

Kathrin Stotz

WEGE IM GRAS

Grundlagen der Zen-Meditation

Verlag Zendo Inneres Lind

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Der Zen-Weg	8
Die Lehre Buddhas	13
Den Buddha-Weg ergründen	21
Der Rahmen des Zazen	21
Von Herzgeist zu Herzgeist	29
Dieser Leib	38
Sich selbst ergründen	49
Im Fluss der Meditation	49
Leiden	62
Die subjektive Perspektive	71
Sich selbst vergessen	79
Seele, Nicht-Seele	79
Von grossem Ernst	87
Das Trugbild des Ich	95
Eins mit den zehntausend Dingen sein	105
Zen als Lebensweise	105
Mitgefühl	114
Sosein	122
Körper und Geist fallen lassen	133
Inspiriertes Zazen	133
Feier des Lebens	140
Das Ende der Sehnsucht	149
Die verborgenen Spuren des Erwachens	155
Sinnenleben	155
Das Weibliche im Zen	164
Lebendig, lebendig!	174

Anhang	182
Tuschezeichnungen	182
Literatur	183
Anmerkungen	187
Dank	192
Impressum	192

Einleitung



Dieses Buch ist entstanden, als ich in einer Lehrfunktion Menschen zu begleiten begann, die den Zen-Weg entdeckt haben und ihn gehen wollen. Ich nahm die Gelegenheit wahr, mich mit grundlegenden Fragen des Zen auseinanderzusetzen, wie sie sich aus der Perspektive der Einsteigerinnen und Einsteiger zeigen. Durch eigene Erfahrung und das langjährige Zusammensein mit vielen Meditierenden weiss ich, welche Erwartungen einen umtreiben und in welche Verwirrung man geraten kann, wenn man sich auf die Suche nach innerer Befreiung und Ganzheit macht. Die Übung des Zen besteht hauptsächlich im schweigenden Sitzen in Versenkung, dem Zazen. Oft wissen neu Meditierende nicht recht, worum es dabei eigentlich geht, weshalb man stundenlang in der Stille verweilt, ob das eigene innere Anliegen zum Zen passt, und was dabei zu erwarten ist an Erkenntnis und Transformation.

Die Zen-Meditation wird in den Zentren nach einer Einführung, die Vorträge und Anleitungen umfasst, in kürzeren und längeren Kursen namens Zazenkai und Sesshin angeboten, bei denen Meditierende aller Stufen zusammenkommen. Sie bilden die Sangha, die Gemeinschaft der Praktizierenden.

Die Geübten tragen wesentlich zu einer guten Atmosphäre der Stille und Versenkung bei, was den Neuen helfen kann, zur Ruhe zu kommen; diese erfahren bei längerer Teilnahme an Kursen nach und nach, um was es im Buddhismus, in der spezifischen Meditationsform des Zen und in der seelischen Auseinandersetzung geht. Die Vorträge behandeln jedoch oft Themen, die Anfängerinnen und Anfängern schwer verständlich sind, da ihnen eine längere Meditationserfahrung und der Zugang zur buddhistischen Kultur fehlen.

Im Verständnis des Zen können sich die drängenden Fragen letztlich nur von innen lösen und nicht durch intellektuelles Begreifen von aussen, doch beim Einstieg in die Zen-Meditation sind Erläuterungen durchaus hilfreich. Zen als Weg des intuitiven Erfahrens wird als „Überlieferung ausserhalb der Schriften“ bezeichnet – daran rüttelt das vorliegende Buch nicht. Dennoch scheint es mir sinnvoll, gewisse Erwartungen und Vorstellungen am Anfang zu klären, da sie den Zugang zur Versenkung erschweren können. Nach meiner Einschätzung bleibt der Kern des Zen auch auf einem längeren Weg häufig verschwommen, da es uns in der fremden Kultur an Orientierung fehlt und wir von unserer eigenen geprägt sind. So widmen sich die folgenden Überlegungen einzelnen Aspekten und Fragen, die den Einstieg in die Übungspraxis begleiten. Für ihre Untersuchung wird hauptsächlich Primärliteratur herangezogen: die Reden Buddhas, Sutren und die Schriften der alten chinesischen und japanischen Zenmeister. Zeitgenössische Texte und Sekundärliteratur ergänzen zudem eigene Gedankengänge.

Folgende Fragestellungen werden in den aus Vorträgen entstandenen Kapiteln beleuchtet, die jeweils ein einzelnes Thema umkreisen: Woher kommt das Zen, was macht seine Lehre im Kern aus und welches sind seine Lehrmethoden? Inwiefern hilft Zen bei Lebensfragen und existentiellen Problemen? Wie werden im Zen Lehrpersonen autorisiert, und wie

ist es organisiert? Warum ist der Rahmen der Zen-Meditation relativ streng? Welche Rolle spielen der Körper und die Sinne beim unbewegten Sitzen? Was geschieht mit der Psyche während der Meditation, und wie werden die Meditierenden bei den ausgelösten inneren Prozessen begleitet? Welche Haltung hat der Buddhismus gegenüber dem Leiden in der Welt, kennt er tätige Liebe und Mitgefühl? Wie wird die Seele gesehen? Wie setzt man sich im Zen mit der Vergänglichkeit und dem Tod auseinander? Was bedeutet es, die Illusion des Ich fallenzulassen und welches Menschenbild steht dahinter? Inwiefern wirkt Zen befreiend? Ist Zen im Alltag spürbar, wirkt es hinaus in die Welt oder ist es nur gegen innen gerichtet? Wie steht es mit dem Weiblichen im Zen? Lässt sich die fernöstliche Haltung in unser westliches Lebensverständnis integrieren?

Die einzelnen Kapitel sind entlang einer zentralen Sentenz des japanischen Zenmeisters Dogen (1200-1253) angeordnet, die in seinem Essay „Genjo koan“ („Das verwirklichte Universum“) Zen als seelischen Entwicklungsweg prägnant zusammenfasst. Sie lautet: „Den Buddha-Weg ergründen heisst sich selbst ergründen. Sich selbst ergründen heisst sich selbst vergessen. Sich selbst vergessen heisst eins mit den zehntausend Dingen sein. Eins mit den zehntausend Dingen sein heisst Körper und Geist von uns selbst und Körper und Geist der Welt um uns fallen zu lassen. Die Spuren des Erwachens ruhen im Verborgenen, und die im Verborgenen ruhenden Spuren des Erwachens entfalten sich über einen langen Zeitraum.“⁴¹ Dogen spricht von der Suche nach Selbsterkenntnis, vom Loslassen aller Identifikationen und dem Einmünden in ein geeintes und natürliches Leben; damit entwirft er ein klares Bild des Zen-Weges.

Die folgenden einleitenden Hinweise zu diesem Weg mit seinen Schulungsmethoden und zur Geschichte des Zen-Buddhismus sollen zum Verständnis der spezifischen Geisteshaltung des Zen beitragen.

Der Zen-Weg



Dieses Buch verdankt seinen Titel „Wege im Gras“ einem Koan, welches „Tosotsus drei Schranken“ genannt wird. Koan sind tradierte, dichte Zen-Texte für die Meditation. In Tosotsus Koan ist von spirituell Suchenden die Rede, die sich „einen Weg bahnen durch das Gras“ und einen Meister aufsuchen, „um Selbst-Wesensschau zu erreichen“². Das Bild des Grases, durch das der Weg führt, ist von grosser Poesie und Wahrheit. Es symbolisiert unseren unruhigen Geist, der uns den freien Gang durch das Leben schwer macht. Hier in dieser Welt, auf den Wegen im Gras, suchen wir Menschen nach uns selber, da wir nicht wissen, wer wir sind. Das Gras ist eine Metapher für unsere Verwirrung bezüglich unseres eigenen Wesens, in biblischen Psalmen steht es für unsere Vergänglichkeit. Im weiteren Verlauf des dreiteiligen Koan geht es um die „Befreiung von Leben und Tod“ – wir finden zu innerer Freiheit inmitten des Grases, und unsere Haltung wird mehr und mehr getragen von Weisheit und Mitgefühl.

Wie lassen sich auf dem Zen-Weg „Tosotsus drei Schranken“ durchschreiten? Das zeitgenössische westliche Zen kennt drei Lehrelemente: das Sitzen in Meditation (Zazen), den Vor-

trag der Lehrperson, das sogenannte Teisho, und das Gespräch zwischen der Lehrperson und der oder dem Meditierenden, das Dokusan. In einigen Zenlinien werden Mondo abgehalten, Gespräche mit der Möglichkeit, Fragen zu stellen, und zu längeren Kursen gehört oft Samu, Hausarbeit in achtsamem Gewahrsein. Die Richtung des Rinzai-Zen kennt die Meditation mit Koan, bildhaften Texten, welche als zu durchdringende Fragestellungen die innere Realisierung der Einheit fördern. Da Zen ein Erfahrungsweg ist und nur teilweise sprachlich vermittelt werden kann, ist die körperlich-geistige Übung des Zazen und der achtsamen Präsenz im Alltag eine wesentliche Grundlage des Erwachens zur eigenen tieferen Natur. Zazen, das stille Sitzen in Versenkung, rückt die vielen Gedanken, mit denen wir beschäftigt sind, an ihren Platz, was den Kopf frei macht für neuartige Einsichten. „Wenn ein Mensch zu Anfang den Dharma sucht, ist er noch meilenweit von ihm entfernt“⁶³, sagt Dogen, und spricht mit dem Begriff Dharma, der in seiner Bedeutung vielschichtig ist, hier die Lehre Buddhas an. In dieser Zeit stellt sich die innere Suche als Weg mit Abzweigungen und Übergängen dar. Manches Hindernis lässt man dabei mit der Zeit hinter sich, gewisse Wegstrecken erfordern Geduld und Kraft, ähnlich einer Bergwanderung zu einem hochgelegenen Gipfel. Im Zazen, der Schweigemeditation ohne Meditationsgegenstand, verkörpert die oder der Meditierende die Gegenwart – man verweilt in wacher Präsenz und wird schliesslich „augenblicklich eins mit seinem ursprünglichen Wesen“⁶⁴. Im Rückblick löst sich die Idee eines zielgerichteten Weges auf; man erkennt, dass man immer schon in der Ganzheit und Fülle des Lebens war.

Der Beginn der Meditation öffnet einen inwendigen Pfad zur Selbsterkenntnis; das Bewusstsein weitet sich in der Übungspraxis allmählich aus, und es erschliessen sich Gefilde jenseits des Intellekts. Die Schwebeteile unseres unruhigen Geistes, unbewusste Verhaltensmuster und Identifikationen,

die sich im Laufe des Lebens angesammelt haben, setzen sich und verblassen. Dies macht ruhig und schenkt Gefühle weiträumiger Freude und Beheimatung. Der Mut wächst, sich von existentiellen Fragen und Ängsten berühren zu lassen, die neben dem Wunsch nach Stressreduktion oft ein wichtiger Antrieb der spirituellen Suche sind. Mit dem Zerfall aller bisherigen Selbstdefinitionen folgt ein Gang ins radikale Nichtwissen, in einen Zustand, der von vielen als seelische Dunkelheit empfunden wird. Am Ende gewinnt man nicht etwas, das in der inneren Ausstattung vorher gefehlt hätte; vielmehr löst sich der Wunsch, etwas zu erlangen, gänzlich auf. Man sieht, dass geistige Fesseln weggefallen und Trübungen verschwunden sind. Schliesslich wird uns die Schau in das eigene wahre Wesen geschenkt, das offen und unfassbar weit ist – dies wird im Zen Kensho (das Wesen sehen) oder auch Satori (Verstehen) genannt. Das Leben wird in seiner ursprünglichen Fülle und Ganzheit offenbar.

Anders als in mancher Religion werden das Reale, die Erscheinungen dieser Welt, und das Absolute, der Dharma, im Zen als deckungsgleich betrachtet. Samsara, der Kreislauf des Lebens, und Nirvana, die Erleuchtung, sind identisch. „Form ist nichts anderes als Leere, und Leere nichts anderes als Form“⁶⁵, heisst es im Herz-Sutra, einem zentralen buddhistischen Weisheitstext. Es geht im Zen darum, das zu realisieren und das All-Eine schliesslich ganz unauffällig im Alltag zu verkörpern. Es ist das befreiende Erwachen in ein universelles, selbstvergessenes Dasein, das nicht erlernt oder erworben werden kann wie ein Gegenstand des Wissens; es ist vielmehr eine Gabe des Lebens, die sich unvermittelt zeigt. Die Einheitserfahrung ist aus buddhistischer Sicht allen Menschen zugänglich, sie ist als eine spontane Öffnung in uns angelegt, da wir ursprünglich nichts anderes sind als diese Einheit. Die Einsicht in unser Wesen verläuft im Zen wie in allen buddhistischen Schulen nicht über den Verstand und nicht notwendig über

das tradierte Schrifttum, auch wenn die alten Zenmeister die überlieferten Sutren bestens kannten, und auch wenn uns die authentischen Zen-Schriften als Orientierung dienen können.

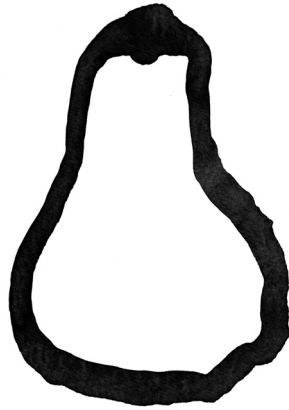
Die Kultur des alten China, in der das Zen seinen Ursprung hat, mag uns fremd sein – und das ist durchaus wertvoll, da sie einseitige Anschauungen und Haltungen des westlichen Selbstverständnisses ergänzen und transformieren kann. Wir sind aber auch mit Schwierigkeiten konfrontiert, falls wir unsere gewohnten Denkmuster vorschnell anwenden und dem geistigen Erbe des Ostens wenig Offenheit entgegenbringen. Dabei können die Prägung durch das Christentum, diskursives Denken, auf Selbstverbesserung gerichtete psychologische Ansätze und eine naturwissenschaftliche Herangehensweise den Blick für östliche Geisteshaltungen verdunkeln und der neuen, ungewohnten Erfahrung des Zen im Weg stehen. Das heisst nicht, dass jene Auffassungen und Praktiken in gewissen Lebensbereichen nicht sinnvoll wären, sie mischen sich aber oft recht hartnäckig in die innere Suche ein, bei der es um etwas anderes geht, wie wir sehen werden.

Ein wesentliches Merkmal der fernöstlichen Spiritualität ist die über Jahrtausende gepflegte meditative Praxis. Sie basiert auf der Erkenntnis, dass jeder Mensch das Absolute unvermittelt in sich selber erfahren kann und es zum Erwachen auch gar keinen anderen Zugang gibt. Es braucht dazu im Grunde genommen keine bestimmte meditative Übung oder eine Begleitung. Die mystische Erfahrung öffnet sich aber eher in einer Kultur, welche sie für möglich hält und ihr nichts in den Weg legt. Im Westen haben sich mit wenigen Ausnahmen keine kontinuierlichen Meditationsschulen entwickelt, und das autonome und intensive Üben und Erfahren ist hier neu und inspirierend.

