

Günter W. Remmert

OFFEN UND WEIT - NICHT HEILIG

DER GEIST DES ZEN UND WIR

INHALT

Der Kaiser und der Meister	2
Ein Missverständnis?	4
Es gibt noch mehr als Gutes zu tun	4
Neues Bewusstsein	9
Zen und Religion	12
Zen-Meditation und Therapie	14

*Den Buddha-Weg lernen heißt das eigene Selbst lernen.
Das eigene Selbst lernen heißt das eigene Selbst vergessen.
Das eigene Selbst vergessen heißt von den 10 000 Dingen bestärkt werden.
Von den 10 000 Dingen bestärkt werden
heißt Leib und Geist des eigenen Selbst
sowie Leib und Geist der anderen ausfallen machen.
Die Spuren der Erleuchtung verschwinden;
die spurlose Erleuchtung dehnt sich aus - endlos.¹*

Der Titel der folgenden Gedanken spielt auf eine Begebenheit an, die sich im Übergang des 5. zum 6. Jahrhundert in China zugetragen haben soll. Damals begegnete die reiche chinesische aristokratische Gesellschaft, in den Künsten und der Philosophie auf hohem Stand, einer neuen religiösen Strömung: der Buddhismus kam von Indien herüber. Die Anhänger des Buddha-Weges waren sehr eifrig. Innerhalb weniger Jahrhunderte übersetzten sie unzählige ihrer Schriften ins Chinesische, gründeten Studienzentren und Klöster. Es gelang ihnen tatsächlich, einer um die Familie zentrierten Feudalgesellschaft das strenge, asketisch anmutende Ideal buddhistischer Geistigkeit nahe zu bringen.

Der Kaiser und der Meister

Die Persönlichkeit, die mit dem Buddhismus Zen von Indien nach China brachte, nennt man den 28. indischen Patriarchen des Zen. Er ist zugleich der 1. chinesische, mit Namen **Bodhidharma**. Eine solche Zählung, die mit **Shakyamuni Buddha** beginnt, unterstreicht unabhängig von ihrer historischen Nachprüfbarkeit, für wie wichtig die Überlieferungskette im Zen gehalten wird. Von **Bodhidharma** also, einer legendären Gestalt, die Ende des 5., Anfang des 6. Jahrhunderts lebte, sind nur wenige Episoden überliefert. Eine davon ist die Begegnung mit dem chinesischen **Kaiser Wu**, selbst ein eifriger Buddhist, der viel für die Einpflanzung des Buddhismus in China getan hat:

Der Kaiser sagte: "Man vermag kaum aufzuzeichnen, wie viele Tempel ich bauen, Buddhapredigten ich abschreiben und Mönche ich weihen ließ. Welche Verdienste habe ich mir dadurch erworben?"

Der Meister (Bodhidharma) erwiderte: "Gar keine."

Der Kaiser: "Weshalb?"

Darauf der Meister: "Das sind nur wertlose Verdienstgründe, die noch eng mit der Wiedergeburt verknüpft sind. Sie sind wie Schatten, die der Gestalt folgen, sie besitzen keine eigene Wesenheit."

Der Kaiser: "Worin bestehen denn wahre Verdienste?"

Der Meister: "Es ist das reine Wissen, wunderbar und rund. Sein Wesen ist Leere und Stille. Solcherlei Verdienst lässt sich nicht durch weltliches Tun erlangen."

¹ Heinrich Dumoulin, *Geschichte des Zen-Buddhismus. Band II: Japan*. Francke Verlag Bern ¹1986, S. 67

Darauf fragte der Kaiser von neuem: "Welches ist der höchste Sinn der heiligen Wahrheit?"

Der Meister: "Offene Weite - nichts von heilig!"

Der Kaiser: "Wer ist das, der mir so zu entgegenen wagt?"

Der Meister: "Ich weiß es nicht!"²

Bodhidharma wird von chinesischen und japanischen Künstlern stets als grimmiger alter Mann mit einem ansehnlichen schwarzen Bart und großen durchdringenden Augen dargestellt. Sein Gespräch mit dem Kaiser macht deutlich, wie direkt er sich von jeder Form von Verdienstdenken distanziert. Die sog. guten Werke nützen in seinen Augen überhaupt nichts - darin ist er einer Meinung mit Paulus im frühen abendländischen Christentum. Das heißt jedoch nicht, dass die guten Werke unterlassen werden sollten. Aber weder fördern noch mindern sie die Chance einer Begegnung mit dem Absoluten. Diese Begegnung steht ganz rein für sich, sie kann nicht durch ethisches Handeln verdient werden. Denn sie ist nicht von etwas anderem abhängig, sondern ganz in sich gegründet, vollkommen und wunderbar.

Der Dialog mit dem Kaiser enthält keine Spur von unverbindlicher Konversation. Die Wahrheit des Zen ist nicht von der Art, dass sie sich in Worte fassen ließe. Ihre Wirklichkeit ist offen und weit. Da gibt es nichts, von dem man sich abgrenzen müsste. Wohin ich mich auch wende, überall ist sie zu finden. Was aber überall vorhanden ist, das lässt sich nicht definieren. Denn definieren heißt abgrenzen. Und wovon wollte man denn das, was alles ist, abgrenzen? Diese Wirklichkeit ist noch nicht einmal heilig. Denn auch das Heilige setzt sich ab - nämlich gegen das Profane. Schließlich ist das letzte Wort des Meisters ein *"Nicht"*. Was sollte derjenige auch antworten, der völlig ichvergessen lebt, wenn er nach sich selbst gefragt wird?

Menschen, denen - wie in Europa weit verbreitet - Erfolg oder Intelligenz oder Ethik das Höchste sind, fällt es schwer, in solch einer absonderlichen Erzählung tiefe Geistigkeit zu finden. Da kommt ein alter Mann aus Indien herüber und benimmt sich gegen den Kaiser derb und kurz angebunden. Schließlich weiß er noch nicht einmal, wer er ist. Aber auch sie müssen zugestehen, dass in dieser Zeit etwas begann, was die Kulturen Chinas und Japans wie nichts anderes befruchtete. Alle großen Kulturformen des Fernen Ostens, seien es Malerei, Theater, Musik oder Literatur, der Sport ebenso wie die Kriegsführung, nähren sich von der Spiritualität dessen, was dieser wortkarge und grimmig aussehende Mann verkörperte.

