



Günter Neumann, Muna, Zen.Namenlos e.V.
Am Weinberg 15, 36277 Schenklengsfeld, Ruf 06629/915189, e-mail: munamu@t-online.de

Schenklengsfeld, den 28. März 2016
Textvorgabe für eine Foto-Text-Reportage der Bad Hersfelder-Zeitung

Der Weg zur Freude und Leichtigkeit

Günter Muna Neumann, Mönch des Soto-Zen-Ordens

veranstaltet Einführung zur Zen-Meditation im Buchcafé, in Bad Hersfeld.

Günter Muna Neumann lebt seit etwa 11 Jahren hier bei uns in Schenklengsfeld. Zuvor führte ihn seine Suche nach dem rechten Weg nach Japan in ein Zen-Kloster. Hier wurde er nach einiger Zeit zum Mönch und auf den Namen *Muna* ordiniert, was auf Deutsch „Namenlos“ bedeutet. Im japanischen Kloster lebte, studierte und arbeitete er unter Anleitung seiner Lehrer und erwachte überraschend zur *gegenwärtigen direkten Körper-Geist-Funktion*. Ein Fakt den er bisher in seinem Leben übersehen hatte – und der ihn daran gehindert hatte, in seinem Leben gegenwärtig zu sein – ein Fakt der die Welt in völlig neuer Sicht erscheinen lässt.

Ein Leben in Harmonie, in Freiheit, in Würde und Verantwortung ist unser Geburtsrecht. Wir müssen unseren Blick zurück zu uns selber wenden und wach unseren Ursprung einsehen – unsere ursprüngliche Unschuld erfahren.

Dieses *Zu-sich-selbst-Finden* benötigt eine gewisse intensive Forschung und Praxis: *Zen-Meditation in der Ruhe und Zen-Meditation in der Bewegung*.

Eigentlich wollte *Muna* nur ein Jahr in Japan bleiben – schließlich wurden dreißig Jahre daraus. Seine Bemerkung dazu war: „Bin froh, dass ich mir das gegönnt habe“.

Also, was ist Zen? Was ist Leben? Was ist Tod? Wer bin ich?

Unsere Welt zeigt sich in endlosen Ketten von scheinbar unlösbaren Problemen und Konflikten von Arm und Reich, Gut und Schlecht, Einsamkeit, Angst, Unzufriedenheit, Verwirrung über den Sinn des eigenen Lebens, über Leben und Tod

Unser Streben nach Freiheit, Harmonie, Frieden, nach Nähe, nach Glück und Gerechtigkeit und verantwortlichem Handeln scheint kaum auch nur im Ansatz verwirklicht zu sein.

Da ist eine frohe Botschaft: *Wir sind o.k. – so wie wir jetzt sind*. Dieses „So wie wir jetzt sind“ gilt es zu erforschen. Diese Forschung nennen wir Meditation. Es gilt einzusehen, dass bei uns Menschen Körper und Geist noch nicht übereinstimmen. Wir sollten erfahren, dass wir *einem natürlichen Impuls der Selbsterhaltung gehorchen*, mit dem wir uns ohne es untersucht zu haben, identifizieren – einem natürlichem Programm der Selbsterhaltung, zu dem wir „*ich*“ sagen. Dieses Selbsterhaltungs-Programm dominiert unsere Wahrnehmung in den Mustern, „nutzt mir“, „schadet mir“ und „ist mir gleichgültig“. Daher erfahren wir unsere Wahrnehmung mit einem Abstand, und fühlen uns fremd in dieser Welt, sehen 'die Welt' da draußen, ohne Mitgefühl.

Fühlen und Handeln in solchen Mustern führt zu der Weltsituation, so wie sie überall erfahren wird. Enttäuschung, Misstrauen, Angst, Schuld, Stolz, Selbstbehauptung, Missverständnis und Egoismus, suchen nach Sicherheit: All das *blockiert unser gemeinsames Leben*.

Was ist da zu tun? *Tatsächlich ist es nicht nur möglich – es ist unsere eigentliche Lebensaufgabe, den wahren Sinn unseres Lebens zu erfahren und zu aktualisieren. Die Vermischung der Wahrnehmung mit privater Bedeutung und Vorstellung gleicht einem Traum und verdeckt den Fakt der direkten wahrnehmenden existenziellen Körper-Geist-Funktion. Die duale Sicht, „ich“+die Welt“, verursacht immer Konflikt.*

Da ist also ein Geist der Beobachtetes ansammelt. Dieser Geist, gefüllt und bedrückt mit Fragmenten der Vergangenheit, Eindrücken der Verletzung und der Freude, verwirrt in Erwartungshaltung, Furcht und mögliche Freude in Zukunft, dazu auch noch das Drängen der Selbsterhaltung . . . - dieser Geist ist unfähig das Leben, welches sich natürlich *nur im Gegenwärtigen* äußert, auch nur zu ahnen. Dieser Geist der Vergangenheit identifiziert sich mit dem toten Material unseres Lebens. *Dieses Selbsterhaltungs-Programm ist das falsche „Ich“. Es scheint absolut notwendig für jeden von uns, nach dem wahren, lebendigen Selbst zu forschen und ohne Zweifel zu sich zu erwachen.*

Dieser Forschung entspricht die Zen-Meditation, welche geradewegs zur direkten Körper-Geist-Funktion (jap. Kensho, das „Sehen der eigenen Natur“) führt. *Die wahrgenommene Welt entspricht unserer eigenen Körper/Geist-Funktion. In der so wahrgenommenen Welt erfahren wir uns selbst. Der beruhigter gegenwärtige Geist erfährt sich in der eigenen intimen direkten Wahrnehmung der aktuellen Situation und reagiert daher spontan mit der Bereitschaft zur erbarmungsvollen Kooperation, zur existenziellen gegenwärtigen Körper-Geist-Funktion. Daher besteht kein Widerstand zur gegenwärtigen Situation und Konflikte lösen sich. Das ist unsere Freude und Freiheit.*

Diese Aussage muss geprüft werden durch Zazen.: zuerst das forschende Sitzen in der Stille (Zazen, Samadhi) – dann sich erfahren in der Bewegung – und dann die weiterhin forschende Praxis, diesen gegenwärtigen Geist zu leben, spontan zu handeln und zu reifen. *Wir müssen aufwachen zu diesem eigenen Fakt. Dann behandeln wir natürlich auch die Welt wie uns selbst.*

Die Welt scheint sich gedreht zu haben: Wir selber sind erfüllt und angeschlossen in der gegenwärtigen Wahrnehmung – direkt und frisch. *In gewisser Weise entspricht dies der größten Revolution der Menschheit: aufzuwachen zur eigenen existenziellen Körper-Geist-Funktion – und damit die Möglichkeit zum Frieden zu verwirklichen..*

In lockerer Atmosphäre, bei Tee und Gesprächen, Atem- und Körperübungen können die Teilnehmer mit Zen-Meditation mit sich in Kontakt kommen. Ziel ist der Weg zum gegenwärtigen aufmerksamen Leben, zur Konfliktlösung, zur Heilung von Stress und dem Druck aus der Vergangenheit und zum „Sehen der eigenen Natur (Selbst)“.

Jeden Donnerstag und Sonntag von 18.00 bis 21.00 Uhr wird zur Zen-Meditation, zum Zazen, eingeladen - in Schenklengsfeld, Am Weinberg 15.

Informationen über das Zen-Training in der Tradition des Soto-Ordens erteilt
Günter Muna Neumann, Telefon 06629/915189