Im Buddhismus geht es um die Befreiung von seelischem Leiden, welches entsteht, wenn die Wirklichkeit nicht mit unseren Wünschen und Absichten übereinstimmt und die beiden

Ebenen nicht unterschieden werden. Dies setzt uns in einem dualen Weltverständnis gefangen. Der Käfig unserer eigenen Bedürfnisse isoliert uns, unerwünschte Geschehnisse empfinden wir als Störung, und so leben wir in permanenter Anspannung, sind auf der Hut vor Gefürchtetem und auf der Jagd nach Begehrtem. Durch unser ausgefeiltes psychologisches Allgemeinwissen und das grenzenlose Angebot an Waren, Informationen und Events irren wir in Konzepten der Selbstverbesserung umher und verfehlen die natürliche Fülle und Schönheit des Lebens.

Die Lehre Buddhas



Der Begründer des Buddhismus, aus dem das Zen hervorgegangen ist, war der Inder Siddhartha Gautama (um 500 v. Chr.), welcher Buddha, der Erwachte, genannt wird. Seine spirituelle Einsicht, die ihn zum Erwachen führte, ist uns in der Lehre von den „Vier edlen Wahrheiten“ überliefert, sowie in zahlreichen Sutren, die nach Jahrhunderte dauernder mündlicher Überlieferung schriftlich festgehalten wurden. Sie legen Zeugnis davon ab, wie sich seine Lehre nach und nach zum Mahayana-Buddhismus weiterentwickelt hat. Aus der indischen spirituellen Bewegung entstand in China ab dem 5. Jahrhundert n. Chr. das Chan (jap. Zen), wobei der Daoismus, eine authentische spirituelle Lehre Chinas, mit einfluss. Seine Blütezeit erlebte das Zen zwischen dem 6. und 13. Jahrhundert. Von China gelangte es ab dem 12. Jahrhundert nach Japan, wo es die Künste zu neuen Formen aufblühen liess. Auf seinem Weg ins Abendland trifft es nun auf das Christentum, die westliche Philosophie, Psychologie und Wissenschaft, die es wiederum beeinflussen. So nimmt es durch die Zeiten und Länder verschiedene Gestalt an, verweist im Kern aber immer auf das Erwachen zu unserer Wesensnatur.

Im Buddhismus und Hinduismus gibt es den Glauben an die Reinkarnation, welche annimmt, dass die Seele nach dem Tod und einem Zwischenstadium wieder Einsitz nimmt in einen Körper und als Mensch, Gott, Geist oder Tier wiedergeboren wird. Nach Buddha Shakyamuni wandert dabei nicht ein fester Seelenkern weiter in einen neuen Leib; vielmehr ist es die Energie vergangener Taten, die weiter wirkt und in Berührung kommt mit einem neuen Daseinsbereich. Die Abfolge der Wiedergeburten wird Samsara genannt, der ewige Kreislauf von Werden und Vergehen, Geburt und Tod. Diese Wanderung der fühlenden Wesen wird im Osten dargestellt und farbig ausgemalt im Bild des Lebensrades, das sechs Bereiche enthält; anhand seiner Symbolik können wir einen Vergleich wagen zwischen der buddhistischen Seelenlehre und Modellen westlicher Psychologie und so das Lebensrad als bildhafte Darstellung der Psyche aufschliessen. Es wird damit einsichtig, dass der Buddhismus sich sowohl als Religion mit Glaubensinhalten als auch als facettenreicher Zugang zu den Elementen inneren Lebens entfaltet hat. Das Zen im Westen konzentriert sich eher auf Letzteres – die Kraft des Glaubens ist hier in vielen Schulen nicht ausschlaggebend.

Im sechsteiligen Rad des Samsara gehören drei Bereiche zu den belastenden und drei zu den erstrebenswerten Wiedergeburten. Die Verkörperung im schwierigen Bereich der Tiere deutet auf unsere Leidenschaften und Triebe, wozu die Sexualität und der Hunger gehören. Die Bewohner des Bereichs der Hölle wiederum sind Aggressionen und Ängsten bis hin zur Paranoia ausgeliefert. Auch der Bereich der hungrigen Geister (Pretas) bringt Unannehmlichkeiten mit sich: hier sind die Wesen umgetrieben von unstillbaren Sehnsüchten; psychologisch gesprochen lässt eine Grundstörung aus der frühen Kindheit sie gespenstisch erscheinen, da unbefriedigte Bedürfnisse nachträglich nicht gestillt werden können. Die Hungergeister werden mit engen Hälsen und geblähten Bäuchen dargestellt.

Der höhere Daseinsbereich der neidischen Götter lässt sich auf die Ich-Funktionen beziehen, die zu übertriebenem Wettbewerbsgeist führen, wenn sie nicht im Gleichgewicht sind oder falsch verstanden werden. Der angenehme Bereich der Götter symbolisiert seelische Gipfelerlebnisse, ozeanische und tranceartige Gefühle des Einsseins, die als beglückend empfunden und oft auch in der Meditation erlebt werden – sie gelten jedoch nicht als nachhaltig und wirken daher nicht wirklich befreiend: der Genuss dieser euphorischen Zustände ist schmerzlich vergänglich.

Der letzte der positiven Daseinsbereiche ist derjenige des Menschen, er ermöglicht die Selbsterforschung und die Ausrichtung auf unser wahres Wesen. In diesem Bereich wiedergeboren zu werden, gilt als grosse Chance. Die Befreiung aus der Identifikation mit einem falsch verstandenen Selbst können wir als Befreiung aus der narzisstischen Bindung sehen; hier setzt der Weg des Zen an, der das Übereinstimmen mit den Lebensumständen und eine mitfühlende und freie Lebensgestaltung fördert. Es wird erkannt, was das sich endlos drehende Lebensrad ursprünglich antreibt und am Laufen hält: es ist die sogenannte Verblendung bezüglich des Ich. Solange sie anhält, sind wir dem Wollen und Nichtwollen ausgeliefert. Gier und Hass, Begehren und Ablehnung vergiften unbemerkt die uns angebotene Nahrung des Lebens. Wir bleiben Mangelwesen, fühlen uns isoliert und unruhig.

Buddha hat sich in seiner Lehre auf die Befreiung vom seelischen Leiden konzentriert, das im Lebensrad symbolisiert wird. Auf spekulative Fragen nach dem Ursprung der Welt, dem Sinn des Lebens oder dem Weiterleben der Seele nach dem Tod ist er nicht eingegangen, da er sie nicht für wesentlich hielt bezüglich der inneren Befreiung, dem Erwachen. Auch war sein Augenmerk nicht auf körperliche Krankheiten oder seelische Traumata sowie gesellschaftliche Probleme gerichtet, obwohl der Buddhismus durchaus zu deren Lösung beitrug.

Eher als um eine Verbesserung einzelner Missstände ging es ihm um die radikale und befreiende Einsicht in die existentiellen Grundbedingungen des menschlichen Daseins und darin um die Befreiung von der Illusion eines substantiellen und ewigen Selbst. Das heisst nicht, dass soziales und politisches Engagement, psychologische Hilfestellungen, wissenschaftliche Forschung oder philosophisches Denken keine Rolle mehr spielen dürften für Meditierende. Das Zen nimmt aber eher das Ganze des Lebens in den Blick als einzelne Problembereiche. Buddha richtete seine Lehre aus auf die existentielle Verankerung in der Weite des Daseins, und die daraus entspringende Stille und Energie vermag andere Lebensbereiche zu transformieren.

Als junger Erwachsener wurde Siddhartha Gautama mit den harten menschlichen Daseinsbedingungen konfrontiert, als er einen kranken, einen bettelnden und einen sterbenden Menschen zum ersten Mal bewusst wahrnahm. Als er kurz darauf einem Mönch begegnete, erkannte er die Chance, auf einem spirituellen Weg den grossen existentiellen Fragen nachzugehen. Er verliess seine Familie, die sich seiner Gemeinschaft Jahre später anschloss, und suchte in mönchischer Lebensweise nach innerer Befreiung; er kam in Berührung mit den gängigen Meditationspraktiken seiner Zeit, die er selber auch vollzog. Die strengen asketischen Übungen hielt er aber letztendlich nicht für förderlich, da sie den Körper zu sehr schwächen würden. Mit der Praxis des vedischen Opferkults, der damals in Indien verbreitet war, strebte der Gläubige bessere Lebensumstände an; Buddha beobachtete, dass die Beschwerden bald zurückkehrten oder neue Probleme die alten ablösten, und verwarf auch diese Gepflogenheit.

Nach jahrelanger Suche zog er sich aus allen etablierten Meditationswegen seiner Zeit zurück und fasste den Vorsatz, der Ursache des Leidens allein auf den Grund zu gehen. Der Einsicht, die er schliesslich gewann, begegnen wir in seiner ers-

ten Lehrrede von Sarnath, aus der ersichtlich wird, dass sich die Haltung Buddhas und des Zen gegenüber dem Leiden sowohl von damaligen indischen Vorstellungen als auch von den gängigen Auffassungen des Westens unterscheidet. Nach buddhistischer Ansicht ist die Ursache des Leidens, wie schon angedeutet, im Trugbild des Ich zu suchen – die diesbezügliche Illusion wird Verblendung genannt; sie ist die Energie, welche das Lebensrad antreibt, und Buddha rät dazu, diese Ich-Verhaftung zu erkennen und auszublasen. In der Rede von den „Vier edlen Wahrheiten“ benennt er das Leiden und seine Ursache und zeigt einen Weg auf, sich davon zu befreien.

Die „Erste edle Wahrheit vom Leiden“ ist die Feststellung der Blockade, die darin besteht, dass wir durch unsere Wunschvorstellungen an die einzelnen Elemente des Lebensrades gebunden sind. Sie lautet: „Geburt ist Leiden, Alter ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Sterben ist Leiden, Kummer, Wehklage, Schmerz, Unmut und Unrast sind Leiden; die Vereinigung mit Unliebem ist Leiden; die Trennung von Liebem ist Leiden; was man wünscht, nicht erlangen, ist Leiden; kurz gesagt, die fünf Arten des Festhaltens am Sein sind Leiden.“⁶⁶ Gemäss der Reinkarnationslehre ist dabei schon die Geburt bedingt durch den Wunsch, geboren zu werden. Bezogen auf das Lebensrad heisst dies, dass wir die Gefühle, welche die einzelnen Daseinsbereiche uns verschaffen, eigentlich nicht missen möchten – wir möchten mithin „geboren werden“ in starke Gefühle. Da sie aber oft leidvoll und immer vergänglich sind, führt die Bindung an sie zu Frustration.

Aus einer anderen Perspektive betrachtet, sind das Geborenwerden, das Altern, Krankwerden und der Tod unausweichliche Tatsachen jedes menschlichen Lebens, die sich unabhängig von unseren Vorlieben und Abneigungen vollziehen und mit körperlichem Leiden verbunden sind. Die inneren Widerstände, die sie auslösen, bedeuten jedoch zusätzliche Schmerzen auf der seelischen Ebene, die sich vermeiden lassen. Die

Skandhas fassen die nach Ansicht Buddhas unbeständigen Daseinsfaktoren zusammen, aus denen wir bestehen: der Körper mit seinen Empfindungen und Sinneswahrnehmungen, die Gefühle, Gedanken und das Bewusstsein als Ganzes.

Die „Zweite edle Wahrheit von der Entstehung des Leidens“ untersucht die Ursache des seelischen Unglücks. Sie wird Durst (sanskritisch *trṣṇā*) genannt, und damit sind unsere Wünsche und Abneigungen angesprochen – Gier und Hass als treibender Motor in der Mitte des Lebensrades. Von ihnen sind wir unbewusst abhängig. Das Leiden, wie Buddha es definiert, entsteht in unserem Geist und nicht durch die äusseren Umstände. Die „Dritte edle Wahrheit von der Aufhebung des Leidens“ rät zum Auflösen der Anhaftung: „Es ist eben dieses Durstes Aufhebung durch [seine] restlose Vernichtung; [es ist] das Aufgeben [des Durstes], der Verzicht [auf ihn], die Loslösung [von ihm], [seine] Beseitigung.“⁷ Der Durst meint unser Verlangen nach Sinnesfreuden und den Wunsch nach Sicherheit mittels eines festen Selbstbildes. Die „Vierte edle Wahrheit von dem zur Aufhebung des Leidens führenden Pfad“ ist als der buddhistische „Achtfache Pfad“ bekannt, der Fragen der Ethik, Weisheit und Meditation behandelt. Der Geist wird auf folgende acht Faktoren ausgerichtet: Die Rechte Rede (kein Lügen und Schmähungen), Tat (Lebewesen nicht schädigen) und Lebensführung (Broterwerb) betreffen ein angemessenes ethisches Verhalten; die Rechte Erkenntnis (ganzheitliche Anschauung) und Gesinnung (deren Verwirklichung im Leben) sind Weisheitsfaktoren; die Rechte Vertiefung (Eingehen in die Einheit), Achtsamkeit (Entwicklung von Präsenz) und Anstrengung (Gelassenheit und inneres Gleichgewicht) beschreiben die Meditationspraxis.

Der Befreiungsweg des Zen basiert auf der Einsicht Buddhas, dass alles in dieser Welt voneinander abhängt, vergänglich und unbestimmbar ist, und dass es keine feste Substanz in uns gibt, die als „Ich oder mein“ bezeichnet werden könnte.

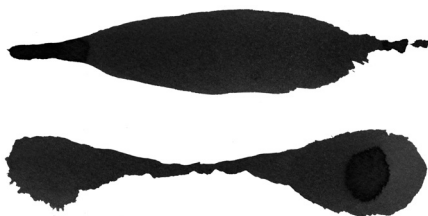
Alle Selbstdefinitionen und damit auch alle Versuche, sich selber im Einzelnen zu stabilisieren oder zu verbessern, werden aufgegeben. Die befreiende Botschaft der Selbstlosigkeit sagt, dass nichts eine Grenze hat und nichts isoliert ist durch eine starre Struktur, weder die Dinge noch die Lebewesen. Der aus dem frühen Buddhismus, dem Hinayana, sich entwickelnde Mahayana-Buddhismus verallgemeinerte die Einsicht, dass alles leer ist von einer festen Substanz, zum Prinzip der Leerheit, die alles durchatmet und eint. Im chinesischen Chan oder Zen wird gleichfalls alles als grenzenlos gesehen: nirgendwo gibt es etwas abgetrennt Greifbares. Alles ist als Leeres eins, die Leerheit wiederum manifestiert sich in allen Erscheinungen. Der Weg der Befreiung führt zu dieser Einsicht.

