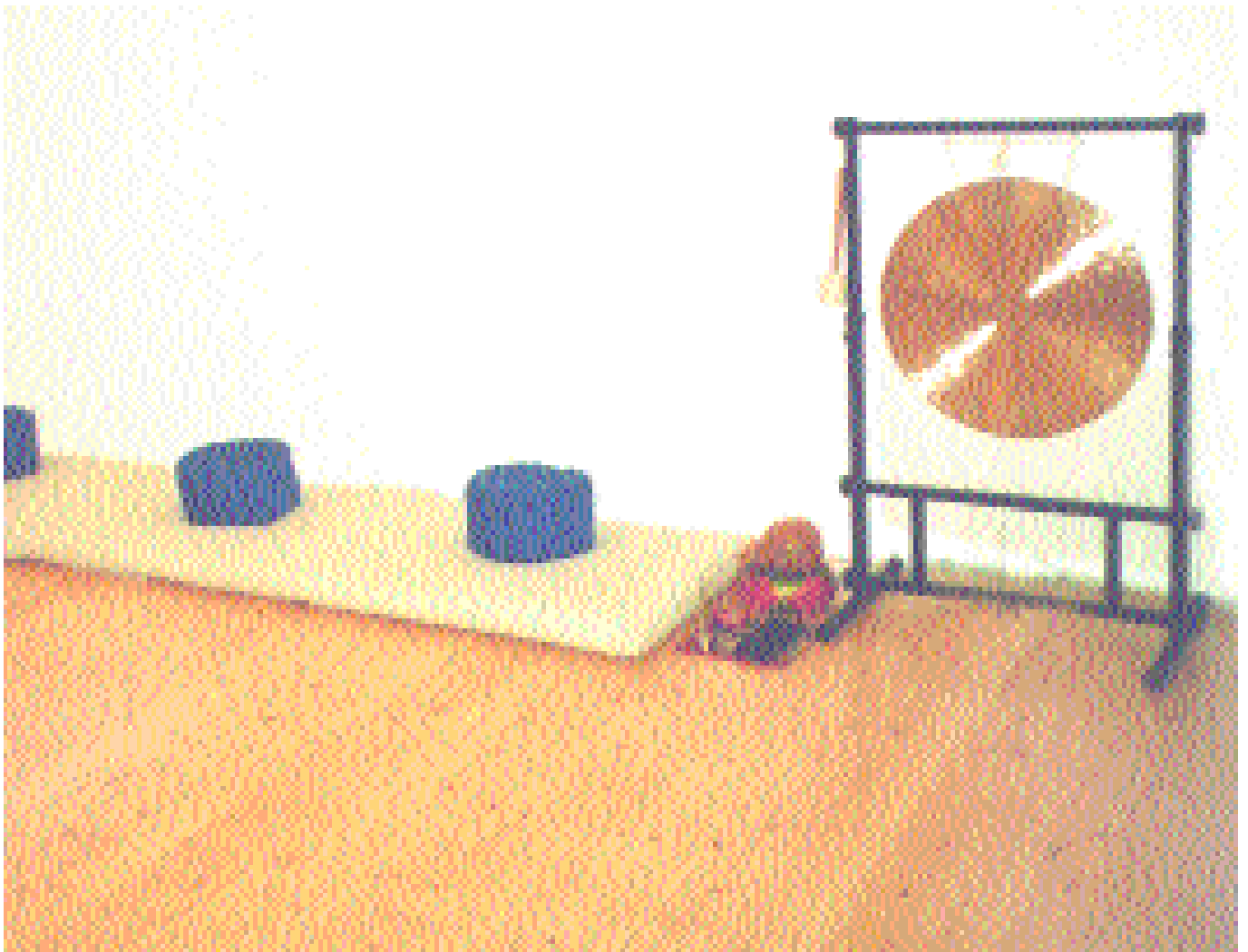


Klarheit – Geist eine Herzenssache

Johanna Schuh



Klarheit - Geist, eine Herzenssache

von Johanna Schuh

GRATIS E-BOOK

herausgegeben von
Johanna Schuh - Insightvoice Naikan Center Vienna

Sie wollen mehr wissen?

