

# Zen-Praxis

In der Kwan Um Schule wenden wir vier Arten der Zen-Praxis an. Alle diese Formen der Zen-Praxis werden auch außerhalb der Zen-Zentren in Gefängnissen, Universitäten, Krankenhäusern und im Rahmen von interreligiösen Zeremonien oder Veranstaltungen gelehrt und an die Öffentlichkeit gebracht.

## SITZMEDITATION

Diese Art von Praxis wird morgens und abends durchgeführt, in der Regel eine halbe Stunde lang. Während Klausuren werden halbstündige Perioden der Sitzmeditation von kurzen, zehnmütigen Pausen mit Gehmeditation unterbrochen. Für das Sitzen wird die klassische buddhistische Haltung gelehrt: Beine überkreuz, Rücken aufrecht, Augen halb geschlossen, Hände in der Mudra-Haltung, den Geist auf die Atmung gerichtet. In der koreanischen Chogye-Ordenstradition



wird die Meditation weniger von der Haltung des Körpers als von der Haltung des Geistes bestimmt. Während der Sitzmeditation stellt sich der Praktizierende fortwährend eine große Frage, wie etwa: „Was bin ich?“ Angesichts der Kraft dieser Frage hört das Denken auf, und an seine Stelle tritt Weiß-Nicht. Weiß-Nicht ist der Name, den der Geist vor dem Denken hat. Wir können ihn Geist nennen, Buddha, ursprüngliche Natur, das Absolute, Heiligkeit, Energie oder Bewusstsein, aber ursprünglich hat dieser Punkt weder Namen noch Form. Das Abschneiden aller Gedanken und die Rückkehr zum Weiß-Nicht-Geist ermöglicht jemandem, der Zen praktiziert, die Rückkehr zu seinem ursprünglichen Wesen.

## NIEDERWERFUNGEN

Für Schüler des Zen beginnt der Tag mit 108 Niederwerfungen (Verbeugungen). In der koreanischen Tradition gibt es 108 Buddhas und Bodhisattvas. Eine andere Erklärung lautet, dass Menschen 108 verschiedenen Arten von Täuschungen unterliegen, und wir uns verbeugen, um jede einzelne davon zu durchdringen. In einem allgemeinerem Sinn wird gelehrt, dass wir uns nicht vor Buddha verbeugen, sondern vor uns selbst. Unser „kleines Ich“ (das Ego) verbeugt sich vor unserem „großen Ich“ (der Einheit von Selbst und Universum), bis es verschwindet.

## SINGEN

Es gibt drei Arten von Gesängen: Gebete für das Wohlergehen aller Lebewesen, Sutren und Mantras. Bei den zugehörigen Texten, außer bei denen der Mantras, handelt es sich um Transkriptionen von chinesischen Wörtern ins Koreanische. Während des Singens hat jeder Klang seine eigene Bedeutung, die ins Bewusstsein eindringen kann; aus diesem Grund werden die Gesänge wie Mantras intoniert, wegen der Kraft der Klänge. Parallel dazu wird die Bedeutung der Texte erklärt, sodass der Sinn der Worte in unserem Geist widerhallt und uns dabei hilft, unsere Praxis zu vertiefen.

„... wir betreiben Singmeditation nicht zu unserem Privatvergnügen, weil wir uns dabei gut fühlen, sondern um uns über unsere Richtung klar zu werden.



Unsere Richtung führt zu Klarheit und Erleuchtung, um alle Lebewesen vom Leiden zu erlösen ... Wenn du also singst, musst du auf den Klang deiner Stimme hören: Du und das Universum, ihr seid bereits eins geworden, das Leiden verschwindet, das wahre Glück tritt in Erscheinung. Das nennen wir Nirwana. Wenn du das Nirwana wahrst, ist dein Geist so klar wie das Weltall. Klar wie das Weltall bedeutet: klar wie ein Spiegel. Ist die Farbe rot, ist sie rot. Ist die Farbe weiß, ist sie weiß. Ist jemand glücklich, bin ich glücklich. Ist jemand traurig, bin ich traurig. Ist jemand hungrig, gebt ihm zu essen. Die Bezeichnung dafür lautet große Liebe, großes Mitgefühl, der große Bodhisattva-Weg. Sie lautet außerdem große Weisheit. Darum geht es bei der Singmeditation, dem Singen von Zen.“ — *Zen-Meister Seung Sahn*

## KONGANS

Hierbei handelt es sich um Frage/Antwort-Gespräche mit dem Meister. Während der Klausuren gibt der Lehrer jedem Schüler einige Kongans auf. „Was bin ich?“ wird als das ursprüngliche Kongan betrachtet. Der Chogye-Orden verwendet eine Sammlung von 1700 anderen Kongans, die sowohl aus der indischen als auch aus der chinesischen, koreanischen und japanischen Tradition stammen. Die Haltung, die durch das Kongan gefördert wird, kann dem Geist dabei helfen, so achtsam wie möglich bei der Meditation und im Alltag zu sein. Ein Lehrer der Kwan Um Schule sagte dazu: „Wie das Blei am Ende einer Angelleine den Haken tief in das Meer einsinken lässt, kann ein Kongan den Geist zu einer tiefen Erkenntnis leiten und in Bereiche führen, die sonst nur schwer zugänglich sind, wenn man nicht konsequent seine Richtung beibehält.“