Die unterschiedlichen Kulturen, auf die der Buddhismus im Lauf der Zeit traf, veränderten den sprachlichen Ausdruck und die äusseren Formen der Meditationspraxis. Buddhas Lehre wurde in die jeweilige Lebenshaltung integriert, derweil ihr Kern unverändert blieb. In China verband sich der Buddhismus mit dem Daoismus, einer Geistesrichtung, welche das Leben als Prozess versteht. Das Dao ist die höchste, unaussprechliche und unfassbare Wirklichkeit, welche weder immanent noch transzendent ist. Der Mensch lebt glücklich, wenn er mit diesem Einen fließt. Im täglichen Leben gelingt dies, wenn jedes unnatürliche und von Konzepten überformte Agieren unterlassen wird. Dies wird Wuwei genannt, Nicht-handeln im Handeln.

Der Mahayana-Buddhismus passte gut zu dieser Lebenspraxis, da sein zentrales Element, die Leerheit als innerstes Prinzip aller Erscheinungen, gleichfalls auf das unfassbar Eine verweist. Im Daoismus war der Alltag, das ganz konkrete Leben wichtig. So wurde das Zen zu einer handfesten Praxis, in der nicht spekuliert und philosophiert wird. Das Nahe ist gleichzeitig das Absolute – vor unseren Augen, an diesem Ort, in diesem Augenblick, als unser Leib.

Den Buddha-Weg ergründen

Der Rahmen des Zazen



Dogen Zenji greift in seinem Hauptwerk „Shobogenzo“ zahlreiche Aspekte des Zen auf: innerseelische, geschichtliche und praktische, die er gleichermassen würdigt. Wiederholt ermuntert er seine Leserinnen und Leser, „es selber zu erfahren und zu erforschen“ – Zen ist immer der Entschluss und Weg gerade dieses einen, konkreten Menschen. Es ermutigt dazu, sich der eigenen Erfahrung hinzugeben und die Elemente des meditativen Weges auch reflektierend zu erkunden. Es ist eine Wahrhaftigkeit sich selber gegenüber, die sich darin ausdrückt. Den beiden Linien folgt auch diese Schrift: der Themenfächer umfasst die äusseren Formen und Erzählungen des Zen und die seelische Dynamik inmitten der existentiellen Fragen, denen wir ausgesetzt sind, wenn wir „den Buddha-Weg ergründen“.

Zu Beginn befassen wir uns mit den äusseren Strukturen und Überlieferungen der Zen-Meditation, die den Einsteigerinnen und Einsteigern manchmal fremd vorkommen mit ihren klaren Vorgaben, und ungewohnt sind in der körperlichen

Praxis. Es kann helfen, die nötige Kraft und Ausdauer für das längere Sitzen zu finden, wenn Sinn und Herkunft der Formen und Rituale des Zen deutlicher werden.

Vom chinesischen Malermönch Shi Tao (1641-1707) gibt es ein bezauberndes Tuschebild, das einen Eremiten in der Astgabel einer grossen Kiefer zeigt; weiss gewandet lehnt er sich in Meditationshaltung an ihre rissige Borke, hinter ihm lösen sich in der Raumtiefe die Gipfel hoher Berge im Nebel auf. In diesem Bild spiegelt sich das Einssein des Künstlers mit der Natur, das auch in vielen Zen-Texten spürbar ist; hier klingt wieder der Daoismus an, die alte chinesische Lehre vom Kosmos und den Naturkräften, und es erinnert im Weiteren an die indische Tradition der hauslosen Waldmönche und Nonnen, die in der freien Natur meditierten, sowie an Shakyamuni Buddha, der unter dem Bodhi-Baum zum Erwachen fand.

Nach einem in der unberührten Landschaft eingebetteten Dasein sehnen wir uns oft, sie widerspiegelt unsere eigene ursprüngliche Natur, und in diese Übereinstimmung zu finden ist ein wichtiger Antrieb der spirituellen Suche. Eher zu selten gehen wir aus unserem vielschichtigen Alltag in die Stille der Berge oder weiter Ebenen, wo uns des Nachts der schimmernde Sternenhimmel überwölbt. Im Verständnis des Zen ist ein Dasein ohne Störung durch Geschäftigkeit letztlich auch ohne ein stilles Umfeld möglich. Was die Stille verdeckt, sind wir selber. Warum ziehen wir uns also für das Zazen in eine der Natur verwandte Stille zurück, in leere Meditationshallen, in das regungslose Sitzen, das Schweigen? Wie können wir sie verstehen und fruchtbar machen?

In der meditativen Praxis der buddhistischen Tradition haben sich eine Ästhetik und rituelle Formen entwickelt, die uns als Äquivalent innerer Natürlichkeit daran erinnern, dass wir ursprünglich nicht getrennt sind vom Absoluten. Im westlichen Zen meditieren wir zwar selten in der freien Natur, aber ihre Stille und Abgeschlossenheit haben wir indirekt in die Zen-

do (Meditationshallen) mit ihren Naturmaterialien übernommen, aus denen wir bewusst manche Dinge der Warenwelt ausschliessen. Alle Artefakte gemahnen uns an die künstlichen Mauern, welche wir uns durch unsere mentalen Verfestigungen zuziehen. Die dem Zen eigene Ästhetik der Innenarchitektur, die klar definierten Formen der Sitzmeditation und das Verständnis der Gemeinschaft (Sangha) bilden den konzentrierten Rahmen für die Innenschau und sollen sie unterstützen. Wir treffen auf eine sorgfältig gestaltete Situation, die uns mit der Architektur und Einrichtung der Meditationsräume und den Vorgaben für das Verhalten der Meditierenden in feste Strukturen einbindet. Es handelt sich dabei um aus Indien, China und Japan übernommene Kulturformen, die sich auch als Ausdruck einer angestrebten inneren Haltung verstehen lassen.

Als die japanische Kultur und mit ihr das Zen im 20. Jahrhundert nach und nach in den Westen fanden, wurden sie mit einiger Faszination für die fremdländischen Formen empfangen. Die leeren Innenräume wurden zum Kult, der die bürgerliche Stube leerfegte. Eine Sehnsucht nach Klarheit spricht daraus, und sie ist sicherlich auch in der meditativen Praxis in entsprechenden Kursräumen ein anziehender Faktor. Wie man im Gespräch mit Meditierenden öfter hört, lösen die Gestaltungsformen des Zen allerdings ambivalente Gefühle aus: einige finden sie streng und exotisch, andere beruhigend und faszinierend schön; so können sie zu Widerstand oder zu Bindung führen. Alle Formen äusserer Stille, Reinheit und Disziplin unterstützen uns auf der einen Seite, sie können aber auch zum Hindernis werden, wenn wir daran hängen; letztlich sind sie nicht zwingend und nicht auf ein Ziel bezogen, das damit eher zu erreichen wäre. Als Metaphern innerer Zustände sind sie vorübergehende Upaya (nützliche Mittel) und lassen sich als solche in ihrer ganzen Relativität wertschätzen.

Letztlich weisen uns die äusseren Gegebenheiten der Meditation ins Innere: in uns selber finden wir die offene Weite

und den Frieden, nach denen wir uns sehnen. Davon spricht ein Gedicht des japanischen Dichters und Zenmeisters Ryokan (1758-1831), der in einer einfachen Klausur lebte, wo er im Winter froh und oft kaum genug zu essen hatte. In poetischen Bildern, die wie die Gestaltungselemente der Zen-Praxis auf den Geisteszustand des erwachten Menschen hindeuten, benennt es, welches ein frei und weit klingendes Instrument das von Durst freie Bewusstsein ist:

„An einem stillen Abend in meiner Grashütte
Spiele ich allein auf meiner Harfe ohne Saiten.
Ihre Melodie weht zu Wind und Wolken und verklingt.
Ihr Klang vermischt sich mit dem fließenden Strom,
erfüllt das dunkle Tal,
bläst durch den weiten Wald.
Bis auf jene, die den Ton der Leere hören.
Wer kann diesen seltenen Klang vernehmen?“⁶⁸

Stille und Saitenspiel, Innenraum der Hütte und Weite des Tales, Alleinsein und Hörende, Verklingen und Klangfülle, Ton und Leere – beides ist zugleich da, wenn erkannt ist, dass wir eine „Harfe ohne Saiten“ sind. In diesen wunderbaren Bildern scheint unser Dasein auf in seiner tiefsten Dimension. Als Hinweis auf ein solches Instrument kann auch der gestaltete Rahmen des Zazen gesehen werden.

Erstaunlich zahlreich sind die Einschränkungen, die wir da antreffen: der Raum ist leer, wir schweigen während Tagen, die Körperhaltung sowie die Reglosigkeit im Zazen sind vorgegeben, der Zeitrahmen aller Aktivitäten ist bestimmt, der Alltag ist entzogen, die freie Natur bleibt draussen, unser Austausch und die Teisho haben ebenfalls ihre feststehenden Regeln. Wir sind in einem System festgezurrert und sollen in die Freiheit finden! Der japanische Zenmeister Kodo Sawaki (1880-1965), der das auf Shikantaza (reines Sitzen) ausgerichtete Soto-Zen

vertrat, schreibt: „Wenn du dich von der Menschenwelt verabschiedest, gewinnst du endlich die nötige Distanz, um dich umzuwenden und ein Licht auf dich selbst zu werfen.“⁴⁹ Die nicht alltäglichen Formen lassen uns von der Menschenwelt, wie wir sie aus dem Alltagstrubel kennen, für eine Weile Abschied nehmen.

Die traditionellen Zendo sind frei von allem Überflüssigen. Nichts erinnert an unsere alltäglichen Wohnräume mit ihren Möbeln und technischen Geräten. Der Aussenraum wird manchenorts durch Shoji, die japanischen Papierfenster, abgeschirmt, welche das Licht sanft verteilen. Es entsteht eine ganz eigene Schwingung, und die Intimität des Innenraums lässt uns die eigene Innigkeit spüren. Die Schönheit der Naturmaterialien, das Holz, die duftenden Reisstrohmatte, der Blumenschmuck, oft im Sinne des Ikebana gestaltet, und die Räucherstäbchen aus Sandelholz lassen eine heitere Stimmung aufkommen. In der japanischen Ästhetik gibt es das sogenannte Wabi-Sabi, eine geschätzte und für uns schwer zu erfassende Qualität, bei der es vor allem um Authentizität geht; Wabi-Sabi umschliesst eine dreifache Wahrheit: nichts bleibt, nichts ist abgeschlossen und nichts ist perfekt – man denke an die japanischen Keramikgefässe für die Teezeremonie. Mich hat es überrascht zu hören, dass Fadheit im Farbklang und in der Strukturierung der Innenräume in Japan als ästhetisches Qualitätsmerkmal gilt, und tatsächlich lässt sich beobachten, dass japanische Tempelräume weniger deutlich gezeichnet sind als beispielsweise das durch Betonelemente harmonikal strukturierte Zendo des Lassalle-Hauses in Bad Schönbrunn. Es gibt dort auch keine an christliche Kirchenräume angelehnte Ausrichtung auf einen Altar; der Innenraum wirkt gleichmässig wie die Natur, die keine bedeutsamen Mittelpunkte kennt.

In Japan waren Räume, in die Möbel nur nach Bedarf hereingetragen werden, alltäglich. Für uns aber ist es etwas Besonderes, die Schwelle zu einem Raum zu überschreiten, der

ohne die gewohnte Ausstattung auskommt. Auch persönliche Gegenstände wie Handy, Schlüssel, Trinkgefäss, Notizheft, Lehrbuch, Uhr, Agenda, zusätzliche Kissen und Kleidungsstücke bleiben draussen. Beim Überschreiten der Schwelle vollziehen wir mit unserem Körper Gassho (wörtlich „zusammengelegte Handflächen“, eine Grussgeste), ein Ausdruck des Ankommens und der Bekräftigung, dass wir uns nun ganz dem eigenen Geist zuwenden. Im Eintauchen in die Stille lassen wir alles Überflüssige weg. Die Leere und Klarheit des Raumes verweisen auf die innere Haltung. Wir entziehen in der Meditation den Geistesinhalten ihre Bedeutung und Energie, wir werden fad, alle Hierarchien fallen in sich zusammen; der innere Raum wird im einsgerichteten Gewahrsein damit gleichförmig und offen. Alle Elemente im Zen weisen in die Leere. Im Zazen lassen wir uns selber als begrenzte Figuren verklingen. Alles wird so schlicht wie dieser leere Raum.

Die Zenmeisterin Doris Zölls (*1954) begründet den engen Rahmen des Zen damit, dass das Ich, der selbstbezogene, urteilende Geist, aufkochen müsse, damit man seine störende Energie wahrnehme. Im Zendo haben wir kaum Wahlmöglichkeiten, der Wille findet keinen Ansatzpunkt. Kodo Sawaki meint, dass in der einfachen, im Osten durch Jahrtausende erprobten Sitzhaltung eine grosse Kraft liege: „Die Kraft dieser Lehre schöpfte er [Buddha] aus der Sitzhaltung des Zazen. Man kann sagen, dass der Geist dieser Lehre in der Form liegt. Die Form ist der Geist, die Einstellung ist der Weg. Dieser Weg manifestiert sich im einfachen Sitzen, und Satori leuchtet in unserer Praxis, ohne dass wir auch nur daran denken, Satori haben zu wollen. Satori ist die Rückseite der Praxis des einfachen Sitzens.“¹⁰ Der Dharma, die buddhistische Lehre, drückt sich vollständig aus in dieser unspektakulären Handlung des Sitzens im leeren Raum: „Zazen bedeutet, im Vertrauen auf die Haltung und Struktur unseres Körpers einfach zu sitzen. Das ist der wunderbare Dharma, den wir shikantaza nennen.“¹¹

Die Vorgaben für dieses einfache Sitzen sind durchdachte Gestaltungselemente, welche die Kleidung, die Sitzhaltung, die Bewegungen, das Reden und die zeitlichen Abläufe betreffen. Sie geben ein enges Rahmenwerk vor, welches dem unruhigen Geist Halt gibt. Die asketische Struktur im Zazen ist oft unangenehm, da sie unsere Geistesaktivitäten ins Licht stellt. Wir können aber die Vorgaben zu einem Impuls für die Praxis werden lassen, indem wir sie als Chiffren für eine innere Reduktion auf das Eine verstehen. So ist die Kleidung von dunkler, unauffälliger Farbe – von der Selbstdefinition durch Kleider sind wir mithin befreit. Die äussere Einfarbigkeit lässt sich auf den Geisteszustand beziehen, der angestrebt wird. Es gibt viele Koan mit dem Sinnbild der Monochromie, welche die Einheit aufscheinen lässt.