Auf der website

www.insightvoice.at

finden Sie Information über

Naikan - Innenschau

Zen - Meditation

Stimme & Gesang

&

GRATIS DOWNLOADS



Klarheit - Geist, eine Herzenssache

von Johanna Schuh

Inhalt

Was bedeutet Meditation?	Seite 4
ZEN-Meditation	Seite 5
Die Wurzeln von ZEN: (k)eine Religion	Seite 6
ZEN und das Element FEUER	Seite 7
Kurzbeschreibung der Autorin	Seite 8

Klarheit - Geist, eine Herzenssache

von Johanna Schuh

Was bedeutet Meditation?

Meditation bedeutet innerlich zur Ruhe zu kommen, damit unser Geist, unser Bewusstsein und unser Herz in einen klaren Zustand kommen können.

Wenn es draußen stürmt, dann ist die Luft voller Wirbel, voller Staub, die Sicht ist trüb. Wenn es windstill ist, dann setzt sich der Staub langsam und die Sicht wird wieder klar. Wenn wir unseren Alltag voller Anforderungen, Ablenkungen und Stress leben, dann sind wir innerlich voller wirbelnder Eindrücke, Gedanken und Gefühle. Wenn wir innerlich zur Ruhe kommen, dann finden Eindrücke, Gedanken und Gefühle ihren richtigen Platz und wir sehen wieder klar.

Wir kennen viele Methoden, wie wir Unordnung, Schmutz und die Vielfalt der Dinge im Außen managen können. Doch wenn es um unsere Innenwelt geht, dann wissen wir erstaunlich wenig über unsere Handlungsmöglichkeiten. Sollten wir uns nicht ebensoviel Kompetenz für unsere Innenwelt aneignen, wie wir das für unsere Außenwelt tun?

Es gibt viele verschiedene Techniken der Meditation. Ich unterscheide grundsätzlich zwischen zwei großen Ausrichtungen:

1. Meditation, die innere Stabilität und Ganzheit betont:

Alle Gedanken, Gefühle, Energien holen wir zu uns, in unseren physischen Körper, damit eine solide Verbindung und Verankerung in uns selbst hergestellt und gestärkt wird. Nichts wird hervorgehoben, nichts wird unterdrückt, keine Bewertung. Es geht nur um das Wahrnehmen, Beobachten, Verstehen.

Zen-Meditation gehört in diese Kategorie.

2. Meditation, die ganz bestimmte innere Aspekte betont:

Damit meine ich alles, was etwas in uns aktiv bewegt, oder uns auf die Reise schickt. Eine Phantasiereise ist das, was der Name sagt: Ein Teil von uns geht auf die Reise und kommt wieder zu uns zurück. Wenn wir Musik oder Klänge hören, uns Farben oder Bilder vorstellen, wenn wir einen bestimmten Bereich in uns stärken, schwächen oder verändern möchten – dabei wird ein Teilbereich in uns ganz besonders betont.

Beide Ausrichtungen der Meditation haben ihre Bedeutung und ihre Berechtigung. Man sollte nur wissen, was man eigentlich tut.

Meditation ist ein Kennenlernen, Wahrnehmen und Studieren der eigenen Innenwelt. Was nehme ich überhaupt wahr? Aha, ich denke jetzt ... diesen Gedanken. Aha, ich fühle jetzt ... dieses Gefühl. Was mache ich eigentlich innerlich? Aha, ich lasse mich ablenken. Nein, nicht jemand anderer lenkt mich ab, sondern: ICH lasse mich ablenken. Aha, ...

Wozu soll ich meine Innenwelt, mein inneres Funktionieren kennenlernen? Ganz einfach: Wenn ich weiß, wie ich funktioniere, wenn ich meine inneren Muster, Abläufe und Anteile kenne, dann kann ich ganz bewusst Einfluss darauf nehmen. Und wollen wir nicht alle unser Leben selbst steuern?