² Bi-Yän-Lu, 1. Beispiel. In: Bi-Yän-Lu. Meister Yüan-wu's Niederschrift von der Smaragdnen Felswand. Verfaßt auf dem Dji-schan bei Li in Hunan zwischen 1111 und 1115. [Originalausgabe: Sitschuan, China um 1300] Ullstein Buch 35156. Ullstein Verlag Frankfurt ¹1983, S. 37

Ein Missverständnis?

Eine seltsame Begebenheit, diese Begegnung zwischen dem Kaiser und dem Meister. Für uns klingt sie rätselhaft und fremd. Handelt es sich dabei überhaupt um eine Begegnung? Missverstehen sich nicht beide von Anfang bis Ende? Im Gegensatz zu vielen Zen-Anekdoten, die - wenn sie auch unerwartete, fremde Wendungen nehmen - häufig damit schließen, der dem Meister Begegnende sei zur Erleuchtung gekommen oder habe zumindest einen Blick in die Wahrheit getan, fehlt hier dieses Happyend. Der Kaiser merkt nicht, wen er vor sich hat. Später soll er sein Nichtverständnis bitterlich bereut haben. Gerne hätte er Bodhidharma zurückgerufen. Aber die Gelegenheit war ein für alle Mal vorbei.

Viele Jahre später nach dem Tod des Meisters soll der Kaiser eine Grabinschrift für ihn geschrieben haben, die lautete:

*Ach! Ich sah ihn und sah ihn nicht,
ich traf ihn und traf ihn doch nicht,
empfang ihn und empfang ihn nicht.
Heute wie vor vielen Jahren klage ich mich deshalb an.³*

Vielleicht kann die Geschichte eines Missverständnisses uns von Zen und den Schwierigkeiten, es aufzunehmen, mehr verraten als die Geschichte einer Erleuchtung. Denn ist dies nicht in der Tat unsere Situation: Stehen wir hier im Westen nicht alle prinzipiell auf der Seite des Kaisers Wu? Wir haben unsere Interpretation des Lebens, die wir nicht gerne preisgeben. Freilich haben wir darüber hinaus auch unsere Fragen, auf die wir Antwort suchen. Und vor allem wollen wir - wie wir sagen: als Person - ernst genommen werden. Damit begegnen wir der Weisheit des Ostens. Ob wir sie als Möglichkeit aufnehmen, uns zu vertiefen und wesentlich zu werden, ist noch offen. Denn was ist, wenn von uns erwartet wird, unser bisheriges Welt- und Menschenbild auf den Kopf stellen zu lassen? Wenn wir Antworten hören, die unseren Fragen keineswegs schmeicheln? Wenn wir ernst genommen werden, ja schon, aber wie durch eine Kaskade von Gelächter hindurch?

Es gibt noch mehr als Gutes zu tun

Schauen wir uns das Gespräch zwischen dem Kaiser und **Bodhidharma** ein bisschen näher an. Der Kaiser eröffnet es, indem er eine Frage über die Bedeutsamkeit seines eigenen Tuns stellt. In unseren Breiten sind ja die meisten Menschen von der Bedeutsamkeit ihres eigenen Tuns wie selbstverständlich überzeugt. Es ist gewissermaßen der gesunde Menschenverstand, der uns rät, das, was wir tun, auch für wichtig und verdienstvoll zu halten. Würden wir unsere Handlungen nicht so einschätzen, hätten wir das Gefühl, keinen Antrieb zu irgendeiner Leistung mehr zu spüren. Auch für den Kaiser stehen seine Taten im Mittelpunkt. Wahrscheinlich ist er durchaus

³ Bi-Yän-Lu, S. 44

davon überzeugt, wie sehr er sich um Religion und Vaterland verdient gemacht hat. Jedenfalls kann er eine ganze Reihe kulturbildender und missionseffektiver Werke aufzählen.

Die Lebenseinstellung dieser übrigens historischen Persönlichkeit (**Kaiser Wu** lebte von 502-550 und begründete die Liang-Dynastie im Südreich) lässt sich etwa so charakterisieren: Ich missioniere für den Buddhismus und tue viel für seine Ausbreitung - also ist es doch nur recht und billig, wenn ich das erlange, was er seinen Anhängern verspricht. Wenn wir statt Buddhismus Christentum einsetzen, wird uns diese Einstellung gar nicht mehr so fremd vorkommen. Auch in vielen zwischenmenschlichen Beziehungen kommt sie vor: Ich tue doch so viel für dich, also musst du mich auch mögen. Es ist der Versuch eines Tauschhandels: Ich gebe, also steht mir auch entsprechender Lohn zu.

Im Zentrum eines solchen Lebens steht also die Aktivität, das, was jemand in seiner Umgebung verändert, seine guten Werke. Also: Welche Verdienste habe ich mir dadurch erworben? Die Antwort des Meisters kann nicht brüsker ausfallen: Gar keine. Entschiedener kann man den Tauschhandel nicht zurückweisen.

Was ist denn an solchem Verdienstdenken so abwegig? Warum bekommt der Kaiser für sein großes Engagement gar keine Anerkennung? Ohne den Anspruch, die Gedanken des Meisters lesen zu wollen - wahrscheinlich hatte er gar nicht so viele -, lässt sich doch manches gegen die kaiserliche Meinung anführen: Jede Handlung, von der ich Gewinn erwarte, die also ihre Befriedigung nicht in sich selber findet, ist zweigeteilt. Sie zerfällt in ein gegenwärtiges Tun und ein späteres Ziel. Ich erziehe z.B. ein Kind, damit es später im Leben bestehen kann. Oder ich arbeite, um damit Geld zu verdienen, um mir davon etwas kaufen zu können. Handlung und Effekt fallen auseinander; sie können keine Einheit miteinander bilden.

Ist die Handlung zweigeteilt, so wird auch mein Bewusstsein gezwungen, gleichzeitig in zwei Richtungen zu blicken. Ein Auge schaut zu meinem Tun hin, das in der Gegenwart liegt, und das andere blickt auf die Folge, die erst die Zukunft bringen kann. Mit anderen Worten: ich darf nie ganz bei der Sache sein, ich bin immer gezwungen zu schielen. Damit ist es mir nie möglich, gesammelt und geistesgegenwärtig zu sein.

