

Ein Vergleich

Alle Religionen sind von bestimmten Inhalten geprägt. Diese Inhalte haben sich im Laufe der Jahrtausende verändert und entwickelt. Die nachfolgende Übersicht soll am Anfang dieses Werkbriefes einen kurzen Einblick in die unterschiedlichen Ausprägungen von Christentum, Buddhismus und Hinduismus bieten. Natürlich ist es nicht möglich, das gesamte Spektrum einer Religion aufzuzeigen. Daher sollen einige wichtige Glaubensinhalte betrachtet und verglichen werden.



	Christentum
Wo liegt der Ursprung der Welt?	Gott hat die Welt aus einem Nichts heraus geschaffen. Alles, was es auf der Erde gibt bzw. was auf ihr lebt, wurde von ihm geschaffen (Gen 1,1-2,4a). Der Mensch, als Krönung der Schöpfung, wurde nach Gottes Ebenbild geschaffen.
Gibt es einen Gott?	Es gibt einen Gott, der aus drei Wesenseinheiten besteht: Gottvater, Sohn und Heiliger Geist.
Hat Gott „Vermittler“ auf der Erde?	Im Christentum gibt es die Institution Kirche. Speziell in der kath. Kirche gibt es Priester, Diakone und Ordensleute, die Gottes Wort verkündigen.
Wie sieht das Leben nach dem Tod aus?	Die Christen glauben an ein Leben nach dem Tod in einer „neuen Welt“. Gott hält am jüngsten Tag Gericht über die Toten.
Gibt es Vorschriften für die Gläubigen?	Im Neuen Testament wird das „Hauptgebot“ der Gottes- und Nächstenliebe vorgestellt. Als ein weiteres Beispiel für Regeln sind die zehn Gebote zu nennen, an die sich jede/-r Christ/-in halten sollte.

Buddhismus	Hinduismus
<p>Für die Buddhisten war die Welt schon immer vorhanden – es gibt in diesem Sinne keinen expliziten Schöpfer der Welt.</p>	<p>Auch im Hinduismus war die Welt schon immer da. Dabei durchläuft die Welt einen ständigen Kreislauf von Werden und Vergehen.</p>
<p>Es gibt keinen Gott. Göttliche Wesen spielen aber immer wieder eine wichtige Rolle im Glauben der Buddhisten.</p>	<p>Im Hinduismus gibt es tausende Götter. Für jeden Lebensbereich gibt es einen „zuständigen“ Gott.</p>
<p>Da es im Buddhismus keinen Gott gibt, gibt es auch keine Priester. Die buddhistischen Mönche haben, im Gegensatz zum Christentum, keinerlei seelsorgerliche Aufgaben.</p>	<p>Im Hinduismus gibt es die Priester aus der führenden „Brahmanen-Kaste“. Diese allein sind für die Durchführung von Ritualen und Opfer zuständig.</p>
<p>Im Buddhismus gibt es den Glauben an die Wiedergeburt. Ziel ist die Überwindung allen Leids.</p>	<p>Die Seele verlässt bei der Leichenverbrennung den Körper der/des Toten. Jedoch wird die Seele, bewertet nach ihrem Wirken und Denken, als ein neues Lebewesen (Tier oder Mensch) wiedergeboren. Ziel eines jeden Lebewesens ist es, aus dem Kreislauf der Wiedergeburt auszubrechen.</p>
<p>Für alle gelten die gleichen fünf Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ das Leben achten ▪ nicht töten ▪ nicht stehlen ▪ nicht lügen ▪ keine Drogen und keinen Alkohol konsumieren 	<p>Durch Wiedergeburt und Kastenzugehörigkeit gibt es sehr viele verschiedene Pflichten bzw. Verhaltensweisen, die eingehalten werden sollen.</p>

	Christentum
Gibt es das Prinzip von Schuld & Vergebung?	Ja, man kann z.B. gegen die zehn Gebote verstoßen. Jedoch gibt es auch das Prinzip der Sündenvergebung. Im Sakrament der Buße kann der Priester die Gläubigen von ihren Sünden lossprechen.
Gibt es eine Gründergestalt?	Im Christentum wird Jesus Christus als Gründergestalt verehrt.
Verbreitung (weltweit) Stand: 2004	ca. 2.019 Mio.
Symbole	Das Kreuz als markantes Symbol des Christentums. 

