburg: **0178 - 977 84 01** Hinterlasse bitte eine Nachricht. Gabriele Onneken wird Dich anrufen und mit Dir die Fragen durchgehen. Bitte habe Verständnis, dass der Rückruf ein oder zwei Tage später kommen kann. Wir versuchen aber, flott zu reagieren.