

16-03 Mariko TANAKA (1980)

Der Zen-Buddhismus

Der Zen-Buddhismus hat keine heiligen Schriften wie die anderen Religionen. Das Wesen des Zen-Buddhismus erkennt man in der Zen-Meditation. Das Wort „Zen“ bedeutet eigentlich „Meditation“.

Die Zen-Meditation war in Indien eine Methode des Religionsunterrichts für alle Buddhisten. Die Zen-Meditation kam 520 nach Christi Geburt aus Indien nach China. Der in China entstandene Zen-Buddhismus kam im 12. Jahrhundert aus China nach Japan. Der Zen-Buddhismus wurde die Grundlage der geistigen und körperlichen Ausbildung der Ritter. Ende des 14. Jahrhunderts wuchs die Zahl der Zen-Buddhisten, und sie wurden zu einer der größten Religionsgemeinschaften im damaligen Japan. In den folgenden Jahrhunderten entwickelte sich der Zen-Buddhismus weiter, weil die Zen-Tempel in enger Verbindung mit der Regierung standen. In Japan gibt es heute 3 Sekten des Zen-Buddhismus mit ungefähr 2000 Zen-Tempeln, und da kann sich jedermann in die Zen-Meditation einführen lassen. Besonders sonntags kommen immer mehr Leute – Studenten, Kinder, Erwachsene und auch Ausländer – in die Tempel, um die Zen-Meditation einmal kennenzulernen. Man kann auch in einem Zen-Tempel übernachten und an einem Ferienkurs teilnehmen, der ungefähr eine Woche dauert. Bei so einem Zen-Kurs muß man morgens schon um 4 Uhr aufstehen, eine Zen-Meditation mitmachen und danach im Tempelbezirk auch arbeiten, zum Beispiel sauber machen oder kochen, damit man nicht auf andere Gedanken kommt, sondern sich ständig bemüht, sich von den Täuschungen dieser Welt zu lösen und an nichts zu denken.

Vor der Zen-Meditation wird einem vom Zen-Meister gesagt, welche geistige Einstellung und welche körperliche Haltung man zum Meditieren braucht. Kleidung und Gürtel sollen locker, aber doch ordentlich anliegen. Dann wird man in die Meditationshalle geführt. Dort legt man ein rundes, dickes Kissen auf den Boden, legt die Hände so mit den Handflächen gegeneinander, daß die Finger nach oben zeigen, und verbeugt sich vor dem Kissen, ehe man sich darauf setzt. Man legt den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel und dann den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel, oder, wer daran nicht gewöhnt ist, legt nur einen Fuß auf den anderen Oberschenkel. Dann legt man den rechten Handrücken auf den linken Oberschenkel und den linken Handrücken auf die rechte Handfläche, so daß die Daumenspitzen sich in Höhe des Bauchnabels berühren. Dann bewegt man den Oberkörper etwas nach rechts oder links und nach vorne oder hinten, damit man zu einer festen Ruheposition kommt. Dann hält man den Rücken gerade, sitzt aufrecht und atmet ruhig. Man muß darauf achten, daß man die Augen immer offenhält und fest auf einen Punkt ungefähr einen Meter vor einem richtet. Bevor und nachdem der Priester einem zur Ermutigung mit einem Stock auf die Schulter geschlagen hat, muß man die Hände zusammenlegen und sich verbeugen. Wenn die Zen-Meditation nach einer oder zwei Stunden beendet ist, steht man auf und muß noch einmal die Hände zusammen-

legen und sich verbeugen. Wenn man aus der Meditationshalle hinausgeht, legt man die Hände wieder vor der Brust zusammen.

Buddha selbst kam durch so eine Zen-Meditation zur Erleuchtung. Während der Meditation soll man nicht nachdenken. Aber nichts zu
5 denken ist sehr schwierig für normale Menschen. Es ist fast unmöglich, nur mit Hilfe von Worten vom Zen-Buddhismus etwas zu verstehen. Heute macht man im allgemeinen solche Übungen mit, um zur Ruhe zu kommen und sich nicht zu viel Gedanken wegen Kleinigkeiten zu machen. Wer den Zen-Buddhismus verstehen möchte, sollte
10 einmal in einen Zen-Tempel gehen und eine stundenlange Meditationsübung mitmachen. Der Zen-Buddhismus hat in Japan auch die Teezeremonie, das Blumenarrangement, das Fechten, die Literatur, die Malerei und die Anlage der Gärten beeinflusst.