Unser Körper kommt im Sitzen auf dem Boden in guten Kontakt mit der Erde, während die lotrechte Haltung uns wach hält. Eine unnötige Anstrengung der Muskeln wird vermieden, parallel zu den Anstrengungen des Denkens. Die ausbalancierte Wirbelsäule, die kreisförmige Arm- und Handhaltung mit dem leichten Kontakt der Daumen sowie die offenen Sinnesorgane lassen uns der Gegenwart gewahr sein. Im leeren Raum und im regungslosen, schweigenden Sitzen tritt die absurde Aktivität unseres behenden Kopfes zutage. „Zazen ist transparent, deshalb erscheinen deine Illusionen hier in so klarem Licht“¹², sagt Kodo Sawaki. Wir haben im Zen keine Aufgabe zu erfüllen, es gibt nichts zu tun und nichts herauszufinden, kein Rätsel zu lösen, auch nicht dasjenige unserer Existenz. Wir sind einfach da, im Sitzen, und auch im Gehen in Meditation, dem Kinhin, wo wir Schritt für Schritt den schwarzen Tatami-Linien folgen. Beim Zazen geben wir uns hin und werden offen für das reine Sosein. Zu dieser Lockerung fragt Kodo Sawaki: „Löst du dich auf in Zazen? Oder übst du Zazen nur für dich selbst? Damit gibst du die Antwort auf die Frage, ob dein Zazen echt ist oder nicht.“¹³

In den Zen-Kursen wird durchgängiges Schweigen eingehalten. Die Sozialkontakte sind ritualisiert und auf ein Minimum beschränkt. Wir sind mit anderen Menschen im selben Raum, doch vermeiden wir es, in eine aktive Beziehung zu treten und mittels Worten oder körpersprachlich zu kommunizieren. Auch dies können wir als Sinnbild verstehen für das Faktum der Einheit. Darin ist nichts mit etwas anderem verbunden und nichts muss etwas anderes suchen, da nichts zu finden ist, das vereinzelt wäre – in diesem Sinn ist auch die Sangha, die Gemeinschaft der Meditierenden zu verstehen. So sitzen wir auch nur scheinbar allein und kehren nur scheinbar das Licht um und wenden es nach innen. Diese Bilder von eins und zwei, aussen und innen, sind im Grunde genommen nur Ideen.

Der äussere Rahmen des Zen hat letztlich keinen Zweck, er verhilft nicht zu etwas, das vorher nicht da wäre. Er ist daher nicht eigentlich nötig, man muss ihn nicht verehren als etwas Besonderes – trotzdem ist er einfach da, als Qualität des Wabi-Sabi, vorübergehend, unabgeschlossen, unperfekt. Er treibt uns in die Enge, zugleich erleichtert er uns mit seiner feinen Schwingung der Leere das Stillwerden. Und vielleicht beginnen wir den seltenen Klang der Harfe ohne Saiten zu hören?

Von Herzgeist zu Herzgeist



Das Zen kennt keinen Lehrinhalt, den man sich aneignen könnte wie ein Sachwissen. Da es das unmittelbare „Heute“ ist, geschieht die Erfüllung im unvermittelten Gewahrwerden des Daseins, und dieses ist ein Mysterium, das wir nicht verstehen, aber vollkommen leben können. Welchen Sinn hat es demnach, sich einer traditionellen Zen-Schulung zu unterziehen und sich einer Zen-Linie, einem Zenlehrer oder einer Zenmeisterin anzuschließen? Diese Frage stellen sich viele neu Meditierende; sie kann sich auf verschiedene Ebenen der Schulung beziehen, aus denen wir hier den zentralen Aspekt der Selbstdefinition des Zen und seiner Übermittlung in Traditionslinien herausgreifen. Hier lässt sich der Kern des Zen erahnen. Es erklärt auch die Gestaltung der Teisho (Vorträge) und das Potenzial des Dokusan (Einzelgespräch).

Das Dasein als Einheit kann man sich nicht erarbeiten wie etwa Sprachkenntnisse, da es ein passiver Geisteszustand ist, der sich ohne unser Zutun ereignet und im Grunde genommen immer schon ist. Dieser Zustand enthält keinen Denkvorgang, wiewohl er einen offenen Geist erfordert. Darin verfestigt sich nichts, da in ihm die Idee einer stabilen Person,

die etwas für sich erfährt und sich zu etwas hin transformiert, ein Ende nimmt. Wer von sich sagt, er oder sie habe eine Erleuchtungserfahrung gemacht, befindet sich noch oder wieder in einer dualen Haltung. Das Einssein geschieht im Grunde genommen unbewusst oder jenseits der Person; will man es als Erfahrung festmachen, gerät man in eine Fiktion. Die unmittelbare, lebendige Gegenwart kann in diesem Sinne nicht nacherzählt und nicht zum Besitz gemacht werden.

Daraus folgt für die Übermittlung der Lehre ein Dilemma, denn zwischen Menschen geschieht die Kommunikation vorwiegend mittels Sprache – so glauben wir zumindest. Buddha, der nach seiner Rückkehr aus den Bergen die „Weitergabe des Lichts“ vorerst scheute, da er sie für eine Unmöglichkeit hielt, lehrte schliesslich doch. Er entwickelte seine Lehre in den „Vier edlen Wahrheiten“, erzählte zahlreiche Gleichnisse und widmete sich im Kontakt mit den Mönchen hingebungsvoll den Upaya, den nützlichen Mitteln – heute würden wir es Didaktik nennen. In welcher Form konnte unter dieser Prämisse das Zen „von Herzgeist zu Herzgeist“ (jap. *ishin denshin*) durch die Jahrhunderte übermittelt werden? Es ist bezeichnend für seine immer wieder verblüffende Genauigkeit, dass es aus allen klugen Lehrelementen Buddhas einen Moment der wortlosen Evidenz herausgriff und ihn, wie wir sehen werden, zum Ursprung der Überlieferung erklärte.

Das chinesische Zen entwickelte sich in der Tradition der Waldmönche, die als Einsiedler am Berg Sung in bewusster Distanz zu den herrschenden Gesellschaftsschichten ihren Weg suchten. Die Stadtklöster waren stärker mit der Politik verknüpft und mithin weniger frei, wie Michael von Brück in seiner Geschichte des Buddhismus darlegt.¹⁴ In Freiheit sollte die eigene innere Entwicklung vonstatten gehen, so wie Buddha Shakyamuni sich der Legende nach allein zur Meditation in die Berge zurückgezogen hatte. Dank diesem Geist der Freiheit organisierten sich die Mönche nicht in einer hierarchisch

gegliederten Institution. Es gibt im Zen keine Zentralmacht und auch keine Dogmen. Die Mönche waren aufgefordert, sich selbstverantwortet einen Meister zu suchen, dessen Echtheit sie überzeugte – in der direkten Begegnung, nicht aufgrund seines Rufs oder seiner Schriften. Die buddhistischen Sutren und ihre Auslegungen wurden zwar von vielen Mönchen eifrig gelesen; die zentrale Einsicht, um die es ging, entsprang aber nicht der Aneignung ihres Inhalts. Die Zenmeister wussten, dass sich alles angelernte Wissen im unfruchtbaren Bereich der Abstraktion bewegt, getrennt vom unmittelbaren Leben.

Die Selbstdefinition des Zen wird dem legendären Bodhidharma (um 440-528 n. Chr.) zugeschrieben, der Buddhas Lehre von Indien nach China brachte und zum ersten chinesischen Patriarchen wurde. Zen definiert sich als:

„Eine besondere Überlieferung ausserhalb der Schriften,
unabhängig von Wort und Schriftzeichen:
Unmittelbar des Menschen Herz zeigen, –
die eigene Natur schauen und Buddha werden.“¹⁵

Der Vers endet mit dem Benennen der Einsicht in das eigene Wesen: „die eigene Natur schauen“. Die Sentenz hat einen feierlichen Klang, sie zielt auf den Kern; es geht um diese Einsicht, das Erwachen. Zu Buddha müssen wir uns indessen nicht wandeln, es handelt sich lediglich um das Aufklaren der Sicht. Das Schauen geschieht als Herzöffnung: „unmittelbar des Menschen Herz zeigen“. Das Herz ist hier eine Metapher für ein Dasein in Unmittelbarkeit. Der offene Herzgeist wird nicht mittels Sprache gelehrt, er ist „unabhängig von Wort und Schriftzeichen“. Abstrakte Bedeutungen und Begriffe sind hier hinderlich – und doch wird in der ersten Zeile von einer Überlieferung gesprochen. Sie geschieht nach Bodhidharma direkt von Mensch zu Mensch. Dass dies möglich ist, gründet in der unendlichen Kostbarkeit unseres Menschseins.

Da es im Zen keine Institution gab, welche die Nachfolge regelte, wurden Verbindlichkeit und Autorisierung mit anderen Mitteln ermöglicht. Es bildete sich ein Narrativ der Dharma-Übertragung von Meister zu Schüler, die in der direkten Begegnung stattfand und später in einem festgelegten Ritual vollzogen wurde. Dabei ging es nicht um die Weitergabe eines Amtes; eher könnte man es als das Bestätigen der Erfahrung des Erwachens und eines spirituellen Charisma bezeichnen. Zusammenhängende Übertragungslinien, durch die die Lehrenden autorisiert werden, wurden erst im 10. Jahrhundert rückwirkend erfunden. Diese Traditionslinien führen zurück bis zu Shakyamuni Buddha, sie sind ein Konstrukt von Kohärenz und historisch nicht belegbar. Nach Michael von Brück gaben sie der zerbrechlichen Zen-Bewegung eine Identität im Sinne einer Abgrenzung von anderen Richtungen. Nach ihm ist eine klare Linie der Übertragung auch psychologisch wirksam. Die Geschichten der Zen-Patriarchen erschufen eine Typologie des idealen Zen-Menschen und ermöglichten einen dialogischen Bildungsprozess.¹⁶ Einerseits sollte damit verhindert werden, dass Meditierende sich selber zu Zenlehrern ernennen, andererseits stand das System ab da in einer gewissen Gefahr, zu erstarren oder die nun mit Bedeutung aufgeladenen Traditionslinien für die persönliche Machtausübung zu missbrauchen. Selbstverantwortung und ein waches Prüfen der Verhältnisse sollten in unserer Zeit zum Zen gehören; es entfaltet sich nun in einer aufgeklärten und offenen Gesellschaft, in der ethische Richtlinien, Supervision, der Austausch unter Lehrenden und Weiterbildung selbstverständlich sind. Die Schulung sollte auf Augenhöhe geschehen.

Das Zen hat einen besonderen Moment in Buddhas Lehtätigkeit hervorgehoben, auf den sich der Vers Bodhidharmas bezieht und der die Ursprungslegende der Traditionslinien bildet. Buddha hat oft in einem Hain oder an einem Berg zu einer grossen Menschenmenge gesprochen; seine Schüler,

die Mönche, Nonnen und Laien, sassen ihm gegenüber, hörten ihm zu und versuchten, die Essenz seiner Lehre zu verstehen. Der 6. Fall der Koan-Sammlung „Mumonkan“ mit dem Titel „Buddha hält eine Blume hoch“ beschreibt eine solche Versammlung und was dabei geschah: „Einst, zu alter Zeit, als der Welt-Erhabene auf dem Geierberg [Grdhrakuta] weilte, hielt er eine Blume hoch, drehte sie und zeigte sie der Versammlung. Da verharrten alle im Schweigen. Nur der ehrwürdige Kashyapa begann zu lächeln. Der Welt-Erhabene sprach: ‚Ich habe das kostbare Auge des wahren Dharma, den wunderbaren Geist des Nirvana, die wahre Form der Nicht-Form, das geheimnisvolle Dharma-Tor. Es hängt nicht von Buchstaben ab, sondern wird auf besondere Weise ausserhalb aller Lehren übermittelt. Jetzt vertraue ich es dem Mahakashyapa an.“¹⁷

Dies ist die Legende der ersten Übertragung der Lehre, Kashyapa wurde dabei zum Nachfolger Buddhas ernannt. Im Anvertrauen des Dharma von Herz zu Herz manifestiert sich die Einheit. Jeder einzelne Satz ist erhellend. Am Anfang steht eine Handlung: der Buddha hält eine Blume hoch, dreht und zeigt sie. Er sagt nichts, und in allen Anwesenden entfaltet sich die Stille – sie schweigen. Was geschieht in dieser Stille? Was geht den Menschen auf, wenn der Meister vor ihnen aufgehört hat zu reden und sie die Blume sehen? Das Gesicht Kashyapas, eines erfahrenen Mönchs, hellt sich auf, er beginnt zu lächeln. Dies wiederum sieht Buddha. Darin, in diesem wunderbaren Augenblick des Einsseins, liegt der Ursprung der Übertragung von Herzgeist zu Herzgeist. Buddha sieht, dass Kashyapa sieht – das Dharma-Tor ist offen, grenzenlose Weite ist da.

Dogen Zenji macht in seiner Auslegung der Ursprungslegende in berührender Weise das tiefe menschliche Potential spürbar, das in der Verbindung von Buddha mit Kashyapa an klingt und das der Weitergabe des Zen-Geistes zugrunde liegt. Im Text mit der Überschrift „Menju“ („Die Übertragung von Angesicht zu Angesicht“) schreibt er in einer von der obigen

leicht abweichenden Wortwahl: „Vor einer Versammlung von tausenden Anwesenden auf dem Geiergipfel im westlichen Land Indien hielt Sakyamuni Buddha eine Udumbara-Blüte empor, bewegte sie [wortlos] mit seinen Fingern und machte ein Zeichen mit den Augen. Daraufhin lächelte der ehrwürdige Mahakasyapa. Sakyamuni Buddha sagte: ‚Ich besitze die Schatzkammer des wahren Dharma-Auges und den wunderbaren Geist des Nirvanas. Ich übertrage sie an Mahakasyapa‘.“¹⁸ Das Auge wird betont, das Sehen und die mimische Antwort darauf. Dogen sagt dazu: „Als Sakyamuni Buddha den ehrwürdigen [Maha-] Kasyapa von Angesicht zu Angesicht gesehen hat, war dies [ein Zeichen] ihrer unmittelbaren Verbundenheit.“¹⁹ Er spricht von einer Verbindung, die über die gewohnten Beziehungen hinausgeht in einen Bereich, der keine Formen mehr kennt, da alles sich als eins zeigt.