Wer gegenwärtig ist, der braucht nichts für eine Beziehung zu tun. Er ist Beziehung und zwar in jedem Augenblick ganz und neu. Er lebt in der Unmittelbarkeit des Kontaktes. Sowie er anfängt, etwas für den Kontakt tun zu wollen, fällt er aus dem Kontakt heraus, degradiert ihn zu einem Ziel seines Handelns, statt ihn gegenwärtig zu setzen und in augenblicklicher Spontaneität zu leben.

Es handelt sich um eine ähnliche Entfremdung wie die zwischen einem unmittelbaren Erfahren und dem Reden oder Nachdenken über das Machen von Erfahrung. Erfahren ist in sich plausibel, vollkommen und rund. Erst das Nachdenken und Reden darüber löst Zweifel aus, verursacht ein Hin und Her und macht vieles unsicher und trügerisch. Deswegen ist Zen so kritisch der Verstandes-Tätigkeit gegenüber: es gibt sich nicht mit der Reflexion zufrieden, sondern will die Erfahrung, jetzt und hier.

Vom Standpunkt des Zen kommt durch die Aufteilung des unmittelbaren Lebensstromes Verwirrung in die Welt. Solange wir unsere Erfahrung zweiteilen, wird uns nichts endgültig befriedigen. Zen fordert uns auf, das Schielen nach einem Verdienst oder Effekt zu unterlassen, vielmehr bei dem, was wir tun, ganz da zu sein, absichtslos, im Jetzt und Hier. So einfach und schlicht diese Aufforderung ist, so ungemein schwierig ist es, sie zu verwirklichen.

Ein großer Zen-Lehrer wurde einmal gefragt: "Machst du ununterbrochen Anstrengungen, dich in der Wahrheit zu üben?" "Ja, das tue ich." "Wie übst du dich selber?" "Wenn ich hungrig bin, esse ich, wenn ich müde bin, schlafe ich." "Das tut jeder. Kann man da von jedem sagen, dass er sich übt wie du?" "Nein." "Warum nicht?" "Weil die andern, wenn sie essen, nicht essen, sondern über die verschiedensten andern Dinge nachdenken und sich dadurch stören lassen; wenn sie schlafen, so schlafen sie nicht, sondern sie träumen von tausend und einem Ding. Darum sind sie nicht so wie ich."⁴

Dass der Zen-Lehrer von Essen und Schlafen, der Kaiser jedoch von Arbeiten spricht, ist unerheblich. Der schier himmelweite Unterschied zwischen beiden besteht darin, wie sie das, was sie tun, tun. Der Zen-Lehrer lebt im Einklang mit seinem Tun, mit sich selbst: ganz selbstverständlich und ohne den Schatten einer Vermittlung geht aus dem Hungrigsein das Essen, aus dem Müdesein das Schlafen hervor. Und wenn er isst, dann isst er nur: weder fügt er etwas Zusätzliches hinzu, noch isst er, um zu ... (z.B. um fit und kräftig zu werden). Sein Tun ist absichtslos, es findet Genügen rein in sich selber, es ist auf nichts anderes zu seiner Rechtfertigung angewiesen. Solch ein Verhalten ist ungemein schlicht und einfach.

Diese Schlichtheit spricht auch aus den Versen, die von **Lin-Chi** (810-867, jap. **Rinzai**) überliefert sind. **Lin-Chi** ist übrigens einer der bedeutendsten Zen-Meister in China. Auf ihn beruft sich die Hauptrichtung im heutigen Zen.

*Wenn Hunger kommt, esse ich meinen Reis,
wenn Schlaf kommt, schließe ich meine Augen.
Der Tor lacht über mich,
der Weise versteht.⁵*

⁴ **Daisetz Teitaro Suzuki, Die große Befreiung. Einführung in den Zen-Buddhismus. Mit einem Geleitwort von C. G. Jung.** [Originalausgabe: USA 1934] Rascher & Cie, Zürich ¹1958, Fischer-TB 1666. Fischer Taschenbuchverlag Frankfurt/M. 1975, S.87-88. Vgl. **Daisetz Teitaro Suzuki, Leben aus Zen. Mit einer Einführung in die Texte von Wei-Lang (Hui-neng).** [Originalausgabe: Living by Zen, Verlag Sanseido Press Tokio (Kapitel I - V). The Zen Doctrine of No-Mind, Verlag Rider and Company London (Kapitel VI)] Otto Wilhelm Barth Verlag München ¹1973, Suhrkamp TB 846. Suhrkamp Taschenbuchverlag ¹1982, S. 57

⁵ **Heinrich Dumoulin, Geschichte des Zen-Buddhismus. Band I: Indien und China.** Francke Verlag Bern ¹1985, S. 191

Es ist also offensichtlich möglich, etwas ganz zu tun, ohne Nebenabsichten oder Nebengedanken, ichvergessen, im schlichten Bei-der-Sache-Sein. Man verwechsle dies aber bitte nicht mit einer Regression in einen Bereich vor Wollen und Denken. Die Aufforderung des Zen lautet nicht, in einen rohen Naturzustand zurückzukehren oder gar in die schlechte Unmittelbarkeit der Zügellosigkeit. Wir sollen weder ohne Einschränkung unseren Trieben folgen, noch jegliches Verantwortungsbewusstsein zum Teufel schicken. Zen fordert uns vielmehr auf, unsere Aufmerksamkeit zu sammeln und immer, wenn sie sich zerstreut, sie zu dem einen, welches jetzt ist, zurückzuführen. Dies fordert in der Tat große Wachheit, andauernde Bereitschaft und uneingeschränktes Bemühen.

Die Anspannung aller Kräfte im Zen auf größte Schlichtheit hin ist in der Tat etwas sehr Forderndes und Tröstliches zugleich. Wer - und sei es nur anfangshaft - die Stimmung dieser Sammlung erfahren hat, wird die eigentümliche Befriedigung schmecken, die darin liegt, nur bei einem zu verweilen. Zwar werden wir recht bald, und oft sehr abrupt, wieder in die Welt der Zweiheit geschleudert; ist aber die innere Einheit, das schlichte Beisichsein einmal gefunden, so ist der Zugang dorthin jederzeit wieder möglich. Deswegen spricht **Bodhidharma** auf des Kaisers Frage nach den wahren Verdiensten vom reinen Gegenwärtigsein, das wunderbar und rund ist. Das reine wissende, d.h. bewusste Insichstehen benötigt nichts anderes mehr. Es ist in sich staunenswert und vollkommen. "Sein Wesen ist Leere und Stille." Das heißt: Keine unterscheidenden Begriffe sind mehr anwesend. Hier wird so sehr Einheit, reines Gegenwärtigsein erfahren, dass alle Einzeldinge ihren vereinzelnden Charakter verlieren. Um dieses unmittelbare, unverstellte Leben geht es dem Meister. Wir dagegen jagen wie der **Kaiser Wu** trügerischen Verdiensten nach.

