

## **Zazen – Meditationsangebot im Haus der Kulturen und Religionen**

Das Haus der Kulturen und Religionen ist eine Initiative von mehreren Menschen, Religionsgemeinschaften und Vereinen, die sich zusammengeschlossen haben, um ein Zentrum zu erschaffen, in dem der Austausch und das friedliche Miteinander verschiedener Kulturen und Religionen praktiziert, gelebt und gefeiert wird. Dazu wird in absehbarer Zeit die Nazarethkirche in der Parkstadt Bogenhausen in eines von weltweit zehn vergleichbaren Projekten für interkulturelle und interreligiöse Begegnungsorte umgewandelt. Sieben Räume der Religionen, ein College for interreligious Studies samt Wohnheim für Student\*innen, Kindergarten, Café bzw interkulturelles Restaurant, Gruppen- und Veranstaltungsräume bilden den strukturellen Rahmen für neue, vielfältige gesellschaftliche und individuelle Lernprozesse.

Seit 2019 werden in der Nazarethkirche interreligiöse Programmangebote gemacht. Seit September 2021 bietet Christoph-Hahn regelmäßig Zazen, Meditation im Stil des Zen, im Gemeindezentrum in der Barbarossastraße an. Mittwochs von 18.00 bis 19.45 Uhr sind alle Menschen, die Interesse an Meditation haben, willkommen. Das Angebot kostet nichts, es werden Spenden für den Verein Haus der Kulturen und Religionen ([www.hdkrm.org](http://www.hdkrm.org)) erbeten.

Für die Nachbarschaftszeitung des Quartiers Prinz-Eugen-Park, die PrinzenPost, sprach Heike Stuckert am 16.2.2023 mit Christoph Hahn.

### **Was passiert genau mittwochs Abends?**

Wir sitzen drei Mal 30 Minuten in Stille, im Stil des japanischen Soto-Zen. Dazwischen machen wir eine Gehmeditation. Oftmals ist die letzte Phase kürzer, weil ich dann noch einen kurzen Vortrag halte. Vom Haus der Kulturen und Religionen ist dieses Angebot ja offen gedacht, jeder und jede kann einfach kommen, ohne Anmeldung. Manche kommen regelmäßig, andere nur einmal, es ist alles möglich.

Vorkenntnisse braucht man im Prinzip nicht. Manche, die bereits Meditationserfahrung haben, merken, dass das Sitzen in der Gruppe anders ist als alleine zuhause: Ganz von selbst entsteht da eine Atmosphäre unangestregter Präsenz, ein gemeinsames Tun im Nicht-Tun.

Ich erkläre den Anfängern verschiedene Möglichkeiten, zu sitzen: auf dem Kissen, im Fersensitz oder auch auf dem Stuhl, was viele Ältere bevorzugen. „Such Dir eine Form aus, die im Moment für Dich passt. Das kann sich ändern mit der Zeit. Achte drauf, dass Du aufrecht sitzt und frei atmen kannst. Den Kontakt zum Boden zu haben ist das wichtigste. Dann fokussiere Dich auf den Atem.“ Niemand wird gezwungen, 30 Min unbeweglich zu sitzen, das fällt Anfängern oft nicht leicht. Im Anschluss stehe ich dann für Gespräche und Fragen zur Verfügung.

### **Was kann ein\*e Anfänger\*in „falsch“ machen, was kann stören?**

Erwartungen, die nicht passend sind, können stören. Viele denken bei Zen an klare Linien, schwarz und weiß, solche Sachen. Doch das gehört zur Oberfläche. Es geht darum, sich konkret klarzumachen, wo man gerade ist und was in einem selbst stattfindet. Was interessiert mich, was suche ich und wie komme ich dahin? Es gibt ja auch die Vorstellung von großer Befreiung und Erleuchtung. Was immer man darunter versteht – Vorstellungen jeder Art sind gerade Hindernisse auf dem Weg.

### **Was verändert sich durch die Meditation?**

Meditation ist eine körperlich-geistige Übung, kein Wellness. Es geht um Konzentration und bewusste Entspanntheit. Es geht darum, innere Ruhe zu finden und dadurch mit seinen Alltagsgeschichten besser klarzukommen. Die Selbstwahrnehmung ändert sich: Wer bin ich eigentlich? Wer bin ich, wenn ich unter Stress stehe? Wer bin ich, wenn ich weniger unter Stress stehe? Ich merke, ich kann etwas tun, um schwierigen Situationen nicht völlig ausgeliefert zu sein. Jede Meditation, die ernsthaft in der Tradition des Buddha steht, öffnet sich ganz von selbst von der Frage „Wer bin ich?“ zur Frage „Wer bin ich in Beziehung zu den anderen, zu diesem Planeten, zu dieser Welt?“. Oder: „Wo bin ich, wo und wer sind meine Nächsten, was tun wir einander an, wie

können wir uns unterstützen?“ Meditation in buddhistischer Tradition führt also immer zurück in den Alltag.

### **Wie schnell kommen diese Veränderungen?**

Das ist bei jedem anders. Es gibt Menschen mit der Begabung zum Meditieren, schon von Kind an. Bei ihnen ist das in der Selbstwahrnehmung bereits angelegt. Andere haben zunächst keinen Zugang und brauchen lange, manchmal jahrelang. Wichtig ist, regelmäßig zu üben, am besten täglich. Im Zen spricht man vom Anfängergeist in einem sehr positiven Sinn: Wir fangen immer bei Null an, letztlich alle, und das ist gut so.

### **Was bedeutet das Haus der Kulturen und Religionen für Dich?**

Ein Ort für Menschen unterschiedlicher Kulturen und Religionen, an dem sie selbst spirituelle und kulturelle Angebote machen und von Menschen aus anderen Kulturen und Religionszugehörigkeiten lernen können. Ein Ort, wo man gemeinsam singen, beten und meditieren kann. Wo man sich gegenseitig besuchen kann, leicht die Schwellen überschreiten, ohne viel Aufwand. Man ist räumlich nahe beieinander und alles ist leicht zugänglich.

Christoph Genpo Hahn, Zen-Priester, ist im Allgäu als Sohn eines Kirchenmusikers aufgewachsen und hat schon als Kind in Kirchenchören gesungen. Redakteur und freier Mitarbeiter bei BR Klassik. Studium am der LMU (Philosophie, Germanistik, Musikwissenschaft). Zen-Praxis seit Anfang der 80-er Jahre. Langjährige Ausbildungs- und Praxiszeiten in Indien, USA und Japan. Seit 2002 Dharmalehrer, 2004 Ordination. 2016 unter dem Namen Asui Genpo formale Bestätigung der Dharma-Nachfolge (Shiho) durch seinen japanischen Zenmeister Furusaka Roshi. Lebt mit seiner Frau in Alt-Bogenhausen.