Es ist der Moment des Erwachens Mahakasyapas, das in der konkreten Wirklichkeit geschieht und nicht im Kopf: „Sakyamuni Buddha blickte dem ehrwürdigen Mahakasyapa wirklich in die Augen: Der ehrwürdige Mahakasyapa blickte [seinem eigenen Nachfolger] dem ehrwürdigen Ananda direkt in die Augen und der ehrwürdige Ananda warf sich seinerseits direkt vor dem Gesicht des ehrwürdigen Buddha Mahakasyapa nieder. Dies ist die Übertragung von Angesicht zu Angesicht. ... und dies geschah nur durch ein Gesicht zusammen mit einem [anderen] Gesicht. ... Bei dieser Übertragung hat der Schüler den Meister und der Meister den Schüler immer mit eigenen Augen gesehen.“²⁰ Jede Hierarchie, dass etwa der eine dem anderen etwas beibringen oder ein Amt übergeben würde, löst sich auf in diesem Einheitsraum: „Es ist Sakyamuni Buddhas Buddha-Auge, das in unsere Augen übertragen wurde, und es sind unsere Augen, die in Sakyamuni Buddhas Buddha-Auge übertragen wurden.“²¹

In den alten Schriften werden viele weitere Begegnungen zwischen Zenmeistern und Mönchen, selten auch Nonnen,

geschildert, in denen der Mönch aufgrund einer Handlung oder eines prägnanten, der realen Situation entspringenden Ausspruchs des Meisters zum Erwachen findet. Heute ist das kaum mehr der Fall. Zum einen teilen wir nicht den Alltag in einem Kloster, zum anderen ist die Schulung im Dokusanraum und in den Teisho an vorhandene Texte (Koan, Sutren) gebunden, die meditiert und ausgelegt werden. Die Schulung ist damit indirekter und braucht das Geschick der Lehrenden, damit zwischen den Worten die Schwingung der Leere spürbar wird – sie ist das wesentliche Medium der Vorträge und Gespräche. Im Meditieren mit bestimmten Koan werden tradierte Begebenheiten der Belehrung des Meisters und des Erwachens des Mönchs innerlich nachvollzogen. Das geschieht – als Nachvollzug – in der Vorstellung und nicht in einer konkreten Situation. Die Einheitserfahrung (Kensho) wird dabei im besten Fall vorbereitet; sie geschieht den Meditierenden oft ausserhalb der Schulung, etwa in der Natur, im Alltag oder auf dem Meditationskissen. Da wir nur sporadisch meditieren, sollte die Hingabe an die Praxis des Zen entsprechend intensiv und verbindlich sein – es ist uns weit weniger Zeit dafür geschenkt als unseren Zen-Vorfahren!

Ähnlich wie in der Ursprungslegende hat auch heute ein Meister oder eine Meisterin, der oder die in langer Praxis das einengende Ichbewusstsein überschritten hat und in wacher Freiheit da ist, ein Gespür dafür, inwiefern ihr Gegenüber verfangen ist in Täuschungen und Anhaftungen oder sich davon befreit hat. Im Echo darauf besteht die Zen-Schulung. Der Prozess der Dekonstruktion dieser Täuschungen ist meist mit starken seelischen Schmerzen verbunden; er muss deshalb getragen sein von gegenseitigem Vertrauen. Der Panzer der Ich-Identifikationen bekommt Risse, und da das oft als bedrohlich empfunden wird und Angst auslöst, braucht der oder die Begleitende einen guten inneren Kompass und ein intuitives Einfühlungsvermögen für das Gegenüber. Sie oder er muss

durch die Augen der Weg-Gehenden sehen und psychische Gefahrenmomente erkennen können. Beide Seiten müssen bereit sein, das Besprechen und Bedenken von psychologischen Themen und Lebensfragen knapp zu halten und den Geist auf die Einheitserfahrung auszurichten. So werden Konzentration und wachsende Einsicht gefördert. Im Zen gibt es dabei letztlich nichts zu holen – es geht lediglich um die Befreiung von den die Sicht vernebelnden Wolken.

Der Antrieb für den Zen-Weg fließt aus den existentiellen Fragen der Suchenden und aus ihrem Wunsch, „das Wesen zu sehen“. Es braucht dafür nicht zwingend eine Begleitung – Buddha zog sich bekanntlich von seinen Lehrern zurück und meditierte allein. Es gibt heute nicht wenige Menschen, die auf eigene Faust zu meditieren beginnen, angeregt durch den aktuellen Meditationsboom und angeleitet durch Bücher oder Apps; einige tauchen dann ab und in psychologischen Praxen wieder auf, da sie sich durch die Meditation in lebensbehindernder Weise destabilisiert sehen. So sind eine Gemeinschaft Meditierender und ein aufbauender Übungsweg für die meisten Menschen hilfreich und motivierend. Meiner eigenen Erfahrung nach ist das Vertrauen in die Lehrperson und ihre Begleitung sehr wertvoll. Ohne den dargebotenen Schutzraum hätte ich mich nicht in die starken inneren Prozesse einlassen können, die durch den Entschluss, den Zen-Weg zu gehen, ausgelöst wurden. Im Dokusan fand ich Orientierung und Ermutigung, musste aber auch die Zurückweisung dualer Ansichten, phantasievoller Vorstellungen oder eines falsch verstandenen Aufgehens in der Leere aushalten – und dies über lange Zeit. Wäre ich durch die zahlreichen Engpässe, durch die „dunkle Nacht des Geistes und der Sinne“, gegangen ohne die Forderung, mit der ich mich konfrontiert sah, und ohne die Forderung, die mir geschenkt wurde?

Einige zeitgenössische Zen-Linien, so die Glassman-Lassalle Zen-Linie, kombinieren das Soto-Zen, das sich auf das

reine Sitzen konzentriert, mit dem Rinzai-Zen, das die Meditierenden mit Koan und Teisho unterstützt. Die drei klassischen Lehrelemente Zazen, Teisho und Dokusan sind ein guter Nährboden für die Öffnung des Herzgeistes, welche in den tradierten Legenden anklingt. Zen als Erfahrungsweg entfaltet sich in jedem Menschen auf ganz eigene Weise; darum enthält der Schulungsweg einen reichen Fächer an Lehrmethoden. Die Verbindlichkeit und Konstanz von Seiten der Lehrenden und die Eigenverantwortung der Meditierenden ergänzen sich in fruchtbarer Weise, und das Zen als kostbares Geschenk des Ostens bleibt lebendig. Um was es aber letztlich geht, bleibt unsichtbar, wie Dogen es im „Genjo koan“ antönt: „Die Spuren des Erwachens ruhen im Verborgenen, und die im Verborgenen ruhenden Spuren des Erwachens entfalten sich über einen langen Zeitraum.“²²

Eins mit den zehntausend Dingen sein

Zen als Lebensweise



Bashos Wanderer auf dem Bergpfad ist eins geworden mit den zehntausend Dingen – wir sind mit unseren Überlegungen auf der anderen Seite des Passes angelangt und steigen hinab ins Tal. Der Blick schweift in den nun folgenden Abschnitten über die Ebene der Formen, und wir fragen uns, wie sich der Zen-Geist im Leben zeigt – im Alltag, in den Beziehungen zu anderen Menschen, in all dem, was uns täglich vor Augen kommt und uns beschäftigt.

Anders als in gewissen Religionen werden im Zen die Erscheinungen dieser Welt, die gesamte Schöpfung, als identisch mit dem Absoluten gesehen. „Alles Seiende ist der Natur nach Buddha“⁹⁰, heisst es im Lied auf Zazen von Hakuin Zenji. Daraus folgt unmittelbar, dass das alltägliche Leben, wie es auch immer sei, unabhängig von unserem Bewusstseinszustand als Buddha-Natur betrachtet wird. Mit der Einsicht in die Identität aller Erscheinungen mit der absoluten Einheit wird uns mithin eine Lebensweise des Zen geschenkt, denn Zen verwirklicht sich nicht in einem Jenseits, sondern im hiesigen

Leben. In der Zen-Haltung geben wir uns ihm vorbehaltlos hin. Das bedeutet nicht ein Leben in angenehmeren inneren und äusseren Umständen, sondern eine vollkommene Akzeptanz des Seienden, die das Akzeptieren nicht einmal mehr zum Thema hat. Mit den Umständen zu gehen, wie es das Zen uns ans Herz legt, ist das Einssein mit den zehntausend Dingen, so wie sie sind. Doch wie kommen wir zu dieser Lebensweise?

Das Zazen, das lange Sitzen in Meditation gilt im Zen als unabdingbar, und es ist unübersehbar, dass es den Geist beruhigt und unser Bewusstsein ausweitet. Gleichzeitig ist die Rede davon, dass man sich die innere Befreiung nicht erarbeiten kann. Verlangt Zen nun also nach einer aktiven Übungspraxis oder kann man mit keiner Art von Bemühen etwas zu einer solcherart erweiterten Sicht auf das Leben beitragen? Der Mönch und spätere Zenmeister Joshu wollte von Meister Nansen wissen, ob er sich im Alltag auf den Buddha-Weg ausrichten solle oder nicht. Nansen gibt ihm keine Tipps, sondern verweist ihn auf die konkrete Erfahrung der universalen Grenzenlosigkeit, die ihm eines Tages von allein zufallen werde. Joshus Geisteszustand verführte ihn dazu, sich den Buddha-Weg mit einer Handlungsanweisung aneignen zu wollen.

Das ist die übliche Art und Weise, wie wir mit den Problemen des Lebens umzugehen pflegen. Wir sind das Kontrollieren und aktive Problemlösen gewohnt. Unser herkömmlicher Geist wechselt ununterbrochen zwischen zwei engen Zuständen, die durch die Evolution bedingt sind: wir sind entweder auf der Hut oder auf der Jagd. Wir stehen im Bann der Geisteskräfte Gier und Hass, von denen schon die Rede war. Wir wollen etwas von uns fern halten, zum Beispiel ein unruhiges Leben, oder etwas für uns erlangen, zum Beispiel innere Stille – dies auch mittels Meditieren. Auf der Hut sein und auf der Jagd sein sind jedoch genau die Aktivitäten des Geistes, die das Gefühl eines Ich erschaffen und uns vom natürlichen Lebensfluss trennen.

Das angenehme Gefühl momentaner Befriedigung wird gerne verwechselt mit der Ichlosigkeit. In der Stille der Meditation, im Frieden einer Liebesbeziehung oder als Säugling bei der Mutter fühlen wir uns erfüllt. Dies sind Ausnahmezustände, doch danach geht unser Sehnen. Die Erinnerung daran treibt uns zu weiteren Ideen an, was zu sein oder nicht zu sein hätte – es ist der von Wünschen getriebene normale Strom unseres Geistes. Von Buddha ist überliefert, dass er sich anfänglich gesträubt habe, seine Einsicht in die grosse Befreiung weiterzugeben, mit der Begründung, sie fliesse gegen den Strom. Dieser Strom ist die mit Hut und Jagd umschriebene ertümlische Lebenskraft, die uns antreibt und aufgrund derer wir immer einfach möglichst gut leben wollen.

Der japanische Zenmeister Fumon Nakagawa (*1947) betont, dass diese Kraft nicht verurteilt wird im Buddhismus: „Klesha-Verblendung ist nichts anderes als bodhi-Erwachen. Klesha sind leidverursachende Emotionen, den Geist trübende Leidenschaften, blindes Haben- und Nicht-Haben-Wollen ... Alle klesha entspringen der universalen Grundlebenskraft in uns Menschen. Diese Lebenskraft kann, nach Ansicht des Mahayana, nichts Negatives sein.“⁹¹ Er führt weiter aus, dass sie je nach innerem Verständnis unterschiedlich wirkt: „Im Zen hat man deshalb besonderen Wert darauf gelegt, die Wahrheit der shunyata-Leerheit als nicht-dualistische Lebensweisheit im eigenen, konkreten Leben zu verwirklichen und zu praktizieren. Alle Probleme des konkreten Alltags stellen sich für gewöhnlich dualistisch dar.“⁹²

Was heisst es, die Wahrheit der Leerheit zu verwirklichen und zu praktizieren und damit den Problemen des Alltags freier gegenüberzutreten? Es geht um Bewusstwerdung und um Verwirklichung im Handeln. Zen-Weisheit kann niemals nur gedacht werden, sie ist viel lebendiger und konkreter und wird letztlich vom Alltag aufgesogen. Am Anfang der Praxis wird die Spaltung, die unser ichbezogener Geist pausenlos vornimmt, aufgespürt und

bewusst gemacht, auf dem Kissen und im Handeln. Das Thermometer wird angesetzt: Eine erhöhte Temperatur äussert sich im Zwiespalt zwischen unseren Wünschen und dem Sosein der Situation. Dogen meint zu diesem gekühlten Geist: „Dagegen ist es höchst schwierig, den Geist zu beruhigen und den verschiedenen Dingen und Situationen in jedem Augenblick gegenüberzutreten. Ein Übender des Weges muss seinen Geist kühlen, als gäbe er sein Leben hin, und bei allem, was er gerade sagen oder tun will, bedenken, ob es mit der Wirklichkeit übereinstimmt oder nicht. Ist das der Fall, sollte er es sagen oder tun.“⁹³ Ich gehe hinaus, es beginnt in Strömen zu regnen. Mein Geist reagiert hitzig-urteilend: „Ach nein, jetzt werde ich auf der Velofahrt zum Bahnhof nass!“ oder kühl-feststellend: „Der Regen strömt, ich werde nass.“

Dogen verweist auf die Befreiung von der Selbstbezüglichkeit, auf welche die Übung ausgerichtet ist. Er gibt zu bedenken, dass Mönche, die diesen Punkt nicht sehen, versuchen, sich als Person zu verbessern: „Da sie jedoch noch mit dem Ziel üben, sich selber zu verbessern, haben sie sich noch nicht von ihrer Ichbezogenheit befreit.“⁹⁴ So rät er: „Als hauslose Mönche müsst ihr als Erstes von eurer Ichvorstellung frei werden, genauso wie von der [Gier nach] Ruhm, Ehre und Gewinn. Wer das nicht schafft, kann den Weg so hingebungsvoll üben, als ob er ein Feuer löschen wollte, das die eigenen Haare verbrennt, oder sich der Praxis so eifrig widmen wie der Buddha, als er [sieben Tage lang] auf den Zehenspitzen stand – es ist nichts als sinnlose Plage und hat nichts mit Befreiung zu tun.“⁹⁵

Er betont immer wieder die Notwendigkeit intensiven Zazens, das sein Fundament in einem existentiellen Entschluss hat: „Fehlt der feste Entschluss, so kommt das daher, dass man der Vergänglichkeit nicht gewahr ist. Letztendlich sterben wir in jedem Augenblick aufs Neue und nichts ist auch nur für kurze Zeit endgültig. Vergeude keinen Augenblick deiner Lebenszeit.“⁹⁶ Gerade jetzt beginnt die Übung, auch wenn

einem möglicherweise die äussere Lebenssituation nicht ideal erscheint: „Sitzt still, bedenkt die Wirklichkeit und entschliesst euch auf der Stelle, Bodhi-Geist zu entwickeln. Weder eure Feudalherren noch eure Eltern können euch erwecken. Und eure Frauen, Kinder oder Verwandten können euch nicht vom Leiden [Geburt und Tod] erlösen. Gold und Edelsteine können den Kreislauf von Geburt und Tod nicht durchbrechen. Die Menschen in der Welt können euch in keiner Weise helfen. Praktiziert ihr nicht und begründet es damit, dass ihr kein Gefäss des Dharmas seid – wann werdet ihr je den Weg erfassen? Lasst einfach alle Geschäftigkeit hinter euch und widmet euch einzig und allein der Übung des Weges. Wartet nicht auf bessere Zeiten.“⁹⁷

Die Mönche lebten bekanntlich getrennt von den Laien und ihren Geschäften und wurden gleichzeitig von ihnen unterstützt. In Dogens Kloster durften sie nur für wenige Tage pro Monat den Eihei-ji verlassen, um kranken Angehörigen beizustehen. Was damals zwei miteinander verknüpfte Lebensweisen mit deutlich getrennten Aufgaben waren, ist heute im Westen meistens beisammen: wir leben und arbeiten als Laien und praktizieren Zen in der Freizeit. Wir sorgen für den Lebensunterhalt, schauen zu unseren Kindern, leben in Beziehungen und sozialen Verpflichtungen und suchen in diesem dichten Alltag nach Auszeiten für die Meditation. Die Ausschliesslichkeit der Übung, die Dogen bei seinem Besuch in China an den Mönchen beeindruckte, entspricht unserer Auffassung nicht mehr. Und doch sind die suchenden Mönche, die den nährenden Urgrund verloren haben, ein inspirierendes Bild: „Sie [die chinesischen Mönche] leiden einzig und allein daran, dass sie den Weg noch nicht erfasst haben. Sie sitzen entweder oben oder unten in einem Gebäude und üben aus ganzem Herzen den Weg, als ob sie ihre Mutter verloren hätten.“⁹⁸ Das Gefühl, die Mutter verloren zu haben, entspricht einem Leben in der Dualität, und darunter leiden auch wir.