Im Shodoka, dem "Gesang vom Erleben der Wahrheit", der **Hui-neng** (638-713, jap. E'no) zugeschrieben wird, aber wohl von einem Schüler stammt, heißt es:

Wenn du die Wesensnatur suchst durch das Anhäufen guter Taten, wirst du sie nicht finden. Lass die vier Elemente los. Iss und trinke nach Belieben in ewiger Klarheit. Alle Dinge sind vergänglich und vollkommen leer. Das ist die große Erleuchtung des Tathagata (d.h. des Vollendeten, des Buddha).⁶

⁶ Übersetzung von **Joan Rieck** und **Willigis Jäger**. Siehe auch **Willigis Jäger, Zen und Religion** (unveröffentlichtes Manuskript).

Wer bin ich?

Wenn uns Zen auffordert, die Zerteilung unserer Handlungen zu unterlassen, dann will es auch Außen und Innen miteinander in Einklang bringen. Einer meiner Lehrer betonte immer wieder: *“So weit du nach außen gehst, so weit gehe auch nach innen! Aber gehe nicht so nach innen, wie du nach außen gehst!”* So weit jemand seine Kraft in äußere Taten investiert hat, so weit sollte er sich auch seiner Innenwelt zuwenden, sonst bleibt sein Leben einseitig und unausbalanciert. Aber er sollte sich nicht so zuwenden, wie er es mit den Dingen der Außenwirklichkeit zu tun gewohnt ist, sonst verzerrt er sein Innen zu einem Abklatsch des Außen.

Der außengesteuerte Mensch, dessen Unerfülltheit und Unruhe wir so viele Probleme unserer Zivilisation verdanken, scheint keine Erfindung der Moderne zu sein. Vielleicht gab es ihn zu allen Zeiten, auf jeden Fall auch im deutschen Mittelalter. Denn schon gegen Ende des 13. Jahrhunderts predigte **Meister Eckehart** in seinen *“Reden der Unterweisung”* in Thüringen:

*Die Leute sollten nicht so viel nachdenken, was sie tun sollten,
sie sollten vielmehr bedenken, wer sie sind.⁷*

Dies ist nun in der Tat eine Aufforderung, die mit der des Zen übereinstimmt. Wozu **Meister Eckehart** anleitet, ist, alles Äußere Äußeres sein zu lassen und sich sich selber zuzuwenden. Bedenken, wer ich bin - einem außengeleiteten Menschen muss dies wie eine nutzlose Nabelschau vorkommen oder wie die Hinwendung zu einer Selbstverständlichkeit, die nur Langeweile hervorrufen kann. Selbst derjenige, der sich vorstellen kann, daraus Gewinn zu ziehen, wird doch bald eine Menge Gründe dafür finden, weshalb er zur Meditation seiner Existenz keine Zeit findet. Gibt es nichts Wichtigeres zu tun? Muss nicht erst noch eine Menge anderer Arbeit erledigt werden?

Für **Karlfried Graf Dürckheim** gibt es zwei große Aufgaben im menschlichen Leben: das äußere Werk (z.B. Beruf, Familie, soziales Engagement usw.) und den inneren Weg (Meditation, die persönliche Ausrichtung auf das Absolute, die Arbeit an der eigenen Ganzwerdung usw.). Keines darf auf Kosten des anderen vernachlässigt werden. Wenn ich mich aber meinem inneren Weg zuwende, steht immer wieder neu die Frage auf: Wer bin ich? Wer bin ich denn wirklich?

*Als der 6. Patriarch **Hui-neng** von dem Mönch Ming gefragt wurde, was Zen sei, antwortete er: “Wenn dein Geist nicht im Zwiespalt von Gut und Böse weilt, was ist dann dein ursprüngliches Antlitz, bevor du geboren warst?”⁸*

⁷ **Meister Eckehart, Deutsche Predigten und Traktate. Hrsg. und übersetzt von Josef Quint.** Carl Hanser Verlag München ¹1963, Detebe Klassiker, Diogenes TB 20642. Diogenes Verlag München 1979, S. 57

⁸ **Daisetz Teitaro Suzuki, Die große Befreiung.** S. 106

Die Form der Frage nach dem ursprünglichen Antlitz, bevor ich geboren wurde (bei anderen Meistern auch: bevor Vater und Mutter geboren wurden) macht deutlich, dass es hier nicht um meine raumzeitliche Subjektivität geht oder um meine vordergründige Individualität, d.h. das, worin ich mich von allem anderen unterscheide. Diese Ebene soll vom Zen-Jünger gerade durchstoßen werden, indem sie wirklich und nicht nur theoretisch als leer und nichtig erkannt wurde. Das ursprüngliche Antlitz ist wesentlicher als mein augenblickliches, so oder so gestaltetes, aber vergängliches Gesicht. Wer dem Meister dieses Antlitz zeigen kann, zeigt das Geheimnis des Zen. Man könnte die Frage auch formulieren: Wer bin ich, ehe Abraham geboren wurde? Wenn Jesus behauptet: *“Ehe Abraham war, bin ich”*⁹, bekundet er ohne Zweifel, dass er die im Zen angezielte Erfahrung des ursprünglichen Antlitzes gemacht hat.

Wie bei allen Zen-Auskünften ist der Sinn dieser Frage nicht mit dem Verstand zu erreichen, kann eine Antwort darauf nicht intellektuell eingesehen werden. Die Lösung liegt immer jenseits aller Vernunft. Wenn der Meister den Mönch auffordert, das ursprüngliche Antlitz zu zeigen, so will er ihn als Verwandelten, d.h. auf einer neuen Seinsebene erleben. Das eigene innere Selbst soll nicht geglaubt oder gewusst, sondern erfahren werden. Dies setzt ernsthafte langjährige Übung voraus. Der Schüler muss auf der Suche nach seinem ursprünglichen Antlitz mit all seinen Kräften so weit fragen, bis er gleichsam an den Rand eines geistigen Abgrunds kommt und dann ... springen. Erst das Aufgeben des letzten Halts wird ihn zur ungehinderten Schau seiner Wesensnatur befähigen.