Buddhismus	Hinduismus
<p>Das Ziel im Buddhismus ist es, Gier und Hass zu überwinden. Wird dies nicht geschafft, bleibt der Gläubige im Kreislauf der Wiedergeburt. Er kann aber durch bestimmte Opfer und gute Werke seinen Lebensweg korrigieren.</p>	<p>Durch schlechtes Handeln oder Denken bleibt man im Hinduismus im Kreislauf der Wiedergeburt hängen. Eventuell wird man sogar als Tier oder in einer niederen Kaste wiedergeboren. Jedes neue Leben ist sozusagen eine „Quittung“ für das vorangegangene Leben.</p>
<p>Siddhartha Gautama, genannt Buddha, war die Gründergestalt im Buddhismus.</p>	<p>Im Hinduismus gibt es keine explizite Gründergestalt.</p>
<p>ca. 500 Mio.</p>	<p>ca. 820 Mio.</p>
<p>Die Buddhastatue als Symbol für den Buddhismus.</p> 	<p>Das Zeichen „OM“ ist die heilige Silbe des Hinduismus - als Symbol des Absoluten.</p> 

Sit-Zen in der Stille

In der kontemplativen Übung des Zen geht es nicht um einen Nachdenkprozess, um eine Entwicklung neuer Begriffe oder Theorien (Begriffsstrategie), sondern sie zielt darauf ab, das eigene Bewusstsein zu schärfen und die Fähigkeit zu verbessern, die Wirklichkeit unvoreingenommen wahrzunehmen (Bewusstseinsstrategie). Statt sich in seinen eigenen Gedanken, Gefühlen, Konzepten und Bildern zu verfangen, geht es darum, sich von ihnen zu lösen. Es geht aber nicht um die Abwesenheit von Gedanken etc., sondern alles darf da sein, nichts soll verdrängt werden. Die Bewusstseinsstrategie bedeutet einfach die Durchbrechung der eigenen Fixierung auf Gedanken, Gefühle etc. So wird unverstellte und unverzerrte Wahrnehmung, dessen was wirklich ist, möglich. „Die Wahrheit ist das ursprünglich Sich-Zeigende“, sagt der heilige Thomas von Aquin.

Das Sit-Zen in Stille hat vier wichtige Elemente:

Die Körperhaltung

- Nimm deinen dir angemessenen Sitz ein (sei es auf einem Kissen, Bänkchen oder Stuhl). Mit der Erde eins, zum Himmel empor!
- Sitze in und aus deiner Körpermitte. Die Haltung soll jedoch nicht verkrampft sein, sondern locker, mühelos, anstrengungslos.



P. Johannes Messerer OFM
geboren 1954 in Wolframs-Eschenbach.
Studium der Theologie und Philosophie in
Eichstätt und Jerusalem. 1980 Eintritt in den
Franziskanerorden. Studium der Pastoralpsy-
chologie am Institut für Kommunikation in
Innsbruck. 1985 Priesterweihe. Seit 1992 in
Dietfurt.

„Zen ist für mich lebendiges Brot des Geistes, der ganzheitliche Ausdruck des Ich-Bin, ein fortwährendes Sich-In-Ordnung-Bringen, ein Öffnen des Herzens und ein Stauen, dass Verbindung zum Ewigen möglich ist, obwohl wir gebrochene Menschen sind. Es gibt für mich keinen schöneren und geeigneteren Ort für den spirituellen Weg als unser Kloster Dietfurt.“

- Die Hände liegen unterhalb des Bauchnabels, zu einer Schale geformt (Schalenhand), die Daumen berühren sich leicht.
- Die Augen sind geöffnet und der Blick fällt auf den Boden (Panorama-Sehen).

Die Atmung

Das rechte Atmen gehört zur Grundübung des Zen.