Dogens Insistieren auf einer konzentrierten Übungspraxis ist durchaus ernst zu nehmen: Zen erfordert Zeit und Freiraum, weil unser Geist ein langes und prägendes Training hinter sich hat im geschäftigen Samsara. Manche Suchenden hoffen auf eine rasche Erleuchtung und haben dafür Vorbilder. Aber auch Menschen, die ohne vorgängige Meditation spontan erwachen, brauchen im Anschluss meist Monate oder Jahre, um ihre Erfahrung zu integrieren. Oft hält sie auch nicht lange an, sie verblasst wieder oder wird zu einem Konzept, das von einigen dann zu Markte getragen wird. Der spontane und unerwartete Einbruch des Absoluten destabilisiert die Psyche meist im Übermass. Man spricht dann von spirituellen Krisen, die ein Arbeiten und Leben im Alltag verunmöglichen. Der indische Weise Ramana Maharshi (1879-1950) hat nach einer tiefen spirituellen Erfahrung im Jugendalter während Jahren schweigend und in Abgeschiedenheit gelebt, bevor er lehren konnte. Die Seele braucht Zeit, um sich für das überraschende innere Ereignis zu öffnen. Ein schönes Gleichnis dafür ist die Empfängnis Mariens, welcher der Engel die Gottesgeburt verkündete. Ihre Schwangerschaft ist die Zeit, in der ihre Gotteserfahrung reifte, bis das göttliche Kind hinaustreten konnte in die Welt.

Bei den meisten Menschen ist die Reihenfolge umgekehrt: am Anfang herrscht ein Mangelgefühl, das zur Suche inspiriert. Diese dauert oft Jahre und ist ein herausfordernder Weg der Bewusstwerdung. Buddha Shakyamuni, seinen Schülern und allen späteren Zen-Patriarchen ist es so ergangen. Zahllose Koan berichten von Mönchen, deren Ich-Abkapselung langsam mürbe wurde; sie brauchten Geduld, Kraft, Glauben und Mut, um den Weg zu erlangen. Die spirituelle Vertiefung formt und weitet Körper und Geist – und das dauert eigentlich das ganze Leben und ist ein grosses Geschenk. Wir tauchen ein ins Meer der Wirklichkeit, und das Grübeln über uns selber verblasst. Mit dem Beginn des Sitzens braucht man nicht zu

warten: „Erlernt und übt ihr den Weg nicht [in diesem Leben], in welchem Leben werdet ihr denn über die grossartigen Fähigkeiten oder die absolute Gesundheit verfügen, die ihr für unerlässlich haltet? Denkt nicht über euer eigenes Leben nach, erweckt Bodhi-Geist und übt. Beim Erlernen des Weges ist das ausserordentlich wichtig“⁹⁹, rät Dogen.

In den grossen Klöstern übten Menschen aus allen sozialen Schichten, und diese komplexen Gemeinschaften brauchten ein ethisches Fundament, das uns heute mit den Gesetzen und dem gesellschaftlichen Konsens selbstverständlich ist. Der „Achtfache Pfad“ Buddhas enthält unter anderem Anleitungen zum ethischen Handeln. Dies galt als Voraussetzung für die Übungspraxis, und dazu kann man sich im vornherein entschliessen, wie Dogen seinen Mönchen empfiehlt: „Letztendlich solltet ihr schlechte Absichten aufgeben, euren eigenen Leib vergessen und ausschliesslich um des Buddha-Dharmas willen handeln. Seid einfach bei jeder Begegnung hellwach. Wer gerade zu üben beginnt, bezähme das Schlechte schon im eigenen Geist und tue mit dem eigenen Körper aktiv Gutes, selbst wenn dieses auch dem irdischen Denken der gewöhnlichen Welt entspricht. Das bedeutet ‚Leib und Seele abwerfen‘.“¹⁰⁰

Wir brauchen keine idealen klösterlichen Situationen, um uns auf die Einheit auszurichten, da sie als eigentliches Wesen der Wirklichkeit immer und überall existiert. Aber der innere Antrieb muss eine gewisse Kraft haben. Manchmal sind es Lebenskrisen, die uns einen Impuls geben. Wir fragen uns dann, was wirklich wichtig ist, wie wir andrängenden tiefen Fragen Raum geben und uns von Belanglosigkeiten befreien können. Die drei buddhistischen Daseinsmerkmale Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbst dienen als Kompass für den Alltag. Alles ist vergänglich, Anhaftungen führen zu seelischem Leiden, und da alles leer ist, sind wir von nichts getrennt. Das Wachwerden zur Realität dieser drei Merkmale bringt uns Frieden.

Der Blick wird weit, und wir schliessen kein Geschehen aus, auch nicht Krankheit, Unglück oder die Anstrengungen der Arbeit. Es gibt nichts auf dieser Welt, das nicht geseget wäre. In einer natürlichen Erweiterung der Zazen-Praxis und der Meditation mit Koan sehen wir schliesslich alle Umstände des Alltags als Koan, die uns mit ihrer tiefen Stille, die sie ohne Ausnahme in sich tragen, das Erwachen zur Einheit schenken. „Das Lotusland an diesem Ort“⁴⁰¹, rezitieren wir mit Hakuin – es ist genau hier, genau das. Schwierige Situationen, beglückende Umstände, sie lösen am Ende keine Hut und keine Jagd mehr aus.

In diesem Sinn schreibt Ryokan nach einem schweren Erdbeben, das er eingangs sehr beklagt, in einem Brief an einen Freund: „Aber trotz alledem hat es doch seine Richtigkeit, einem Unglück auch zu begegnen, wenn es schon kommen muss. Es hat seine Richtigkeit, dass man stirbt, wenn man sterben muss. Dies ist die wunderbare Weise, die einen vor Unglück bewahrt.“⁴⁰² Die Praxis des Aufwachens, von der Ryokan spricht, findet letztlich inmitten der Situationen des Alltags statt, von denen Zen ungetrennt ist. Die Lebensweise des Zen ist das reine Sein inmitten der Zumutungen – sie haben ihre Richtigkeit, einfach durch die Tatsache, dass es sie gibt.

Das Zen wird dann aktuell, wenn die einzelnen Formen, die scheinbaren Gegensätze des Alltags, in ihrer Bedingtheit, Vergänglichkeit und damit Leere gesehen werden. Die Gegensätze werden nicht aufgelöst, sondern in ihrem tieferen Wesen wahrgenommen. Heiss und kalt, Krieg und Frieden, krank und gesund sind Geschehnisse, die bedingt sind durch die Umstände. Sie sind – als Gegensatzpaare – durchaus vorhanden, erscheinen in ihrer ganzen Zwiespältigkeit jedoch als heil, im Sinne von leer. Jeder Wunsch nach einer Verbesserung der Zustände in der Welt oder nach Selbstverbesserung wird im Zen unter dieser Perspektive gesehen, was nicht heisst, dass nichts mehr angegangen würde an Aufgaben oder Hilfestellungen.

Die gespaltenen Zustände gehören zum Ganzen; sie verlieren ihre beunruhigende Dominanz und werden grundsätzlich akzeptiert als die Form, in der sich das Leben gerade jetzt manifestiert. Die Tiefe der Zen-Erfahrung wird in Alltagssituationen geprüft und geht darin über die Modell-Situationen der Koan im Dokusanraum hinaus. In schwierigen Lebensumständen, bei einem Unglück, einem Verlust oder einer Bedrohung, merken wir auf der Grundlage einer intensiven Zen-Praxis sehr wohl, ob wir in die Enge geraten oder ob die Weite, die wir auf dem Meditationskissen hie und da erfahren haben, spürbar bleibt. Es ist dann beides da, die Not und die Weite – und die Not zeigt sich als Weite.

Mitgefühl



Einsteigerinnen und Einsteiger im Zen stellen manchmal die Frage, ob Liebe und Mitgefühl, wie sie sie aus der christlichen Tradition kennen, im Buddhismus auch eine Rolle spielen. Es fällt ihnen auf, dass zumindest das Wort Liebe kaum vorkommt in Zen-Texten. Was steckt dahinter? Es gibt in der östlichen Tradition eine Erzählung, die uns die buddhistische Haltung in dieser Sache besser verstehen lässt. Es ist die Geschichte der Kanzeon.

Im Fujii-dera, einem japanischen Tempel, der zum Saigoku-Pilgerweg gehört, gibt es eine berühmte Statue des weiblichen Kanzeon- oder Kannon-Buddha, des Buddha des Mitgefühls, welche tausend kleine und zweiundvierzig grössere Arme sowie elf Köpfe trägt. Die von Keibun'e und Keishukun im 8. Jahrhundert erschaffene Figur sitzt mit zusammengelegten Händen auf einer Lotosblüte und strahlt aus ihrer Mitte eine wunderbar stille Präsenz aus, während gleichzeitig der Kranz der Arme und Hände, die zahlreiche Gegenstände halten, bewegtes Handeln verkörpert. Das wertvolle Kunstwerk erzählt die Legende des in Sanskrit Avalokiteshvara genannten Bodhisattva, der als „Wahrnehmer der Töne“ (sanskrit. svara, Klang, Ton) die Klagen der leidenden Lebewesen hört und darauf reagiert. Der Bodhisattva, der, mehrheitlich in weiblicher Form,

überall im asiatischen Raum hoch verehrt wird, steht für die universale Lebensenergie des Mitgefühls; er oder sie ist nach Dogen Zenji „Vater und Mutter aller Buddhas“. Wie ist diese archetypische Figur zu ihren tausend Armen gekommen, und wie lässt sich ihre Transformation zur tausendarmigen Kanzeon für uns heute deuten?

Die Legende erzählt, Avalokiteshvara habe das Gelübde abgelegt, allen Wesen bei der Befreiung zu ihrem wahren Wesen beizustehen und darin niemals nachzulassen, andernfalls würde er in tausend Stücke zerspringen. Er machte sich auf den Weg, durchstreifte die Welt und unterstützte die Lebewesen auf dem Weg zur Befreiung. Immer aber strömten zahllose Wesen nach, und das Leiden nahm kein Ende. Die Kräfte waren begrenzt, und Zweifel überfielen ihn, ob es möglich sei, für alle leidenden Wesen da zu sein. In seiner Verzweiflung zersprang der Bodhisattva des Mitgefühls in tausend Stücke. Der Bodhisattva Manjushri, der die unterscheidende Weisheit verkörpert, eilte Avalokiteshvara zu Hilfe und setzte die Bruchstücke wieder zusammen. Er erschien nun mit elf Köpfen, tausend Armen und Händen und einem Auge in jeder Handfläche. Die Zahl Tausend lässt sich als Hinweis auf die Unendlichkeit deuten, womit die Idee einer rein quantitativen Erweiterung in eine andere Dimension wechselt.

Dem Zen wird manchmal nachgesagt, es vernachlässige die Nächstenliebe und das Mitgefühl, und erwachte Menschen würden teilnahmslos für sich allein auf dem Gipfel ihrer Befreiung sitzen bleiben. Das ist jedoch ein Irrtum. Das Verständnis des Mitgefühls sprengt im Zen alle Grenzen – es ist so umfassend, dass es zu gross ist, um gesehen zu werden, und zu selbstverständlich, um aufzufallen. Schon die Rituale und Sutrenrezitationen in den Zendos deuten in diese Richtung. Im Kanzeon-Sutra, das sich aus dem Lotos-Sutra herleitet, rufen die Meditierenden Kanzeon-Buddha an, dass er bzw. sie ihnen beistehe. Dies bedeutet nicht, dass sie für sich etwas wollen,

sondern dass das Mitgefühl als Energie nicht gemacht werden kann – es hat den Charakter der Natürlichkeit und zeigt sich von allein. In einem anderen überlieferten Vers, den vier grossen Versprechen (jap. Shi ku), werden die Bodhisattva-Gelübde rezitiert, die am Anfang des Weges von Avalokiteshvara standen. Wir können sie deuten als Wunsch einer grenzenlosen Öffnung für das Leben auf dieser Erde in seiner Schönheit und Zerbrechlichkeit. Im Herz-Sutra schliesslich spricht Avalokiteshvara von seiner klaren Erkenntnis der Leerheit, die das Leid verwandelt und Geburt und Tod transzendiert – „kein Hindernis, keine Furcht“ ist mehr da, so bekundet er. Der Kreis des Argumentierens wird durchbrochen, die Ansichten verschwinden, da ist einfach grenzenloses Leben. Diese drei Sutren beleuchten alle Aspekte der Kannon-Energie: sie wird angerufen, da sie nicht gemacht werden kann, sie entspringt dem eigenen Herzen, da wir sie sind, sie öffnet sich in der klaren Schau des Erwachens.

