

# Brückenschlag: Westlicher Geist, östliche Weisheit

Zen-Buddhismus und christliche Mystik weisen starke Gemeinsamkeiten auf / Im Exerzidium erlebt der Mensch die durchdringende Erfahrung der vollkommenen Einheit

Zen ist in den vergangenen Jahren immer populärer geworden. Es beeinflusst unseren zeitgenössischen Architektur- und Wohnstil, und die bodenständigen Lebensweisen der alten Zen-Meister sind sehr präsent. Darüber hinaus hat sich Zen für viele Menschen mehr und mehr zu einem Weg der praktischen Übung hin zu Besinnung und Stille entwickelt.

Zen – das ist der Weg, seine ureigenste Mitte zu finden, ruhig und gelassen zu bleiben in einer Welt, die immer schwieriger und hektischer wird. Ziel ist es, auf dem praktischen Übungsweg zu einer tiefen, inneren Orientierung zu kommen, sich auf sich selbst rückzubesinnen und „die große Einheit in sich selbst“ zu erkennen.

So präsent Zen in unserem Alltag auch erscheint – dass seit Jahrzehnten mehr und mehr Christen diesen Weg üben, ist wenig bekannt. Viele christliche Zen-Schüler geben an, dass Zen für sie keine Konkurrenz zu ihrer religiösen Überzeugung darstellt,

sondern, im Gegenteil, ihnen den Weg zur christlichen Religiosität völlig neu eröffnet hat. So entstand für sie ein neuer, lebendiger Zugang, eine Vertiefung ihrer Spiritualität.

Was ist Zen? Und was verbindet Zen mit Christentum? Zen kommt aus Indien, ist dort vor 2400 Jahren entstanden. Gegründet wurde es von Shakiamuni Buddha, der die Religion des Buddhismus stiftete. Dennoch ist Zen selbst keine Glaubenslehre, sondern eine Lebenshaltung, ein Übungsweg, eine Disziplin. Ziel des Zen ist, wenn man es überhaupt so „westlich“ formulieren kann, die Befreiung des Menschen vom Leiden mittels tiefer Einsicht.

Der Funke des Göttlichen, der in jedem Menschen enthalten ist, wird durch die Übung des Zen gezündet. Durch die Übung entsteht eine spirituelle Erfahrung, aus der Kraft, Freude, Gelassenheit, Liebe und Mitgefühl erwachsen – und vor allen Dingen: Freiheit. Freiheit

von den Bedingtheiten des Alltags, ohne den realen Alltag tatsächlich zu verlassen. Ja, im Gegenteil: Zen befähigt uns, in diesem Alltag noch wirkungsvoller zu agieren.

.....

Warum ist der Ansatz, Christentum und Zen in einen Kontext zu setzen, so interessant? Das in Norddeutschland zunehmend populäre Dai Shin Zen (in etwa: Großer-Herzgeist-Meditation) zum Beispiel, das ich praktiziere und lehre, stellt eine Brücke zwischen westlichem Geist und östlicher Weisheit dar. Dai Shin Zen stellt immer in den Vordergrund, dass wir unsere Kultur und das Land, in dem wir leben, den Boden, die Wurzel, nicht verlieren sollen. Und so ist es auch wichtig zu schau-

en, woher wir kommen, welches unsere tiefen Verwurzelungen sind. Unsere Tradition sind das Christentum sowie mystische Traditionen älteren Datums.

Viele Christen sehen den Zen-Weg als Möglichkeit, die Barrieren aufzulösen, die zwischen ihnen und der Erfahrung des Göttlichen stehen. Dieses bemerkenswerte Phänomen zeigt sich in den letzten Jahren verstärkt: Immer mehr Christen üben Zen und verlieren dabei nicht etwa ihr Christ-Sein, sondern vertiefen dieses sogar. So bedeutet die Zen-Praxis nicht ein Weggehen in eine andere Kultur, sondern eine Vertiefung unserer tradierten Kultur, und zwar mit Auswirkungen in unserem Alltag, in unseren Leben, in unserer Welt.

Der zweite wesentliche Aspekt der Gemeinsamkeit von Christentum und Zen, gesehen aus der Zen-Perspektive, ist die Mystik, speziell die christliche Mystik. Aus der Sicht der christlichen Mystik und ebenso aus der Sicht des Zen, speziell des Dai Shin

Zen, entsteht hier ein Weg mit zwei Seiten. Zwei Seiten, die einen Weg, eine Einheit bilden. Dieses Eine ist im Zen der Do, der Weg zur großen Einheit, zur großen Befreiung. In der christlichen Mystik ist dies der Weg zu Gott.

Diesen Weg beschreiten wir durch Exerzidium, also Übung. Hier verläuft für mich eine klare Abgrenzung zur Wellness-Esoterik, sofern sie sich irgendwelche Etiketten an die Wand hängt, sich einen unverbindlichen Glaubenscocktail mixt und einen Erfahrungsraum zusammen stellt, der in der Krise wie ein Bretterbude im Sturm zusammenbricht.

Ich erkläre mir die wachsende Anziehungskraft des Zen besonders auch für Christen so: Diese Menschen wollen „transparent“ werden, durchlässig für das alumgebende Göttliche. „Von allen Seiten umgibst du mich und hältst die Hand über mich“. So steht es in Psalm 139,5. Im Exerzidium, im Zazen wird daraus eine durchdringende Erfahrung der

vollkommenen Einheit, des gesicherten Eingebundenseins in Harmonie und große Herzweisheit, und dies alles mitten in unserer alltäglichen Welt.

Die Übung ist der eine Aspekt des Weges. Der andere Aspekt ist, christlich ausgedrückt, die Gnade. Zen-Meister Graf Dürckheim sagte über den Punkt der Gnade: „Man kann Gott nicht suchen, sondern man muss sich von ihm finden lassen.“ So wird die Gnade zum entscheidenden Impuls. Das

.....

Pendant dazu im Zen ist die vollkommene Hingabe, das vollkommene Freisein, das vollkommene Loslassen. So fragt Joshu seinen Lehrer, den Zen-Meister Nansen: „Was ist der eigentliche Weg? Was ist der Große Geist, was ist das Wesentliche?“ Nansen antwortet: „Der alltägliche Geist ist der Weg. Alles, was dich umgibt.“ Und Joshu fragt: „Und wie kann ich es erreichen?“ Nansen: „Wenn du es versuchst zu erreichen, entfernst du dich davon.“

*Hinnerk Polenski*