

# Kurze Einführung Zen-Meditation

## Anfangsmotivationen zum Meditieren

---

Der häufigste Beweggrund sich für die Meditation zu interessieren ist der Umstand, dass wir in einer sehr komplexen Welt leben und dass dies oft mit einem stressigen Alltag verbunden ist. Viele fühlen sich überarbeitet und angespannt. So wünschen sich Teilnehmer oft: "Ich möchte mal zur Ruhe kommen". An zweiter Stelle liegt der Wunsch eine Standortbestimmung durchzuführen mit der Frage "Wo stehe ich heute" und "Was fehlt mir in meinem Leben".

Zur Ruhe zu kommen und über seine Lebenssituation zu reflektieren, sind gute und auch notwendigen Praktiken. Ein ruhiger Mitmensch tut etwas Gutes für sich und die Gesellschaft. Die Zen-Meditation kann hier weiterhelfen, auch wenn dies nicht die Zielrichtung ist. Ruhe und Ausgeglichenheit sind die angenehmen Nebenwirkungen der Zen-Praxis.

## Und worum geht es dann im Zen?

---

Schauen wir uns dazu die Motivationen von Zen-Praktizierenden an. Hier findet man das Folgende:

- Tiefen Frieden finden
- Meiner innewohnenden Selbstnatur gewahr werden
- Ein Leben führen geleitet durch unsere innewohnende Weisheit

Ein tiefer Friede ist weitergehend als ruhig oder gelassen zu sein. Dies drückt sich in dem Wort "tief" aus. Beschreiben kann ich den tiefen Frieden nicht, ihr müsst es selber spüren und herausfinden. Dies ist das selbe wie die Frage "Erkläre wie eine Orange schmeckt".

Was ist mit Selbstnatur gemeint? Dies ist der Dreh- und Angelpunkt im Zen. Mit unserer gewöhnlichen oder üblichen Sichtweise nehmen wir unterscheidend wahr, identifizieren Objekte, die in Beziehung zu mir stehen. Dies ist die Ebene des "dualistischen oder unterscheidenden Denkens". Tief in uns verborgen liegt unsere Selbstnatur und zwar so, dass sie weder lokalisierbar ist noch als etwas Separates erkannt werden kann. Die Selbstnatur ist ALLES. Hier gibt es keine Unterschiede mehr, nicht einen einzigen. Die Selbstnatur ist unsere ureigenste Natürlichkeit. Dass wir sie nicht wahrnehmen, liegt daran, dass sie aufgrund unserer Bewertungen, Konzepte und unserer Vorurteile nicht mehr wahrnehmbar ist.

Weisheit ist das Wirken der Selbstnatur. Weisheit ist einfach gesagt, die Abwesenheit von törichten Gedanken.

## Erfahrungsweg

---

Ein ganz wichtiger Punkt ist der Folgende: Zen ist ein persönlicher Erfahrungsweg, ohne Konzepte und ohne Glaubenssätze. Wer Zen übt, sitzt regelmässig in einer ruhigen und unbewegten Weise. Damit bringt man den Geist zur Ruhe, die Gedanken werden weniger

und leiser. Mit diesen Bedingungen gelingt es dann in die Stille in seinem Inneren einzutauchen und mit viel Übung seiner Selbstnatur gewahr zu werden. Dies wird auch Erleuchtung genannt. Diese Übung bedingt eine hohe Selbstdisziplin. Jeder Spitzensportler kennt dies nur zu gut. Damit sehen die Phasen der Zen-Praxis so aus:

- Praxis (Meditation, Selbstdisziplin)
- Realisierung (Erleuchtung)
- Verwirklichung (das Erfahrene ins Leben bringen)

## Und wie kann ich konkret vorgehen?

---

Falls du am Zen-Weg interessiert bist, kannst du herausfinden, ob es wirklich gut zu dir passt. Zum Beispiel, indem du einen 2 1/2 tägigen Zen-Einführungskurs besuchst. Das Lassalle-Haus bietet monatlich dazu Kurse an. In diesem Kurs wirst du auf einfache und anfängerorientierte Weise mal 2 Tage meditieren inklusive Erläuterungen zu den Ritualen und der Meditation. Mit dieser Vorbereitung kannst du dann regelmässig zuhause ca. 15 bis 25 Minuten pro Tag meditieren.

Vorteilhaft ist es auch, sich bestehenden Gruppen, die Zen-Meditation anbieten, anzuschliessen. Manche Gruppen bieten tägliches Meditieren an, andere einmal pro Woche. Die Gruppe sind schweizweit verteilt. Die Mediationsgruppen sind in diesem PDF gelistet:

[https://www.zen-glassman-lassalle.ch/images/content/fotos/5\\_Meditationsgruppen\\_2023.pdf](https://www.zen-glassman-lassalle.ch/images/content/fotos/5_Meditationsgruppen_2023.pdf)

Weitere interessante Informationen findet ihr auch auf unserer Webpage:

<https://www.zen-glassman-lassalle.ch/de/Home-Willkommen>



## Wünsche

---

Herzlichen Dank für dein Interesse an diesem spirituellen Thema. Ich wünsche dir, dass deine Suche erfolgreich wird und dies unabhängig, ob du dich für Zen entscheidest. Es gibt viele andere gute Wege seinen spirituellen Sehnsüchten nachzugehen: Yoga, christliche Kontemplation, Achtsamkeitstraining, Qi Gong und andere.

Falls du Fragen zum Zen hast, kannst du mich gerne kontaktieren:

Klaus-Peter Wichmann  
Zen-Assistenzlehrer  
DFA Fastenkursleiter  
parami.ch  
kp-wichmann@parami.ch

*P.S.: ich habe in diesem Artikel die Du-Form gewählt, da dies die übliche Ansprache im schweizerischen Kurswesen ist.*