Ama Samy hat nach der Tsunami-Katastrophe von 2004 das Hören des Schmerzensrufs und das selbstverständliche Antworten darauf mit gefühlvollen Worten beschrieben: „Im Zen gibt es kein ‚Warum‘. Zen versucht nicht, das Leiden, das Böse oder die letzten Wirklichkeiten des Lebens zu erklären. Wie also antwortet Zen darauf? Durch angemessene und mitfühlende Tat. Warum gibt es Leiden? Damit du darauf antworten kannst. Warum leide ich? Dass ich Leid trage. Du wirst gerufen und du antwortest auf den Ruf. Nur in solchem Ruf und der Antwort darauf wirst du du selbst. Du wirst aufgerufen, der Welt gegenüber verantwortlich und den anderen gegenüber antwortend zu sein – so wie die rechte Hand auf die gebrochene linke reagiert. Denn du bist die Welt, die Welt ist du selbst.“¹⁰³

Einem derartigen Handeln sind keine speziellen Prinzipien unterlegt, da diese in Gefahr sind, neue Polaritäten zu schaffen. Da im Buddhismus als eigentliche Quelle des Leidens die

seelische Diskrepanz zwischen den eigenen Wünschen und der Realität angesehen wird, entspringen das Dasein und das Handeln der Kanzeon dem weiten Blick auf das Ganze des Lebens. Ihr Sinn ist es, Verhaftungen aufzuzeigen und Menschen zu ermutigen, die Realität zu erkennen und gelassen anzunehmen. Grundlegendes seelisches Leiden zeigt sich insbesondere dort, wo nichts getan werden kann: bei unheilbarer Krankheit und beim Tod. Der Buddhismus geht so weit, dass er alles bedingt Entstandene als leidvoll versteht, da es vergänglich ist – wie sollte an diesem Tatbestand im äusseren Sinn etwas geändert werden können? Dieter Wartenweiler bezeichnet die mitfühlende Haltung dieser Tatsache gegenüber als absichtslose Teilhabe an allem Geschehen: „Dabei ist die unbelastete Teilhabe am emotionalen Feld um uns herum bereits Mitgefühl. Dafür brauchen wir gar nichts zu tun. Es geschieht einfach, und unsere Handlungen ergeben sich daraus ebenso ungezwungen, wie diejenigen der 1000 Arme und Hände des Avalokiteshvara.“¹⁰⁴

Koun Yamada berichtet von drei buddhistischen Formen des Mitgefühls. Die erste ist gebunden an fühlende Wesen: Wir bangen um kranke Familienmitglieder, es kümmern uns die Schwierigkeiten von Freundinnen, wir sorgen uns um ein geliebtes Haustier. Die zweite Form ist gebunden an Dinge. Sie bilden unsere Umwelt, verkörpern unsere Heimat und rufen nach achtsamem Umgang – die gefährdete Natur liegt uns am Herzen. Die dritte Form des Mitgefühls ist nicht gebunden, sie entspringt der Wahrnehmung des Absoluten. Yamada sagt: „Ungebundenes Mitgefühl wird ganz natürlich freigesetzt, wenn das Subjekt ausgelöscht und das Objekt transzendiert ist. Es ist absolute und universelle Liebe, das Mitgefühl des einen einzigen Körpers. Indem wir das Auge unseres Herzens schrittweise klären – das Auge, welches das Absolute sieht –, erfahren wir dieses ungebundene Mitgefühl immer klarer und erfahren schliesslich vollkommen, dass wir alles mit einer unendlich tiefen Liebe lieben und dass alle Dinge uns ebenso vollkommen

lieben. Was könnte es da noch an Unzufriedenheit geben? Wo sind Feindschaft, Hass, Eifersucht und Zorn geblieben? Ein Leben in unendlicher Dankbarkeit und vollkommenem Frieden eröffnet sich uns auf ganz natürliche Weise.⁶¹⁰⁵ Yamada spricht vom natürlichen Wachstum dieses Gefühls, wenn die innere Atmosphäre frei ist von der Spaltung in Ich und andere. Liebe zeigt sich dann als das Wesen der Welt, das immer schon so war und das weder vermehrt noch vermindert werden kann. Die Bodhisattva des Mitgefühls sieht diese Grundenergie der Welt, sie erkennt, dass sie selber nichts anderes ist.

Dogen Zenji, welcher als kleines Kind seine Mutter verloren hatte, erweckte das Mütterliche in seinem Leben und Wirken neu, es strahlt aus allen seinen Schriften. Er beschreibt Kannon in tiefer Art: „Der hier [bei Dogo und Ungan] beschriebene Bodhisattva des grossen Mitgefühls achtet auf die Rufe dieser Welt. Er wird auch der Bodhisattva der ungehinderten Durchdringung genannt. Wir erfahren und erforschen ihn als den Vater und die Mutter aller Buddhas.“⁶¹⁰⁶ Auch Gautama Buddha entstammt der universalen Gestalt des Bodhisattva mit den tausend Armen, der männlich und weiblich zugleich ist, jede Zuordnung übersteigt und alles durchdringt.

Dogen führt weiter aus, dass das konkrete Wirken in der Welt von Dogo und Ungan, den beiden sich austauschenden Zenmeistern, als das Tun der tausend und mithin unendlich vielen Hände verstanden wird: „[Ungan] hätte auch fragen können: ‚Was ist das für ein Tun, das unendlich viele Hände und Augen ausführen?‘ Oder: ‚Was ist das – etwas tun?‘ Oder: ‚Was ist das – etwas bewegen?‘ Oder: ‚Was ist das – etwas ausdrücken?‘ ... Die Hände und Augen zu gebrauchen ist so [selbstverständlich] wie ein Mensch, der nachts die Hand nach hinten ausstreckt und nach seinem Kissen greift. Auf dieser Grundlage müsst ihr lernen, wie man die Hände und die Augen gebraucht. Ihr müsst den Unterschied zwischen der Nacht-Zeit, die ihr euch am Tag vorstellt, und der Nacht-Zeit, wie sie

wirklich ist, genau erforschen.⁴¹⁰⁷ Die Hände und Augen der tausendarmigen Kanzeon sind ein Tun ohne Ichbewusstsein. Dogen spricht von der Nachtzeit als Grundlage solchen Wirkens, da im Dunkeln kein urteilendes Tagesbewusstsein einen Kommentar anhängt. Im Schlaf das Kissen zurechtrücken bedeutet ein Handeln ohne Absicht und ohne Ernte – wie im Schlaf rückt man das Verschobene an seinen Platz. Dogen unterscheidet zwischen der reinen Vorstellung einer guten Tat – man redet davon, was zu tun sei – und dem Menschen, der sich wie Kanzeon ganz selbstverständlich hingibt, auch wenn er es nicht weiss.

Das Handeln aus dem Nächtlichen, dem Unfassbaren geschieht im direkten Kontakt mit dem Konkreten, so wie es sich zeigt; es wird nicht von Richtlinien überwölbt und es ist unauffällig: „Was er tut, wenn er sie gebraucht, kann nicht [mit Worten] erfasst werden, und es ist der Gebrauch des Unfassbaren selbst. Die unfassbare Wahrheit offenbart sich selbst, und wir dürfen nicht erwarten, dass wir das Ganze der Hände und Augen [in Worten] ausdrücken können, auch wenn das Ganze der Hände und Augen niemals verborgen ist.“⁴¹⁰⁸ „Es geht daher [in Ungans Aussage] wohl nicht um solche [allgegenwärtigen] Tugenden der Hände und Augen, sondern darum, dieses Konkrete zu erkennen, es zu sehen, danach zu handeln und es zu lehren.“⁴¹⁰⁹ Dogen bläst alle abstrahierenden Substantive wie Liebe, Frieden, Mitgefühl, Tugend, die Welt und das Absolute weg; Avalokiteshvara wirkt im Konkreten, das er vor Augen hat, dem er folgt, das er manifestiert.

Unser Verständnis von Mitgefühl ist oft enger und macht sich gern an dramatischen Ereignissen fest. Seit im Jahr 1996 die Spiegelneuronen entdeckt und später erforscht wurden, wissen wir jedoch auch von naturwissenschaftlicher Seite her, dass das Mitfühlen grundlegend zu uns gehört und eine angeborene Fähigkeit ist. Die Spiegelung ist ein emotionales Grundbedürfnis, sie ermöglicht uns Resonanz. Das Gehirn

unterscheidet dabei nicht zwischen eigenen und bei jemand anderem wahrgenommenen Gefühlen, es reagiert identisch. Das Spiegeln hat seinen entwicklungsgeschichtlichen Ursprung in der notwendigen Fürsorge für das neugeborene Kind. Manche Mutter erlebt kurz nach einer natürlich verlaufenen Geburt das Entstehen der ursprünglichen Symbiose, ein Einswerden mit dem Neugeborenen, das ein ähnlicher seelisch-körperlicher Vorgang ist wie eine tiefe Einheitserfahrung im Zen.

In alltäglichen Lebenssituationen entwickelt sich in uns beim Antreffen einer Notsituation meistens das „an Lebewesen gebundene“ Mitgefühl. Wir sind betroffen und suchen nach einem Ausweg für den uns lieben Menschen. Je näher er uns emotional steht, desto stärker ist der Wunsch zu helfen. Wir kümmern uns um ihn, geben Tipps und Unterstützung, wo wir nur können. Man könnte sagen, dass Avalokiteshvara hier mit zwei Armen und Händen am Wirken ist.

Als bei einem mir sehr nahestehenden jungen Menschen eine lebensbedrohende Krankheit diagnostiziert wurde, die eine heikle Therapie erforderte, erlebte ich, was die Transformation zur tausendarmigen Kanzeon bedeutet. Das Faktum dieser Krankheit stand unumstösslich da, auch wenn alles in mir sich dagegen sträubte. Ich konnte feststellen, wie das Hoffen auf Heilung die Angst vor dem Gegenteil hervorrief. Das Hoffen war als Gefühl nicht grundlegend genug, ich musste auf den Grund sinken, um wirkliches Mitgefühl im Sinne des Zen zu erfahren. Das Zerspringen in tausend Stücke ist das Ledigwerden der Polarität der zwei Hände. In diesem Zerfallen leuchtet die Realität auf, so wie sie ist. Nur die völlige Übereinstimmung mit der Wirklichkeit führt ins Freie. Ich sah, dass auch die Krankheit der Lotos ist. Alles gehört dazu, auch das Allerschwerste. Kanzeon ist die „ungehinderte Durchdringung“ von allem, was der Fall ist. Es gibt dann nichts zu tun.

Liebe zeigt sich, wenn unsere Schranken weggefallen sind, sagt Alexander Poraj: „Wenn das All-Ein-Sein die Wirk-

lichkeit ist, dann ist das, was bislang in bestimmten Religionen und Kulturkreisen mit dem Wort ‚Liebe‘ benannt worden ist, genau das, was sich sofort einstellt, wenn wir damit aufhören, uns als getrennte und selbstständige Existenzen vorzustellen ... Sie ist das sich ständig vollziehende Eins-Sein der All-Einheit und das in Dimensionen, von denen wir lediglich homöopathische Dosierungen erleben, weil wir aller Wahrscheinlichkeit nach nicht mehr ertragen können. Mit anderen Worten: Liebe ist. Sie ist das gelebte und damit das vollzogene Ist der All-Einheit.⁶¹¹⁰

Anhang

Tuschezeichnungen



Illustrationen zu Koan von Kathrin Stotz

Schwarze Tusche auf Aquarellpapier, 21x14,8 cm, 2020

Mumonkan: Umschlag von und

S. 5 Fall 47 Tosotsus drei Schranken

Shoyo-roku:

- S. 8 Fall 61 Kempo: Der eine Weg
- S. 13 Fall 1 Der Buddha besteigt das Podium
- S. 21 Fall 3 Ein indischer König lädt den Patriarchen ein
- S. 29 Fall 40 Ummons Weiss und Schwarz
- S. 38 Fall 38 Rinzais „Wahrer Mensch“
- S. 49 Fall 51 Hogens „Schiff oder Land?“
- S. 62 Fall 24 Seppos „Schau auf die Schlange“
- S. 71 Fall 53 Obakus „Braureitreber“
- S. 79 Fall 85 Kokushis fügenloses Grabmal
- S. 87 Fall 48 Monjus „Nicht zwei“
- S. 95 Fall 68 Kassans „Schwinge dein Schwert“
- S. 105 Fall 14 Kaku bietet Tee an
- S. 114 Fall 54 Ungans „Grosses Erbarmen“
- S. 122 Fall 47 Joshus „Eiche“
- S. 133 Fall 74 Hogen: Form und Name
- S. 140 Fall 8 Hyakujos Fuchs
- S. 149 Fall 2 Bodhidharmas „Vollkommen leer“
- S. 155 Fall 42 Nanyos Wasserkrug
- S. 164 Fall 10 Taizan und die alte Frau
- S. 174 Fall 12 Jizo bestellt das Reisfeld
- S. 182 Fall 46 Tokusan: das Studium abgeschlossen

Anmerkungen

- 1 Meister Dogen, Shobogenzo, Die Schatzkammer des wahren Dharma-Auges, Band 1, Werner Kristkeitz Verlag, Heidelberg-Leimen 2001, S. 58
- 2 Mumonkan, Die torlose Schranke, Zenmeister Mumons Koan-Sammlung, Kösel Verlag, München 2011, S. 288
- 3 Meister Dogen, Shobogenzo, ebd. S. 58
- 4 ebd. S. 58
- 5 Rezitationstexte der Glassman-Lassalle Zen-Linie, Zendo Inneres Lind und Zendo Stäfa, Winterthur und Stäfa 2017
- 6 Die vier edlen Wahrheiten, Texte des ursprünglichen Buddhismus, Reclam Verlag, Leipzig 1983, S. 243
- 7 ebd. S. 243
- 8 Kazuaki Tanahashi, Friederike Juen Boissevain, Hoher Himmel, Grosser Wind; Leben, Gedichte und Kalligraphie des Zenmeisters Ryokan, Edition Steinrich, Berlin 2012, S. 125
- 9 Kodo Sawaki, Zen ist die grösste Lüge aller Zeiten, Angkor Verlag, Frankfurt 2005, S. 40
- 10 Kodo Sawaki, Tag für Tag ein guter Tag, Angkor Verlag, Frankfurt 2008, S. 69
- 11 ebd. S. 106
- 12 ebd. S. 103
- 13 ebd. S. 108
- 14 Michael von Brück, Einführung in den Buddhismus, Verlag der Weltreligionen im Insel Verlag, Frankfurt a. M. und Leipzig 2007, S. 336
- 15 Michael von Brück, Zen, Geschichte und Praxis, Verlag C. H. Beck, München 2007, S. 27
- 16 Michael von Brück, Einführung in den Buddhismus, ebd. S. 338
- 17 Mumonkan, Die torlose Schranke, ebd. S. 64
- 18 Meister Dogen, Shobogenzo, Die Schatzkammer des wahren Dharma-Auges, Band 3, ebd. S. 199
- 19 ebd. S. 200
- 20 ebd. S. 200
- 21 ebd. S. 201
- 22 Band 1, ebd. S. 58
- 23 Rezitationstexte der Glassman-Lassalle Zen-Linie, ebd.
- 24 Heinrich Dumoulin, Geschichte des Zen-Buddhismus, Band II, Angkor Verlag, Frankfurt 2010, S. 53
- 25 Shinjinmei, Verse über den Glaubensgeist, Werner Kristkeitz Verlag, Heidelberg 2006, S. 49
- 26 Die vier edlen Wahrheiten, ebd. S. 128
- 27 ebd. S. 129
- 28 ebd. S. 130
- 29 ebd. S. 165
- 30 Mazu Daoyi, Dazhu Huihai, Grundlegende Reden und Aufzeichnungen des Chan-Buddhismus, Verlag der Weltreligionen, Insel Verlag, Berlin 2011, S. 19
- 31 Mark Epstein, Gedanken ohne den Denker, Wolfgang Krüger Verlag, Frankfurt a. M. 1996, S. 89

