

# ZEN - BUDDHISMUS / Kurzinformation

Der Begründer des Buddhismus, Shakyamuni Siddharta Buddha (6.Jh.v.Chr.), lehrte in Indien den Weg zur Befreiung vom Leiden und damit zur Ermöglichung der Erleuchtung.

Diese Lehre wurde 1000 Jahre später von Bodhidharma nach China getragen. Hier verband sie sich mit Elementen des Taoismus und wurde als Chan (chin.) bekannt. Um das 12. Jh. verbreitete sich Chan (jap: Zen) nach Japan und ist in der Tradition des Soto-Zen und des Rinzai-Zen neben der kleineren Obaku-Schule und ebenfalls in Korea und Vietnam bis heute erhalten.

Die Essenz des Zen findet sich in vier Grundsätzen:

1. Übertragung außerhalb der Schriften
2. Kein Vertrauen auf Buchstaben
3. Unmittelbarer Hinweis auf den eigenen Geist
4. Erlangen der Buddhaschaft durch unmittelbare Schau in die eigene Natur.

Dogen, der das Soto-Zen nach Japan brachte, schreibt:

„ Den Weg zu studieren, heißt, sich selbst zu studieren.  
Sich selbst zu studieren, heißt, sich selbst zu vergessen.  
Sich selbst zu vergessen, bedeutet, eins zu werden mit allen  
Existenzen.“

Meister Yüan-wu aus der Rinzai-Tradition beschreibt das Wesen der Zen-Erfahrung so:

„ Mach dich einfach innerlich leer  
und bring dich in Übereinstimmung mit dem Äußeren.  
Dann wirst du auch im hektischen Treiben der Welt in Frieden leben.“

Grundlage und Mittelpunkt des Zen ist die übergegenständliche Meditation, Zazen genannt: Sitzen am Boden in aufrechter Haltung bei fließendem Atem in tiefer Versenkung.

Hierbei unterscheiden sich die Soto- und die Rinzai-Schule lediglich im praktischen Vollzug der Meditation.

Im vorigen Jahrhundert verbreitete sich der Zen-Buddhismus wegen seiner zentralen Ausrichtung auf die meditative Lebensweise nach Amerika und Europa.

Das Zen-Institut Essen, die regionale Zen-Gemeinschaft des Internationalen Zen-Institutes Deutschland e.V., gehört zur Rinzai-Tradition der vietnamesischen Lam Te Zen Linie.