"Wenn wir das Wort MEDITATION verwenden, ist damit der Transformationsprozess unserer eher instinktgeleiteten Lebenseinstellung gemeint – jener Geisteshaltung, der es lediglich darauf ankommt, unsere Begierden zu befriedigen und alles Unangenehme zu vermeiden. Wir haben die Tendenz, uns von unserem Geist beherrschen zu lassen und dem selbstbezogenen, egoistischen Weg, den er uns weist, zu folgen. Im Meditationsprozess übernehmen WIR die Kontrolle über den Geist und lenken ihn in eine heilsamere Richtung. Man kann sich Meditation als eine Technik vorstellen, durch die wir die Kraft der alten Gedankenmuster verringern und neue Muster entwickeln. So schützen wir uns davor, geistig, verbal oder leibhaftig Handlungen auszuführen, die zur Folge haben, dass wir leiden. Von dieser Art der Meditation sollten wir in unserer spirituellen Praxis ausgiebig Gebrauch machen. An und für sich ist diese Technik noch nichts spezifisch Buddhistisches. Ähnlich wie Musiker Fingerübungen machen, Sportler ihre Reflexe trainieren und ihre Technik verfeinern, Sprachwissenschaftler ihr Gehör oder ihr Sprachgefühl schulen und andere ihr Auffassungsvermögen, lernen wir, auf unseren Geist und unser Herz Einfluss zu nehmen."

(Dalai Lama: "Mit weitem Herzen", S. 58 f.)

ZEN-Meditation

ZEN ist ein Praxisweg, um unseren Geist und unser Herz zu beobachten, zu erkennen und zu trainieren. ZEN bedeutet "Versunkenheit" oder "Sammlung".

Die wichtigste Praxis im ZEN ist ZAZEN – einfach in Ruhe sitzen. Bei der Sitzmeditation ist wichtig, dass die Wirbelsäule gerade und aufrecht ist, und dass wir einen guten Kontakt zum Boden haben. Die aufrechte, stabile und ruhige Körperhaltung hilft uns, auch innerlich aufrecht, stabil und ruhig zu werden.

Unserem Geist geben wir eine Ausrichtung, indem wir unseren Atem beobachten: einatmen – ausatmen – ein – aus. Dabei nehmen wir gleichzeitig wahr, welche Gedanken oder Gefühle in uns entstehen, aber wir verfolgen sie nicht, wir lassen sie wieder gehen.

Es ist vergleichbar mit Autofahren: Wir wollen zu einem bestimmten Ort, fahren also in diese Richtung, nehmen aber trotzdem wahr, wie die Straße beschaffen ist, wie die Landschaft aussieht usw. – aber wir fahren immer in die Richtung, die wir uns vorgenommen haben. Beim ZEN geben wir unserem Geist die Richtung "Atem beobachten" und kommen trotz aller Wahrnehmungen, die gleichzeitig ablaufen, immer wieder auf unsere innere Ausrichtung zurück.

ZEN betont die Praxis, die eigene Erfahrung. Erst durch die unmittelbare eigene Erfahrung wird Wissen lebendig. Theorie ohne Praxis ist nutzlos. Praxis ohne theoretische Ausrichtung ist

nutzlos. Vollständig und voll handlungsfähig sind wir nur, wenn Geist und Herz in Verbindung sind.

"Wenn Intuition keinen entsprechenden Ausdruck in unserem Denken findet, so wird sie nie einen wirklichen Einfluss auf unser Leben haben, denn keine Kraft kann wirksam werden, es sei denn, sie ist gestaltet und zielgerichtet. Andererseits müssen Gedanken und Wahrnehmungen, die einseitig auf der intellektuellen Ebene entwickelt wurden, durch unmittelbare Erfahrung bestätigt und verwirklicht werden, wenn sie die Kraft und Fähigkeit haben sollen, unser Leben und unser innerstes Wesen zu verwandeln.

Diejenigen, die bloß im Bereich der Gedanken verweilen, bleiben Gefangene ihres Denkens, genauso wie diejenigen, die nur in ihren mehr oder weniger vagen Intuitionen oder Gefühlsanwandlungen leben, Gefangene ihrer augenblicklichen Stimmungen und Gemütsbewegungen werden.

