

# Zen

■ CHRISTOPH SINGER



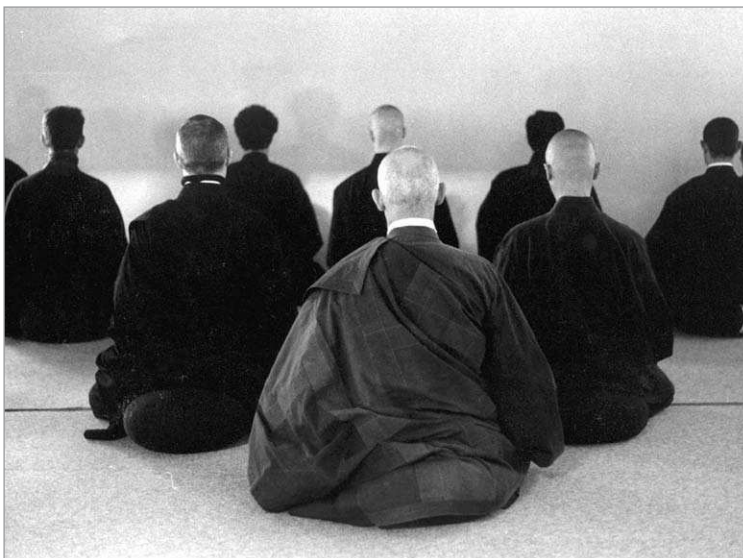
Christoph Singer, Psychotherapeut, praktiziert seit seinem 20. Lebensjahr Zen-Meditation. Er ist Zen-Lehrer in Wien.

In einem Zentext heißt es: „*So soll der handeln, nachdem die stille Stätte er erkannt: er sei energisch, aufrecht, unbeirrt, doch sanft und ansprechbar und ohne Stolz. Genügsam sei er und bescheiden, nicht betriebsam, aber klug. Zur ganzen Welt soll Güte er entfalten und seinen Geist von Schranken ganz befreien, nicht eingeengt von Feindschaft. Ob gehend, sitzend oder liegend soll diese Haltung er erzeugen – Das nennt man ‚Göttliches Verweilen‘ in der Welt.*“

Wie hilft uns Zen, dieses Göttliche Verweilen in der Welt zu realisieren?

Das aufrechte, ruhige Sitzen und das Fokussieren auf den Atem oder auf einen Laut lassen unseren Geist zur Ruhe kommen und machen uns frei vom ständigen Wollen und Müssen. Indem wir uns auf einen Fokus ausrichten ohne uns durch unsere Gedanken und Vorstellungen ablenken zu lassen, müssen wir uns einmal nicht um unser Ich kümmern. Unsere Ichstruktur kommt zur Ruhe und es kann das aufleuchten, was zu unserem Menschsein auch dazugehört: Der tiefe Grund in uns, aus dem sich das Leben heraus gestaltet.

Zen-Meditation:  
aufrechtes, ruhiges Sitzen



Die Reduktion auf das Wesentliche macht uns empfänglich für das Vorhandene. In der Erfahrung der Ruhe nehmen wir als erstes unsere geschärften Sinne wahr. Das Essen schmeckt besonders intensiv, die Natur zeigt sich unmittelbar und lebendig. Wie wunderbar!

Wir geben uns radikal dem jetzigen Augenblick hin. Indem wir unsere Vorstellungen wie etwas sein sollte, loslassen, kommen wir in eine Erfahrung des Hier und Jetzt. Diese Hingabe an das Hier und Jetzt und das Einlassen auf den nächsten Moment befreit uns von den Sorgen und Nöten des Alltags. Wir lassen uns ganz auf den Augenblick ein. Wir tun das von uns Geforderte und kommen in die Erfahrung, im Fluss mit dem Leben zu sein. Das Gewöhnliche wird zum Außergewöhnlichen. Wenn ich gehe, gehe ich, wenn ich esse, esse ich ohne mich dabei in Gedanken zu verlieren. Nicht mehr.

Wenn unsere Gedanken zur Ruhe kommen und sich setzen, können sie sich klären, so wie der Schlamm sich am Boden setzt und das Wasser klar wird. Plötzlich wird vermeintlich Wichtiges ganz unwichtig. Wir verharren nicht im ständigen Bewerten und Fordern, sondern nehmen uns als Teil des Ganzen wahr und erfahren so tiefe Erfüllung. Wir erkennen unser wahres Selbst und sind verbunden mit allen Wesen. Diese Erfahrung der Verbundenheit äußert sich in einem tiefen Gefühl angenommen zu sein. Wir bringen uns ganz mit unseren Fähigkeiten im Leben ein und gehen mit unseren Schwächen liebevoll um. In dieser Haltung wird Selbstverwirklichung Hingabe an den anderen und Mitgefühl zur gestaltenden Kraft in unseren Leben. ■

[www.zengruppe-wien.at](http://www.zengruppe-wien.at)