

ZEN-WEG = BUDDHA-WEG. WELLNESS ?

- Zwischen Wellness und Zen gibt es gewisse kleinere Überschneidungspunkte, insgesamt aber haben sie andere Intentionen und Methoden.
- Die Zielrichtungen von beiden haben ihren Eigenwert und verdienen beide Respekt.
- Eine Vermischung von Wellness und Zen wird beiden Wegen nicht gerecht, erzeugt falsche Erwartungen und führt eventuell zu Enttäuschungen.
- Deshalb ist es angeraten, nicht von Wellness-Zen oder von Wellness Spiritualität zu sprechen.
- Weiterhin scheint es angemessen, Wellness-Zentren von Spirituellen Zentren deutlich unterschieden zu kennzeichnen.. Beiden Richtungen würde man dadurch gerecht.
- Auch getrennte Programmangebote würden in der Öffentlichkeit für mehr Klarheit sorgen.
- Wellnes-Angebote sind eine zu bezahlende Dienstleistung und werden als solche auch akzeptiert, während demgegenüber bei buddhistischen Kursen traditionell um Dana (eine Spende) gebeten wird.
- Selbstverständlich können Zen-Übende anderen Mitmenschen Wellness-Übungen vermitteln, um ihnen eine Hilfe in ihrer Lebenssituation zu geben. Hierbei kann auch Meditation angeboten werden.
- Es ist aber in einem Wellness-Programm sinnvoll, von Sitz-Meditation statt von Zazen zu sprechen. In unserer Zen-Schule leiten nur diejenigen von uns Zazen-Übungen in einer Gruppe, die in den Programmen unserer Institute als Meditationsleiter/innen ausgewiesenen sind.
- In unserer Essener Zen-Gemeinschaft ist jede Person herzlich willkommen, ganz gleich aus welchem Motiv sie üben möchte.
- In den Ansprachen wird aber deutlich darauf hingewiesen, dass wir mit der Tradition des Zen-Buddhismus verbunden sind.

Aus: Sangha-Brief 2 / 2007 unter dem Titel „Zen und Wellness“