Jedoch diejenigen, die imstande sind, ihre Gedanken und Emotionen zu harmonisieren und zu koordinieren, gewinnen das Beste von beiden: Sie genießen die Freiheit eines intuitiven Geistes, der von Begriffen und Vorurteilen ungehindert wirkt. Sie haben die schöpferische Freude und Genugtuung, aus den Elementen ihres intuitiven Erlebens eine allumfassende Weltanschauung aufzubauen und sie zu einer Lebensphilosophie zu entwickeln, die dauernd ihren Ausblick erweitert, bis sie ihre Vollendung im Zustand völliger Erleuchtung findet."

(Lama Anagarika Govinda:

"Schöpferische Meditation und multidimensionales Bewusstsein", S. 49)

Die Wurzeln von ZEN: (k)eine Religion

Der Ursprung des ZEN liegt im Buddhismus. Siddharta, der historische Buddha, war Sohn aus reichem Haus. Er fand im Reichtum keine Antwort auf seine Frage, den Sinn des Lebens zu begreifen. Deshalb verließ er sein Haus und seine Familie und suchte Antworten in der Askese (Askese war damals sehr modern). Er schloss sich verschiedenen Lehrern an, lernte von ihnen, zog wieder weiter, und erkannte schließlich, dass auch die Askese keine Antwort geben konnte.

Weder Überfluss noch Enthaltbarkeit führten zur wahren Erkenntnis: Es musste also einen "mittleren Weg" geben. Siddharta begann wieder zu essen, stärkte seinen Körper und erinnerte sich an die Sitzmeditation, wie er sie von Yogis gelernt hatte. Er setzte sich unter einen Baum und meditierte viele Tage, so lange bis er wahre Erkenntnis fand. Und er fand schließlich "Erleuchtung", oder treffender übersetzt: "vollkommenes Erwachen des Geistes". Er hatte nach langer Suche die Antwort gefunden. Siddharta wurde zu "Buddha", er wurde "der Erwachte".

Buddha formulierte die sogenannten "4 Edlen Wahrheiten":

1. Das Leben ist Leiden.
2. Die Wahrheit über die Ursachen, die zur Entstehung des Leidens führen.
3. Die Wahrheit von der Aufhebung des Leidens.
4. Die Wahrheit vom Weg, der zur Aufhebung des Leidens führt.

Aber wie soll man eine Erfahrung an Andere weiter geben? Das geht eigentlich nicht. Dennoch entschloss sich Buddha dazu, das weiter zu geben, was er erkannt hatte. Auch wenn es nur wenige Menschen geben sollte, die wirklich aus eigener Erfahrung verstehen.

Es gibt viele Geschichten, wie die wirkliche Erfahrung des Buddha – die "Erleuchtung" oder das "Erwachen" – weiter gegeben wurde. ZEN betont, dass jeder so wie Buddha unter dem Baum Sitzmeditation praktizieren muss, um selbst die Erfahrung der Erleuchtung zu machen. Die ZEN-Tradition sagt, dass es die unmittelbare Erfahrung ist, die im ZEN von Mensch zu Mensch weiter gegeben wurde und wird. Wenn man die Linie von Zen-Meister zu Zen-Meister zurück verfolgt, landet man schließlich bei Buddha. In diesem Sinne kann man ZEN als Praxis verstehen, denn diese unmittelbare Erfahrung ist nicht an irgendeine Religion gebunden.

Gleichzeitig ist ZEN eine Religion, denn es wurde und wird im Kontext der buddhistischen Lehre praktiziert und gelehrt. ZEN ist im religiösen Sinne eine Tradition, die zum wahren Verstehen dessen führt, was Buddha dargelegt hat, ein Erkennen und Erfahren des Wissens, das nicht nur Buddha, sondern jeder Mensch in sich trägt.

Buddha lebte in Indien, ZEN verbreitete sich weiter über China nach Japan. Heute wird ZEN in vielen Ländern der Welt praktiziert, einerseits in buddhistischer Tradition, gleichzeitig auch von Menschen verschiedener Religionen oder einfach nur als Methode, um innere Ruhe zu finden.

ZEN und das Element FEUER

Nein, ich bin keine Expertin der 5-Elemente-Lehre. Aber das Wochenende, für das ich diesen Vortrag vorbereitete, stand ganz im Zeichen des Elementes Feuer, also war ich inspiriert um mich mit der Verbindung Feuer – Meditation zu befassen:

"Die Feuerkraft ist vertikal aufwärts gerichtet, von den Tiefen der Erde zum Himmel, von der Materie zum Geist, vom dumpfen Beharren zum Bewusstsein, entgegen der Richtung der Gravitation. Im geistig-emotionalen Bereich bringt das Feuer die Freude hervor, den Tanz und das Lachen, den Überblick und die Bewusstheit."

