

Zen-Buddhismus

Unter Zen (geht zurück auf die Sanskrit-Bezeichnung für Versenkung) versteht man die Lehre einer buddhistischen Meditationsschule. Sie geht der Legende nach zurück auf den indischen Mönch Bodhidharma. Er gründete 520 n. Chr. in China Schulen, aus denen viele bedeutende Zen-Meister hervorgingen.

Das Zen wird als „besondere Weitergabe außerhalb der Schriften“ beschrieben, da es nicht Teil der Sutren, also der Schriften Buddhas ist. Es ist mithin eine von Worten unabhängige Übermittlung von Geist zu Geist. Zen ist erfahrungsorientiert, eine Erfahrung, die sich durch Sprache nur unzureichend ausdrücken lässt. Diese Erfahrung bringt nämlich eine Einsicht zu Tage, die als rein intuitiv, nichtbegrifflich, zu bezeichnen ist. „Die wissen, reden nicht. Die reden, wissen nicht.“ So lautet ein bekannter Zen-Spruch.

Wer Zen übt, tut dies, um zu erfahren, dass es etwas Größeres gibt als die Existenz der eigenen Person und um das eigene Ego abzubauen. Wenn dies dem Übenden gelungen ist, wenn alle Unterscheidungen zwischen Ich und Du verschwunden sind, wenn er befreit ist von der Illusion eines gesonderten Selbst, dann kehrt er zurück in die Welt. Er ist nun bereichert um die Erkenntnis des eigenen wahren Wesens und die Erfahrung des Einsseins mit allen Dingen. Ein Beispiel für die Zen-Mentalität: „Bevor du Zen studierst, sind Berge Berge und Flüsse Flüsse. Während du Zen studierst, sind Berge keine Berge und Flüsse keine Flüsse mehr. Hast du dann die Erleuchtung gewonnen, sind Berge wieder Berge und Flüsse wieder Flüsse.“

(Zen-Meister Ching Yuan, 8.Jhdt.)

Vor allem in Japan erreichte das Zen ab dem 13. Jahrhundert in vielen verschiedenen Bereichen eine herausragende Rolle: In der Teezeremonie, in der Gestaltung von Landschaftsgärten, beim Blumenstecken, in der Tuschkmalerei und in der Literatur. Das breite Spektrum der vom Zen inspirierten Wege umfasst auch Sportarten wie beispielsweise das Bogenschießen und das Schwertfechten. Alle diese Wege sind in Motivation, Haltung und Übung von der Meditation angeregt und sollen die Erleuchtung, die allmählich oder plötzlich kommen kann, anbahnen. Sie ist das Innewerden der Leere, das Innewerden des absoluten Seins im menschlichen Tun.