Neues Bewusstsein

Zen eröffnet uns also den Weg zu einem neuen Bewusstsein unserer selbst und des Lebens, das über das begriffliche Denken hinausgeht. Es ist durch Unmittelbarkeit, Klarheit und Einheit gekennzeichnet. Worum es auf dieser neuen Stufe der Wahrnehmung geht, wird vielleicht einsichtiger, wenn wir es von Bewusstseinsgestalten abheben, die in der Menschheitsgeschichte bereits entwickelt wurden und von denen wir manchmal irrigerweise glauben, sie bereits überwunden zu haben.

Der Philosoph **Jean Gebser** unterscheidet in seinem Hauptwerk *“Ursprung und Gegenwart”*¹⁰ solche Bewusstseinsgestalten, die die Menschheit in ihrer Entwicklung durchschritt und die auch noch heute nebeneinander in verschiedenen Kulturen, ja sogar in einem Menschen koexistieren können. Auf der Ebene des archaischen Bewusstseins, also ganz zu Beginn, ist der Mensch noch eins mit seiner Umgebung. Auf ganzheitliche Weise fließt sein Leben mit dem All zusammen. Da es für ihn kein Gegenüber gibt, gibt es auch keinen Raum, keine Zeit und kein Ich. **Dschuang Dsi** (neben **Lao Tse** der Hauptvertreter des Taoismus) nennt diese alten Menschen die *“wahren Menschen”* und beschreibt sie folgendermaßen:

⁹ Johannesevangelium 8, 58

¹⁰ **Jean Gebser, Gesamtausgabe (Band I - Band 7)**. Novalis Verlag Schaffhausen 1986, (Erstauflage 1949)

Die wahren Menschen des Altertums hatten während des Schlafens keine Träume und beim Erwachen keine Angst. Ihre Speise war einfach, ihr Atem tief. Die wahren Menschen holen ihren Atem von ganz unten herauf (wörtlich: sie atmen mit den Fersen), während die gewöhnlichen Menschen nur mit der Kehle atmen. Krampfhaft und mühsam stoßen sie ihre Worte heraus, als erbrechen sie sich. Je tiefer die Leidenschaften eines Menschen sind, desto seichter sind die Regungen des Göttlichen in ihm. Die wahren Menschen der Vorzeit kannten nicht die Lust am Geborensein und nicht die Abscheu vor dem Sterben. Ihr Eintritt (in die Welt der Körperlichkeit) war für sie keine Freude, ihr Eingang (ins Jenseits) war ohne Widerstreben. Gelassen gingen sie, gelassen kamen sie. Sie vergaßen nicht ihren Ursprung, sie strebten nicht ihrem Ende zu; sie nahmen ihr Schicksal hin und freuten sich darüber ... Dadurch erreichten sie es, dass ihr Herz fest wurde, ihr Antlitz unbewegt und ihre Stirne einfach heiter. Waren sie kühl, so war es wie die Kühle des Herbstes; waren sie warm, so war es wie die Wärme des Frühlings.¹¹

Nach **Gebbers** und **Dschuang Dsi**s Konzeption scheint also ganz zu Anfang bereits die Vision der Einheit auf. Der archaische Mensch lebt diese Einheit jedoch unbewusst. Seine Bewusstseinsgestalten haben sich noch nicht differenziert und entwickelt. Dies geschieht jedoch bald. Bereits auf der nächsten Stufe, der des magischen Bewusstseins, hat sich der Mensch aus dieser Identität mit dem Ganzen herausgelöst. Er setzt sich der Welt gegenüber und empfindet die Notwendigkeit, sich gegen zerstörerische Naturkräfte zu wehren und zu schützen. Dabei besitzt er in hohem Maße intuitive Erkenntnismöglichkeiten, kann z.B. mit Mitteln des Zaubers Einfluss auf die Natur nehmen und ist telepathisch begabt.

Zeugnisse für diese Bewusstseinsstufe lassen sich z.B. in den vorgeschichtlichen Höhlenmalereien finden. Hier vermag das Zeichnen eines Tieres einen Bann auf das dargestellte Wesen auszuüben. Der Jagdzauber macht z.B. das Erlegen des Wildes möglich, indem er die Tötung symbolisch-magisch vorwegnimmt. Wo der Mensch dieser Bewusstseinsstufe sich selber darstellt, malt er sich häufig in teppichartiger Verwobenheit mit der Natur und seltsamerweise ohne Mund. Handelnd, aber ohne Wachbewusstsein, ist er noch nicht mündig geboren. Vielmehr versucht er, hörend die Natur in seine Gewalt zu bekommen.

Ist für das magische Bewusstsein die Bewusstwerdung der Natur charakteristisch, so ist es auf der Stufe des mythischen Bewusstseins die Seele, die aufwacht. Der Mensch entwickelt ein Gespür für sich selbst und es gelingt ihm, seine großen Lebens- und Schicksalserfahrungen in mythischen Erzählungen zum Ausdruck zu bringen. Mythen sind wie Märchen Träume der Völker. Sie erzählen die Seele. Erst wenn ihre Hexen und Göttinnen, Helden und Dämonen überhand nehmen, braucht es eine neue Orientierung, die die Vernunft auf einer neuen Stufe herzustellen imstande ist.

¹¹ **Dschuang Dsi, Das wahre Buch vom südlichen Blütenland.** Diederichs Gelbe Reihe Bd. 14: China. Eugen Diederichs Verlag Köln ¹1969, 1984, S. 84

Im mentalen Bewusstsein erst ist der Mensch fähig, sich mit Hilfe seines Denkens zu organisieren und die Welt zu bewältigen. Er entwickelt Kategorien für Raum und Zeit und grenzt sein Ich von allem ab, was ihm gegenübersteht (den sog. Gegenständen). Er macht sich zum Maß aller Dinge. Nachdem er im klassischen Griechentum den Mythos durch die Philosophie und im Mittelalter dann die Philosophie durch die Naturwissenschaften abgelöst hat, entwickelt er Analyse und Synthese (nach dem Motto *„Teile und herrsche“*) als Mittel zur Beherrschung der Welt. War für die magische Struktur die Emotionalität bezeichnend (ein Zauber lebt von der gefühlsmäßigen Empfindsamkeit) und für die mythische die Imagination (Märchen wie Mythen sind großartige Bildergeschichten), dann entspricht dem mentalen Bewusstsein die Abstraktion.