(Achim Eckert: "Das heilende Tao", S. 34)

Ja, Meditation hat definitiv etwas mit der Verbindung Erde – Himmel zu tun: Zen-Meditation sagt, es sei ein Wiedererlernen unserer natürlichen Haltung, denn es geht um eine gute Verbindung zum Boden und eine aufrechte, stabile Haltung. Die vertikale Körperachse wird gestärkt, die Energie soll ungehindert fließen.

Meditation ist ein Training für unser Bewusstsein, sie wirkt dem dumpfen Beharren entgegen, indem wir klar beobachten, was an Gedanken und Gefühlen auftaucht. Wir lernen, uns nicht von Gedanken forttragen zu lassen, wir lernen, uns nicht von Gefühlen überschwemmen zu lassen. Wir lernen, dass wir bewusst Einfluss auf unser Innenleben nehmen können. Das was jetzt ist, das ist jetzt. Ich muss nicht mehr oder weniger daraus machen, als ist. Meditation trainiert Überblick und Bewusstheit.

Die Freude, der Tanz, das Lachen – sie alle werden in der Ruhe und in der Bewusstheit geboren! Nicht unsere Gedanken, Gefühle oder äußere Ereignisse lassen uns nach ihrer Pfeife tanzen, sondern wir lernen, dass wir mit ihnen tanzen können, dass wir sie kommen und gehen lassen können, dass wir flexibel mit ihnen umgehen können.

Viele Dinge sind gleichzeitig, nicht entweder-oder, das bemerken wir bei der Meditation. Wir müssen nicht auf etwas beharren. Wenn wir bemerken, wie ungeschickt wir uns manchmal verhalten, indem wir doch auf Gedanken oder Bewertungen oder Gefühlen beharren, dann bringt uns das einfach zum Lachen, oder nicht? Wenn wir in etwas nicht mehr verstrickt sind, und uns in der Meditation die Ebene der Selbstbeobachtung erschließen, dann können wir die humorvolle Seite der Dinge sehen.

Durch Meditation gelingt es uns, dass wir unser wahres Potential immer mehr erschließen, wir werden immer vollständiger und handlungsfähiger:
In uns entsteht eine tiefe und wahre Freude!

"Ein Mensch zu sein heißt also, Buddha zu sein. Buddha-Natur ist nur eine andere Bezeichnung für die menschliche Natur, unsere wahre menschliche Natur. So tut ihr selbst, wenn ihr überhaupt nichts tut, in Wirklichkeit doch etwas: Ihr bringt Euch selbst zum Ausdruck. Ihr drückt eure wahre Natur aus. Eure Augen drücken sie aus; eure Stimme drückt sie aus; euer Auftreten drückt sie aus. Das Wichtigste ist, dass ihr eure wahre Natur in der einfachsten, angemessensten Weise zum Ausdruck bringt und dass ihr sie in der unscheinbarsten Existenz würdigt."

(Shunryu Suzuki: "Zen-Geist Anfänger-Geist", S. 56)



Johanna Schuh

Zen bedeutet: Sammlung des Geistes. Wenn ich Zen weitergebe, dann betone ich Basis und Einfachheit der Praxis. Buddha sagte: "Glaube nichts, überprüfe alles. "Der zentrale Punkt ist immer die eigene individuelle Erfahrung, die über die Übung erschlossen wird.

Werdegang:

- :: seit 1992 Zen-Praxis
- :: 1994 bis 2004 Praxis in der japanischen Tradition des Senkobo-Buddhismus (Zen, Nembutsu, Jujukinkai) in Österreich und Japan
- :: 1995 Autorisierung von Reiunken Shue Usami Roshi zur Leitung von Jujukinkai
- :: seit 1997 Mitglied der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft ÖBR
- :: seit 1999 Leitung von Zen-Einführungen
- :: seit 2004 Leitung von Zen-Praxis in Österreich und Deutschland