- 32 Mark Epstein, ebd. S. 141 (Zitat aus: Buddhaghosa, Visuddhi-Magga, Weg der Reinheit, Verlag Christiani Konstanz 1952)
- 33 ebd. S. 139
- 34 ebd. S. 148
- 35 ebd. S. 149
- 36 Mark Epstein, Going to pieces without falling apart, A buddhist perspective on wholeness, Broadway Books, New York 1999
- 37 Mark Epstein, Gedanken ohne den Denker, ebd. S. 141
- 38 ebd. S. 151
- 39 ebd. S. 151
- 40 „Sha ri shi ze sho ho ku so fu sho fu metsu“, „Shariputra, aller Dinge Kennzeichen ist die Leere“, Rezitationstexte der Glassman-Lassalle Zen-Linie, ebd.
- 41 ebd.
- 42 ebd.
- 43 Mark Epstein, ebd. S. 163
- 44 ebd. S. 161
- 45 Linji Yixuan, Linji Yulu, (Rinzai Roku), Angkor Verlag, Frankfurt 2015, S. 43
- 46 Die vier edlen Wahrheiten, ebd. S. 243
- 47 ebd. S. 243
- 48 ebd. S. 243
- 49 Linji Yixuan, ebd. S. 47
- 50 Mark Epstein, ebd. S. 58
- 51 Das Zen von Meister Rinzai, Das Rinzai Roku (Lin-Chi Lu) des Lin-chi I-hsüan, Werner Kristkeitz Verlag, Leimen 1990, S. 62
- 52 Yamada Koun Roshi, Hekiganroku, Die Niederschrift vom Blauen Fels, Band 2, Kösel Verlag, München 2002, S. 11
- 53 Doris Zölls, Jederzeit erwachen, Zen mitten im Alltag, Kösel Verlag, München 2012, S. 150
- 54 Zenkei Shibayama, Zu den Quellen des Zen, Wilhelm Heyne Verlag, München 1986, S. 304
- 55 Alexander Poraj, All-Ein, Zen oder die Überwindung der Einsamkeit, Kösel Verlag, München 2018
- 56 Thomas Nagel, Der Blick von nirgendwo, Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main 2012, S. 60
- 57 ebd. S. 63
- 58 Die vier edlen Wahrheiten, ebd. S. 161
- 59 ebd. S. 163
- 60 Das Zen von Meister Rinzai, ebd. S. 45
- 61 Zürcher Bibel, Genossenschaft Verlag der Zürcher Bibel beim Theologischen Verlag Zürich, 2007, S. 8
- 62 Buddhas Reden, ebd. S. 332
- 63 Mark Epstein, ebd. S. 71
- 64 Buddhas Reden, ebd. S. 332
- 65 ebd. S. 164
- 66 Lankavatara-Sutra, Die makellose Wahrheit erschauen, Otto Wilhelm Barth Verlag, München 1996, S. 152
- 67 ebd. S. 161
- 68 Emanuele Coccia, Die Wurzeln der Welt, Carl Hanser Verlag, München 2018, S. 78

- 69 ebd. S. 93
- 70 Kuoan Shiyuan, *Der Ochs und sein Hirte, Eine altchinesische Zen-Geschichte*, Klett-Cotta, Stuttgart 2004, S. 37
- 71 Aurelius Augustinus, *Bekenntnisse*, Artemis Verlag, Zürich 1950, S. 31
- 72 Sutren der Glassman-Lassalle Zen-Linie, ebd.
- 73 Heinrich Dumoulin, *Geschichte des Zen-Buddhismus*, Band 2, Angkor Verlag, Frankfurt 2010, S. 62
- 74 ebd. S. 62
- 75 Meister Dogen, *Shobogenzo*, Band 4, ebd. S. 277
- 76 ebd. S. 277
- 77 Heinrich Dumoulin, ebd. S. 49
- 78 *Der Geist des Zen, Die legendären Aussprüche und Ansprachen des Huang-po*, O. W. Barth Verlag, München 2011, S. 43
- 79 *Die vier edlen Wahrheiten*, ebd. S. 399
- 80 Peter Strasser, *Das unerreichbar Nahe*, Verlag Karl Alber, Freiburg und München 2018, S. 17
- 81 Mark Epstein, ebd. S. 82
- 82 Dieter Wartenweiler, *Zen nondual, Über die Freiheit von sich selbst, Books on Demand*, Norderstedt 2019, S. 212
- 83 Willigis Jäger, Doris Zölls, Alexander Poraj, *Zen im 21. Jahrhundert*, J. Kamphausen Verlag & Distribution GmbH, Bielefeld 2012, S. 145
- 84 Mark Epstein, ebd. S. 107
- 85 Matsuo Basho, *Hundertundelf Haiku*, Ammann Verlag, Zürich 1995, S. 25
- 86 Dogen Zenji, *Shobogenzo, Der Schatz des wahren Dharma*, Angkor Verlag, Frankfurt 2008, S. 296
- 87 Yamada Koun Roshi, *Hekiganroku*, Band 2, ebd. S. 31
- 88 Jingde Chuandeng Lu, *Aufzeichnungen von der Übertragung der Leuchte aus der Ära Jingde*, Verlag der Weltreligionen, Berlin 2014, S. 190
- 89 Ama Samy, *Zen – Praxis und Dialog*, Werner Kristkeitz Verlag, Heidelberg-Leimen 2007, S. 60
- 90 *Rezitationstexte der Glassman-Lassalle Zen-Linie*, ebd.
- 91 Fumon S. Nakagawa, *Zen – Weil wir Menschen sind*, Theseus Verlag, Bielefeld 2009, S. 141
- 92 ebd. S. 141
- 93 Eihei Dogen, *Unterweisungen zum wahren Buddhaweg, Shobogenzo zuimonki*, Werner Kristkeitz Verlag, Heidelberg 2011, S. 53
- 94 ebd. S. 168
- 95 ebd. S. 166
- 96 ebd. S. 184
- 97 ebd. S. 151
- 98 ebd. S. 176
- 99 ebd. S. 174
- 100 ebd. S. 67
- 101 *Rezitationstexte der Glassman-Lassalle Zen-Linie*, ebd.
- 102 Fumon S. Nakagawa, ebd. S. 135
- 103 Ama Samy, ebd. S. 205
- 104 Dieter Wartenweiler, *Jenseits von Zen, Wege zum spirituellen Erwachen, Books on Demand*, Norderstedt 2017, S. 225
- 105 Koun Yamada, *Das Tor des Zen, Grundlagen und Praxis*, Edition Steinrich, Berlin 2016, S. 247

- 106 Meister Dogen, Shobogenzo, Band 2, ebd. S. 244
 107 ebd. S. 246
 108 ebd. S. 246
 109 ebd. S. 247
 110 Alexander Poraj, All-Ein, ebd. S. 164
 111 Meister Dogen, Shobogenzo, Band 1, ebd. S. 111
 112 ebd. S. 111
 113 Thomas Nagel, What is it like to be a bat? Wie ist es, eine Fledermaus zu sein? Reclams Universal-Bibliothek, Dietzingen 2018
 114 Meister Dogen, Shobogenzo, Band 1, ebd. S. 198
 115 Huang-po, Der Geist des Zen, ebd. S. 94
 116 ebd. S. 94
 117 ebd. S. 97
 118 ebd. S. 105
 119 ebd. S. 123
 120 Meister Dogen, ebd. Band 1, S. 201
 121 Meister Dogen, ebd. Band 3, S. 218
 122 ebd. S. 219
 123 Kathrin Stotz, Eine Sprache der Hingabe, Zen und Mystik im Spiegel der Kunst, Verlag Zendo Inneres Lind, Winterthur 2019
 124 François Cheng, Fülle und Leere. Die Sprache der chinesischen Malerei, Merve Verlag, Berlin 2004, S. 63
 125 ebd. S. 171
 126 ebd. S. 89
 127 Shi Tao, Aufgezeichnete Worte des Mönchs Bittermelone zur Malerei, Dietrich'sche Verlagsbuchhandlung, Mainz 2009, S. 10
 128 Gemischte Koan der Glassman-Lassalle Zen-Linie, Fall 10a
 129 Shi Tao, ebd. S. 9
 130 François Cheng, ebd. S. 89
 131 Mark Rothko, Retrospektive, Hirmer Verlag, München 2008, S. 20
 132 Barnett Newman, Schriften und Interviews, 1925-1970, Gachnang und Springer, Bern und Berlin 1996, S. 246
 133 Yamada Koun Rōshi, Hekiganroku, Band 2, ebd. S. 109
 134 Huang-po, Der Geist des Zen, ebd. S. 119
 135 Hans Wolfgang Schumann, Buddhismus, Stifter, Schulen und Systeme, Eugen Diederichs Verlag, München 1997, S. 97
 136 Michael von Brück, Einführung in den Buddhismus, Verlag der Weltreligionen im Insel Verlag, Frankfurt a. M. und Leipzig 2007, S. 95
 137 ebd. S. 96
 138 Hans Wolfgang Schumann, ebd. S. 115
 139 ebd. S. 116
 140 Koun Yamada, Das Tor des Zen, ebd. S. 231
 141 Meister Dogen, Shobogenzo, Band 4, ebd. S. 243
 142 ebd. S. 24
 143 ebd. S. 242
 144 Hokyo Zanmai, Ein Zen-Text von Meister Tozan Ryokai, Werner Kristkeitz Verlag, Heidelberg 1978, S. 19
 145 Dhammapada, in Mark Epstein, Gedanken ohne den Denker, ebd. S. 84
 146 Hans Wolfgang Schumann, ebd. S. 66
 147 ebd. S. 66

- 148 ebd. S. 68
149 ebd. S. 74
150 ebd. S. 74
151 Emanuele Coccia, *Sinnenleben, Eine Philosophie*, Hanser Verlag, München 2020, S. 9
152 ebd. S. 28
153 ebd. S. 103
154 ebd. S. 133
155 Thich Nhat Hanh, *Schlüssel zum Zen, Der Weg zu einem achtsamen Leben*, Herder Verlag, Freiburg 1996, S. 85
156 Yamada Koun Roshi, *Hekiganroku*, Band 2, ebd. S. 312
157 Zenkei Shibayama, *Eine Blume lehrt ohne Worte, Zen in Gleichnis und Bild*, Otto Wilhelm Barth Verlag, München, S. 31
158 Meister Dogen, *Shobogenzo*, Band 3, ebd. S. 40
159 Agnes Pollner, *Die weibliche Seite Buddhas*, Theseus Verlag in J. Kamphausen Verlag, Bielefeld 2010, S.25
160 Zürcher Bibel, ebd. S. 744
161 Yamada Koun Roshi, *Hekiganroku*, Band 2, ebd. S. 351
162 Lao Tse, *Tao-Te-King*, Diogenes Verlag, Zürich 1996, S. 5
163 *Die Weisheit des Laotse*, Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 1948, S. 70
164 ebd. S. 161
165 ebd. S. 57
166 ebd. S. 121
167 ebd. S. 87
168 Mumonkan, *Die torlose Schranke*, ebd. S. 234
169 Lao Tse, ebd. S. 85
170 Agnes Pollner, ebd. S. 69
171 Mazu Daoyi, *Dazhu Huihai*, ebd. S. 47
172 Hans Wolfgang Schumann, ebd. S. 76
173 Kazuaki Tanahashi, *Friederike Boissevain*, ebd. S. 138
174 Mario Luzi, *L'Opera Poetica*, Arnoldo Mondadori Editore, Milano 2005, S. 934, Übersetzung ins Deutsche Guido Schmidlin
175 Shoyo-roku, Denko-roku, *Echo der Leerheit, Die grosse Koan-Sammlung II*, Wolfgang Walter (Hg.), Angkor Verlag, Frankfurt 2001, S. 47
176 Huang-po, *Der Geist des Zen*, ebd. S. 119
177 Zenkei Shibayama, ebd. S. 23
178 Mazu Daoyi, *Dazhu Huihai*, ebd. S. 86
179 Meister Dogen, *Shobogenzo*, Band 4, ebd. S. 150
180 Mazu Daoyi, *Dazhu Huihai*, ebd. S. 77
181 Zenkei Shibayama, ebd. S. 25
182 ebd. S. 32
183 ebd. S. 105
184 Meister Dogen, *Shobogenzo*, Band 3, ebd. S. 64
185 Zenkei Shibayama, ebd. S. 46

Dank

Die Publikation „Wege im Gras“ enthält Überlegungen zu den Grundlagen der Zen-Meditation, die ihren Anfang bei Zazen-Tagen im Zendo Inneres Lind genommen haben. Mein Dank gilt den Meditierenden, die den einzelnen Themen, wie sie sich aus dem Blickwinkel unserer Kultur und des Anfängergeistes zeigen, gefolgt sind und mich mit ihrem Interesse und ihren Fragen inspiriert haben.

Meine Zen-Schulung bei Dieter Wartenweiler Roshi vertiefte sich in zahlreichen informellen Gesprächen; sie regten mich dazu an, die spirituellen Erfahrungen von der Ebene der Intuition ins Bewusstsein zu heben und sie den Überlieferungen der Zen-Tradition zuzuordnen. Das Entstehen der Texte begleitete der Zenmeister mit konstanten Ermutigungen und wohlwollendem Echo. Meine Dankbarkeit gilt dem klaren Zen-Geist, den er verkörpert und lebt.

Meinem Ehepartner Ueli Bachmann danke ich für das Lektorat und den prüfenden Blick auf die Verständlichkeit des Textes. Seine Begeisterung für Sprache und seine ideelle Unterstützung haben dem Projekt die nötige Basis gelegt.

Impressum

Herausgegeben vom Verlag Zendo Inneres Lind
Winterthur 2020

Text, Illustrationen und Gestaltung Kathrin Stotz
Gesamtherstellung werk zwei Print + Medien, Konstanz
Auflage 300 Exemplare

© Verlag Zendo Inneres Lind
Friedenstrasse 16, CH-8400 Winterthur
Bezug über www.zendo-inneres-lind.ch
ISBN 978-3-033-08120-8