Diese Abstraktionsgabe beherrscht unsere heutige Rationalität. Je weiter sie vorangetrieben wird, umso mehr entfernt sie sich von der Wirklichkeit. Es ist offensichtlich, dass das Rationale nicht das Letzte sein kann. Vielmehr führt die Rationalität in eine solche tiefgehende Entzweiung von der Wirklichkeit, dass sie imstande ist, ihre eigene Grundlage, nämlich den Menschen zu zerstören. Eine Lösung dieses Dilemmas ist nur auf einer neuen Bewusstseinsstufe zu erwarten. **Jean Gebser** nennt sie das integrale Bewusstsein.

Wie jede fortgeschrittene Stufe alle früheren in sich trägt, so enthält auch das integrale Bewusstsein alle Vorformen. Aber die Entgegensetzungen sind nun in einer größeren Einheit aufgehoben. Die messbaren, quantifizierbaren Aspekte von Raum und Zeit z.B., die dem Mentalen so wichtig waren, sind in ein qualitativ neues Erleben der Intensität zusammengeschmolzen. Die Erfahrungen auf dieser Ebene sind so intensiv, dass sogar das Ich in ihnen verschwindet. Selbstvergessen ist es immer das Ganze, welches wahrgenommen und vergegenwärtigt wird. Dabei braucht es nie äußerlich zusammengefasst oder organisiert zu werden, sondern es scheint von selber durch. Die Transparenz für das Ganze ist hier die Erscheinungsform des Geistigen.

Jean Gebser schreibt am Ende seiner Studie:

*Der ungeteilte, der ichfreie Mensch, der nicht mehr Teile sieht, sondern das „Sich“ realisiert, die geistige Form des Mensch- und Weltseins, nimmt das Ganze wahr, das „vor“ allem Ursprung „liegende“ Diaphanon, das alles durchscheint. Für ihn gibt es weder Himmel noch Hölle, weder Diesseits noch Jenseits, weder Ich noch Welt, weder Immanenz noch Transzendenz, sondern über deren magische Einheit, deren mythische Ergänzung, deren mentale Entzweiung und Synthese hinaus das nur wahrnehmbare Ganze. In dieses braucht er sich nicht zurückzubinden (Religion). Es ist praeligiös: es ist gegenwärtig in achronischer, zeitfreier Art, die mit seiner ichfreien Art korrespondiert. ... Das Vorzeitlose wird zeitfrei, Leere wird Fülle, in der Durchsichtigkeit wird das Diaphanon, das Geistige wahrnehmbar: Ursprung ist Gegenwart. Wir wahren das Ganze und das Ganze wahrt uns.*¹²

¹² Jean Gebser, Gesamtausgabe, Band III, S. 689-690

Jean Gebsters Gedanken stehen nicht allein. Der französische Paläontologe und Jesuit **Teilhard de Chardin** sprach von einer Noogenese, einer Geistwerdung, die zu einem planetarischen Überbewusstsein fähig macht. Der indische Philosoph **Sri Aurobindo** nannte es das Supramentale, **Karlfried Graf Dürckheim** das Erwachen zum Wesen in der initiatischen Erfahrung. Was solche Denker denken - dorthin führt Zen als lebendige Erfahrung, die alles explodieren lässt, was unser Verstand sich ausdenken kann.

Zen und Religion

Gegen das neue Bewusstsein, zu dem uns Zen hinführt, wird immer wieder einmal eingewandt, es sei so charakteristisch östlich, dass es für den westlichen Menschen schlechthin nicht nachvollziehbar sei. Man könne Zen nicht aus seiner buddhistischen Heimat herausreißen. Es sei darin so tief verwurzelt, dass es z.B. für Christen im Eigentlichsten nicht zugänglich sei. Alle Versuche, Zen aus seiner buddhistischen Tradition zu lösen, würden gerade das Eigentümlichste an Zen opfern und das, worum es Zen geht, verraten.

Demgegenüber ist freilich festzuhalten, dass Zen als Bezeugung und Ermöglichung menschlicher Tiefenerfahrung an keine Religion gebunden ist. Dies zeigt auch die Praxis der Zen-Meister, die keineswegs eine Konversion zum Buddhismus als Vorbedingung für die Zen-Schulung fordern. In der Regel freilich vertieft derjenige, der sich auf dem Zen-Weg übt, seine eigene Religiosität. Ein Christ z.B., der Zazen praktiziert, gewinnt ein tieferes Verhältnis zur Bibel und zum Gottesdienst, und dies gerade, obwohl Bibelzitate oder Riten nicht zum Gegenstand seiner Meditation werden. Nichtreligiöse Menschen, die Zazen üben, entdecken häufig die Religion ihrer Kindheit wieder. Manchmal führt der Weg allerdings auch aus einer Religion heraus, entweder weil sie nicht wesenhaft aufgenommen wurde oder weil eine andere Religion der eigenen inneren Erfahrung besser Ausdruck verleiht.

