



Dhyana (Chan, Zen) bezeichnet einen Zustand der Versenkung. Beim Zazen sind wir in die momentane Wirklichkeit versunken. Wo waren wir vorher, wo sind wir normalerweise? Wir stecken in Geschichten fest, in einer virtuellen Realität. Erzählungen scheinen uns Halt zu geben, sie definieren uns und die Welt – und grenzen uns gleichzeitig ab. Versenkung ist ein Nicht-Tun. Die Grenzenlosigkeit ist bereits da: immer schon sind wir versunken in der Wirklichkeit, vollkommen eins mit ihr. Wir glauben nur, darüber zu schweben.

Seit einigen Jahren werden mystische Erfahrungen wissenschaftlich erforscht. Die Ergebnisse sollen den Wert und das Glückspotenzial der Meditation belegen und den Erfolg der Zugangswege vergleichen. Kann es sein, dass sich die Messinstrumente und der sprachliche Zugriff dabei in sich selber spiegeln? Bei den Untersuchungen werden Hirnaktivitäten sowie neue Verknüpfungen im Gehirn aufgezeichnet oder sprachliche Wiedergaben von Erfahrungen analysiert und ausgewertet. Auch Sprache ist aber lediglich eine Übersetzung von etwas Vergangenen. In der Selbstvergessenheit der unmittelbaren Gegenwart gibt es keine Erfahrung. Letztere ist bereits ein Narrativ und damit ein Nachvollzug in einem anderen Medium. Zusammen mit der Sprache entsteht eine Ich-Struktur. «Ich» habe «etwas» erfahren (also bin ich). Die innige Subjektivität empfindender Lebewesen ist ein Mysterium, auf das es keinen Zugriff gibt, weder mit Sprache noch mit Hirnscans. «Das Wesen dieses einen Soseins ist ein Geheimnis», sagt Seng-t'san. Dhyana, die Versenkung hier und jetzt, hat kein Aussen. Jede Aussenperspektive ist eine Spaltung, es gibt dann eine Messende und das Gemessene, Subjekt und Objekt, und nicht selten damit verbunden das Ziel der Ich-Veredelung.

Einheit allerdings – das übersehen Meditierende oft – ist immer. Auch in unangenehmen Zuständen, ausserhalb der Praxis, auch bei Vermessungen. Dhyana vollzieht sich in Leere, und diese ist nach dem Herzsutra «aller Dinge Kennzeichen». Damit öffnet sich die Sicht auf den grenzfreien Austausch im Zen, zwischen Generationen, Kulturen, uns und der Welt.

Zen-Praxis
Weit und leer
Kathrin Stotz



Bodhidharmas «weit und leer»

Im Zazen sitzt du mit dem Gesicht zur Wand, auf der nichts zu sehen ist. Du hast wenig mitgenommen zum Meditieren: Matte, Kissen, das einfache Gewand, den freien Zeitraum. «Der höchste Weg ist nicht schwer, wenn du nur aufhörst zu wählen», sagt Seng-t'san. Hier vor der Wand hast du keine Wahl. Anders als im Alltag, wo sich vieles auftürmt: Konsumgüter, Nachrichten, Unterhaltungsformate, Wünsche, Pläne, Urteile, entsprechende Gefühle, innere Monologe. Mit dem Wählen werden wir gespalten, wir stecken fest im irrealen Medium der Vorstellungen, was zu gewinnen, zu verbessern, zu gebrauchen wäre. Consumere (lat.) bedeutet verwenden, verzehren, vergeuden, vernichten, sich erschöpfen. Vor der Wand lassen wir das Aufgetürmte weiterziehen: Handy, Trinkflasche, Lippenstift, Bücher, Beziehungen, Ferienpläne, Ideen, Meditationsziele – alles vorübergehend. «Mache dich frei von deinem Halt», sagt Zen-Meister Hakuin. Du bist da, vor der Wand, haltlos, wach, unerschöpflich.