- Lass einfach deinen Atem fließen, übergib dich deinem Atemrhythmus.
- Werde deiner Atembewegung, wie sie aus dem Vegetativen entspringt, inne, lerne sie wahrnehmend kennen, ohne einzugreifen. Dieser so genannte „erfahrene Atem“ ist eine Art und Weise des „Las-sens“.
 - „Wir lassen den Atem kommen, wir lassen ihn gehen und warten, bis er von selbst wieder kommt“ (Prof. Middendorf).
- Über diese Form der Atemarbeit wird es möglich, unbewusste Seelenkräfte zu wecken, zu entfalten und zu integrieren. Sie hat verwandelnde Kraft und kann eine neue Ordnung der Ganzheit herstellen.

Übung der Wahrnehmung (Gebet)

- Der Weg in die Stille braucht eine Hilfe zur Sammlung des Geistes. Ich nenne diese Stütze gerne „Geländer in die Stille“. Doch wisse, die Stille ist schon da, du brauchst dich nur von der Stille abholen lassen.
- Das stärkste Geländer ist die Zählung des Ausatems – zähle deine Atemzüge von eins bis zehn und dann beginne wieder von vorne. Zähle deinen jeweiligen Ausatem und sei zufrieden, dass du ihn zählst – mehr nicht! Du kannst auch deine Aufmerksamkeit mit dem Atem verbinden, einfach dieser Ausatem, dieser Einatem. Jetzt und Jetzt.
- Eine weitere Möglichkeit ist, mit der Haltung des Shikantaza zu sitzen (mit aller Gelassenheit das Nicht-Tun tun). Sitze wie ein Berg, tief verwurzelt in der Erde, zum Himmel emporragend. Die aufsteigenden Gedanken, Gefühle, etc. nimm wahr (wie Wolken) und lass sie vorüber ziehen.

Innere Ausrichtung

- Die Zen-Übung (das innere Gebet) setzt eine Wende der Aufmerksamkeit voraus.
- Richte immer wieder diese Aufmerksamkeit auf dich selbst. Komm mit dir und deinem Innersten in Kontakt. Werde mit dir vertraut. Tritt ein in deinen Raum, mit allem, was gerade da ist (Müdigkeit, Ärger, Schmerzen, innere Kämpfe oder was auch immer).

- Akzeptiere dich, so wie du gerade bist! Akzeptanz ist eine Grundübung des Lebens. Vor allem aber suche keine künstliche Stille, verdränge nichts! Sei ganz präsent, wach, lebendig, frei, leer, absichtslos! In deinem Präsentsein zeigt sich alle Wahrheit – sicher zunächst deine Alltagswirklichkeit; doch es ist noch Größeres da – du bist schon Buddha, du bist schon Sohn/Tochter Gottes.

Das Sit-Zen in Stille ist eine gegenstandslose Meditation. Der eigentliche Inhalt deines Sitzens bist du selbst, deine Wirklichkeit, so wie sie sich gerade zeigt. Alle Trennungen sollen abfallen.

Du fügst immer wieder Trennungen hinzu. Du suchst nach Sicherheit (Festhalten an Vorstellungen, Bildern, Konzepten oder Glaubenssätzen). Setze dich ungeschützt, „nackt“ deiner Wirklichkeit aus. Gib dich ganz hin und werde eins mit dir und deinem eigentlichen Wesen (Buddhanatur, Gott, Abba – oder welchen Namen du dem Namenlosen geben magst).

Das Sit-Zen in Stille ist kein leichter Weg – wer wagt schon gerne die Auseinandersetzung mit sich selbst? Doch nur wer hinabsteigt (in den eigenen Schatten), kann aufsteigen zu Gott. Das Sit-Zen in Stille ist der königliche Weg zu dir selbst und deinem wahren

Wesen, aus dieser Erfahrung des bedingungslosen Angenommenseins erwächst dir Selbstachtung und Selbstliebe, Größe und Würde. Mit dieser Liebe steige wieder hinab in deinen Alltag.



Zen-Garten im Meditationshaus St. Franziskus

P. Johannes Messerer
Meditationshaus St. Franziskus Dietfurt