Aber Religion, verstanden als (Rück-)Bindung an eine heilige Wirklichkeit, ist letztlich immer nur Ausdruck einer Erfahrung und nicht die Erfahrung selber. Dies gilt erst recht für die Konfession, die die gesellschaftliche Zugehörigkeit zu einem Bekenntnis meint und sich meistens auf intellektuelle Einsichten stützt. Obwohl es gut ist und ratsam, eine Religion mit ihrer tiefen Weisheit zu praktizieren, ist die Erfahrung des Zen im Kern transreligiös und transkonfessionell. Deswegen antwortet **Bodhidharma** auf die Frage des Kaisers Wu nach dem höchsten Sinn der heiligen Wahrheit: *“Offen und weit - nicht heilig.”*

Das Gleiche beleuchtet auch folgendes Mondo zwischen Meister **Lin-Chi** und dem Ratsherrn O.:

*Eines Tages besuchte der Ratsherr O. Meister **Lin-Chi**. Als er dem Meister vor dem Zendo begegnete, frage er ihn: "Lesen die Mönche deines Klosters die Sutras?" "Nein, sie lesen keine Sutras", entgegnete der Meister. "Dann üben sie aber Zazen?" "Nein, sie üben kein Zazen." "Wenn sie weder Sutras lesen noch Zazen üben, was in der Welt tun sie dann?" "Alles, was ich tue, ist sie zu Buddhas und Patriarchen werden zu lassen." Der Ratsherr sagte: "Auch wenn Goldstaub kostbar ist, trübt er doch die Sicht, wenn er in die Augen gerät." "Ich dachte, Ihr wärt nur ein gewöhnlicher Mensch, doch jetzt weiß ich, dass Ihr es nicht seid", erwiderte der Meister.¹³*

Wenn wir dieses Mondo (ein Mondo ist ein Dialog mit Fragen und Antworten) in eine abendländische Landschaft versetzen, um es besser zu verstehen, hieße es etwa so: Da kommt ein Politiker in ein Kloster und fragt: "Was machen denn die Mönche den ganzen Tag? Beten sie Psalmen?" Der Abt würde dann antworten: "Nein, in diesem Kloster werden keine Psalmen gebetet." "Meditieren sie dann wenigstens?" "Nein, hier wird nicht meditiert." "Wenn sie nicht beten und nicht meditieren, was in aller Welt tun sie denn?" "Mein ganzes Bemühen besteht darin, sie zu Brüdern Jesu Christi und zu Heiligen zu machen." Solch ein Gespräch ist schier nicht zu verstehen, denn selbstverständlich werden in einem christlichen Kloster Psalmen und in einem buddhistischen Sutren rezitiert und natürlich macht man Meditation und Zazen. Warum leugnet der Meister etwas, das doch offensichtlich ist?

Seltsamerweise drückt der Ratsherr daraufhin keineswegs sein Unverständnis oder seine Verwirrung aus. "Auch wenn Goldstaub kostbar ist, trübt er doch die Sicht, wenn er in die Augen gerät." Meditieren, beten, religiöse Texte rezitieren und Gottesdienst abhalten - alles, was zu einer Religion gehört, ist sehr kostbar. Aber das Wesen des Zen besteht nicht in solchen Formen, noch in Formen überhaupt. Wird das Wertvolle und Wichtige aber, das doch nur ein Mittel ist, als Ziel hingestellt, dann stört es die Sicht wie Goldstaub in den Augen. Diese treffende Bemerkung zeigt, dass der Ratsherr den Meister vollkommen verstanden hat. Deswegen antwortet **Lin-Chi** auch sofort: "Ich dachte, Ihr wärt nur ein gewöhnlicher Mensch, doch jetzt weiß ich, dass Ihr es nicht seid." Ein gewöhnlicher Mensch identifiziert Zen also mit dem Buddhismus. Wer aber in die Wahrheit des Zen eingedrungen ist, wird sich auch diesen Goldstaub aus den Augen wischen.

¹³ **Eido Shimano Roshi, Der Weg der wolkenlosen Klarheit. Zen-Unterweisungen eines modernen Meisters für die Menschen im Westen.** [Originalausgabe: Golden Wind. Zen Studies Society, Inc. 1979] Otto Wilhelm Barth Verlag
¹1982, S. 219

Zen-Meditation und Therapie

In seinem Vorwort zu **D. T. Suzukis** *“Die große Befreiung”* beschreibt **Carl Gustav Jung** einige Schwierigkeiten, die dem westlichen Menschen unweigerlich begegnen werden, wenn er sich auf die Praxis des Zen einlassen will:

Die zum Zen nötigen geistigen Vorbildungen fehlen im Westen. Wer würde bei uns das unbedingte Vertrauen in einen überlegenen Meister und dessen unverständliche Wege aufbringen? Diese Achtung vor der größeren menschlichen Persönlichkeit findet sich nur im Osten. Wer könnte sich rühmen, an die Möglichkeit eines über alle Maßen paradoxen Wandlungserlebnisses zu glauben, und zwar in dem Maße, dass er viele Lebensjahre der mühseligen Verfolgung solchen Zieles opferte? Wer würde es schließlich wagen, die Autorität einer erlebten heterodoxen Wandlung auf sich zu nehmen? ...

Ich zweifle nicht, dass das Erlebnis des Satori (d.h. der Erleuchtung) auch im Westen vorkommt, denn auch bei uns gibt es Menschen, welche letzte Ziele wittern und keine Mühe scheuen, sich diesen anzunähern. Aber sie werden das Erfahrene verschweigen, nicht nur aus Scheu, sondern weil sie wissen, dass jeder Versuch zur Übermittlung aussichtslos ist. Denn nichts in unserer Kultur kommt diesem Streben entgegen, nicht einmal die Kirche, die Verwalterin religiöser Güter. Es ist sogar ihre “raison d’être”, sich aller Urerfahrung entgegen zu stemmen, denn diese kann nur heterodox sein. Die einzige Bewegung innerhalb unserer Kultur, welche für dieses Streben ein Verständnis teils hat, teils haben sollte, ist die Psychotherapie. ...

Aus diesen und vielen anderen Gründen ist daher eine direkte Übertragung des Zen auf westliche Verhältnisse weder empfehlenswert noch überhaupt möglich.¹⁴

Seitdem **C. G. Jung** dies schrieb (die englische Originalausgabe von Suzukis Studie erschien 1948 in London), machte sich trotz seiner Zweifel ein erstaunliches Interesse an Zen im Westen bemerkbar. Mehr und mehr Menschen fanden Interesse an den praktischen Zen-Künsten wie Kendo (Schwertkampf), Chado (Teezeremonie), Ikebana (Blumenstecken) oder Kyudo (Bogenschießen). Vor allem aber haben viele Menschen begonnen, sich in der Meditation, dem Zazen, zu üben. Allein in Deutschland gibt es heute eine ganze Anzahl von Zentren, in denen Zen-Wege ständig geübt und gelehrt werden.

Die Skepsis **C. G. Jungs** hinsichtlich der praktischen Verbreitung von Zen im Westen hat sich also nicht erfüllt. Aber damit ist seine Warnung vor einer direkten Übertragung keineswegs überflüssig geworden. In der Tat wurde von Lehrenden und Lernenden auf verschiedene Weise versucht, Zen an westliche Verhältnisse anzupassen. Aus meiner Erfahrung ist es für einen sich auf dem Zen-Weg

¹⁴ Daisetz Teitaro Suzuki, *Die große Befreiung*. S. 23-24

Übenden unumgänglich, seine Vertiefung in der Meditation mit einer begleitenden Arbeit am Körper wie an der Seele zu verbinden.

Die Arbeit am Körper ist deswegen so wichtig, weil der durchschnittliche Mitteleuropäer anders als der Mensch im Osten eher im Zwiespalt, denn in Harmonie mit seiner Leiblichkeit lebt. In der Regel sucht er geistige Vertiefung in Absetzung von allem Körperlichen und nicht durch oder mittels seiner Leiblichkeit. Auch das Christentum hat sich bei uns eher leibverachtend denn leibachtend ausgewirkt, obwohl in seinem Zentrum die Fleischwerdung, d.h. Leibwerdung Gottes steht und Jesus wie Paulus von dem menschlichen Leib als einem Tempel des heiligen Geistes sprechen.

Vom Zen aus gesehen ist es sowohl ein großer Fehler, den Leib zu vernachlässigen, wie den Körper geringschätzig gegen den Geist abzusetzen, als handle es sich um etwas Niedrigeres.

*Als Chosha, ein Schüler von **Nansen** (748-834) gefragt wurde: "Was ist Buddha?", gab er die Antwort: "Er ist nichts anderes als dieser fleischliche Körper."¹⁵*

Bei **Hakuin** heißt es:

Diese Erde selber ist das Lotosland der Reinheit, und dieser Leib ist Buddhas Leib.¹⁶

Wer sich auf einem Zen-Weg vertieft, wird also seinen eigenen Körper mit Respekt behandeln. Er besitzt kein anderes Gefährt zur Erleuchtung.

Schon praktisch wird derjenige, der an einem Sesshin teilnimmt, also an Zen-Exerzitien mit 8 bis 10 Stunden Meditation am Tag, sehr bald spüren, dass sein Körper besonderer Aufmerksamkeit bedarf. Nicht nur ausgleichende Bewegungsübungen gegen das lange Stillesitzen sind hilfreich - Zen-Mönche haben sie durch die körperliche Arbeit -, sondern vor allem Übungen, die den Körper durchlässiger, transparenter machen. Viele Kursleiter verbinden deswegen die Meditation mit körpertherapeutischen Disziplinen wie Eutonie, personale Leibtherapie oder Bioenergetik.

Karlfried Graf Dürckheim ergänzt seine Unterweisung in Zen-Spiritualität mit leibtherapeutischer Begleitung und spricht in diesem Zusammenhang vom "*Leib, der ich bin*" im Gegensatz zum Körper, den man hat. Also auch im Gebrauch seines eigenen Körpers ist der Übergang vom Haben zum Sein notwendig, wenn ich mich ganzmenschlich vertiefen will.

Neben einem bewussten Mitnehmen des Körpers auf die spirituelle Entdeckungsreise ist eine begleitende Arbeit an der Seele hilfreich und manchmal unverzichtbar. Nur wenigen wird es gelingen, sich in ihrer Spiritualität wesentlich zu vertiefen, ohne Störungen in ihrer Biografie oder problematische Erfahrungen im Einzelnen aufzuarbeiten und damit als Hindernis auszuräumen. In

¹⁵ Daisetz Teitaro Suzuki, *Leben aus Zen*. S. 25

¹⁶ Alan Watts, *Vom Geist des Zen*. [Originalausgabe: The spirit of Zen. USA 1954] Sphinx Verlag Basel ¹1984, S. 49

der Regel werde ich mit jedem Schritt mehr zum Wesentlichen auch auf ungelebte oder ungeordnete Persönlichkeitsanteile stoßen, die unbearbeitet weiteren Fortschritt in Frage stellen können. Schattenkräfte werden sich melden, Pubertäts- und Kindheitserlebnisse können in den Vordergrund drängen, alte Verletzungen wieder zu schmerzen beginnen. Wenn jemand mit solchen Erfahrungen therapeutische Hilfe in Anspruch nimmt, braucht er keineswegs im psychologischen oder gar klinischen Sinn krank zu sein. Zum Glück wächst auch die Zahl der Therapeuten, die nicht jede Abweichung von einem sozialen Standard gleich als pathologisch interpretieren. Besonders Anhänger **C. G. Jung**s sowie der humanistischen und transpersonalen Psychologie sind von ihrem Rüstzeug her gut in der Lage, das personale Wachstum mit der transpersonalen Vertiefung zu verbinden.

Mit dem Hinweis auf eine begleitende Arbeit an Körper und Seele möchte ich zugleich davor warnen, allein im Meditieren sein Heil suchen zu wollen. Die Meditation, als Verwandlungsübung stetig und ernsthaft betrieben, ist ein Heilmittel, aber kein Allheilmittel. Der Respekt vor dem, was die Meditation besonders in der Zen-Form zu bewirken vermag, sollte uns dazu veranlassen, ihr die umsichtigste und bestmögliche Begleitung angedeihen zu lassen. Denn - wie **Daisetz Teitaro Suzuki** schrieb: *“Zen ist kein Zeitvertreib, sondern die allerernsthafte Aufgabe im Leben. Kein leerer Kopf wird sich jemals daran wagen.”* Und **C. G. Jung** fügte kommentierend hinzu: *“Die Erreichung der Ganzheit fordert den Einsatz des Ganzen.”*¹⁷

In der Körpersprache des Zen ereignet sich dies folgendermaßen:

*Die Mönche wünschten, ihr Meister **Paichang** (720-814, jap. Hyakujo) möge ihnen eine Lehrstunde in Zen geben. Er sagte: “Helft beim Anbau des Bodens, und nachher will ich euch alles über Zen sagen.” Nachdem sie die Arbeit getan hatten, baten sie den Meister, sein Versprechen einzulösen, worauf dieser beide Arme ausbreitete, aber kein Wort sagte. Das war seine große Lehrrede.*¹⁸

¹⁷ Daisetz Teitaro Suzuki, *Die große Befreiung*. S. 27

¹⁸ Daisetz Teitaro Suzuki, *Die große Befreiung*. S. 89