

ZEN für's Leben

Liebe Mitglieder unserer Sangha,

wie habt Ihr den Titel verstanden? Was löst dieser Titel bei Euch aus? (Murmeltunde)
Er hat eine Mehrfachbedeutung. Mir kommen dabei drei Verständnismöglichkeiten in den Sinn:

1. Zen das ganze Leben lang
2. Zen dient dem Leben
3. Zen ist das Leben

Darüber möchte ich zu Beginn dieses Sangha-Treffens einige Gedanken äussern.

Zen für das ganze Leben

Wer meditiert nicht schon sehr lange?

Wenn es einem einmal den Ärmel hereingenommen hat, ist dem Zen kaum mehr zu entrinnen. Wir haben vielleicht mit meditieren begonnen, dann wieder aufgehört, anderes ausprobiert, und dennoch kommen viele wieder darauf zurück. Warum ist das so?

Zen scheint eine spezielle Anziehungskraft zu haben. Vielleicht ist es deshalb, weil es als Antithese zu den allgemeinen Lebenseinstellungen und –Bemühungen erscheint. Immer geht es da um „etwas“. Zen hat dagegen keine Form (abgesehen vom äusseren Sitzen – und auch darauf könnte letztlich verzichtet werden), es ist reines Sein, ohne dass etwas getan werden müsste. Und das ist das Spezielle daran. Es geht um „nicht-etwas“ – man könnte auch sagen: es geht um „nichts“. Dieses Nichts ist allerdings der Gegenstand der Bemühungen in der Zen-Meditation. Viele von Euch kennen das Koan MU. Mu wird im Japanischen oft in Zusammenhängen von „nicht“ oder „un-“, verwendet, als Negation gewissermassen, wie z.B. im deutschen „unfreundlich“, „unwürdig“ etc. Rein wörtlich übersetzt heisst es „nichts“ oder „nicht“. Was aber ist „Nichts“? Meister Eckhart – über den wir hier kürzlich eine Tagung hatten – berichtet in seiner Predigt Nummer 37 über Paulus: „Das schreibt Sankt Lukas in seinem Evangelium über Sankt Paulus, und es lautet so: »Paulus stand auf von der Erde, und mit offenen Augen sah er nichts« (Apg. 9, 8). Mich dünkt, dass dies Wörtlein vierfachen Sinn habe. Der eine Sinn ist dieser: Als er aufstand von der Erde, sah er mit offenen Augen nichts, und dieses Nichts war Gott: denn als er Gott sah, das nennt er ein Nichts. Der zweite Sinn: Als er aufstand, da sah er nichts als Gott. Der dritte: In allen Dingen sah er nichts als Gott. Der vierte: Als er Gott sah, da sah er alle Dinge als ein Nichts.“¹

Dieses Nichts hat keine Qualitäten – man kann es sich nicht vorstellen (denn das wäre „etwas“). Dazu gibt es die Geschichte von Yoka Genkaku, der seinen Lehrer Eno (den berühmten 6. chinesischen Patriarchen Hui Neng) in Besorgnis aufsuchte: „Leben und der Tod sind eine ernste Sache, und der Tod folgt auf das Leben mit einer entsetzlichen Geschwindigkeit“. Daraufhin erwiderte Eno: „Warum verwirklicht Ihr nicht das Prinzip der Nicht-Geburt, um das Problem der Unbeständigkeit des Lebens zu lösen?“ „Wenn man die Nicht-Geburt verstanden hat und das Hier und Jetzt erfasst hat“, sagte Yoka abrupt, „ist nichts mehr da.“ „Das ist es, das ist es!“ rief Eno aus. Eno bestätigte Yoka, der noch eine Nacht bei ihm blieb. Deshalb gab man ihm den Beinamen „Der in einer einzigen Nacht erweckte Mönch“.²

Die Antwort MU von Jōshu verweist direkt auf das, worum es im Zen geht – um das, was letztlich nicht mit Worten gefasst werden kann. Um das, was sich der Dualität als unserer üblichen Form der Weltbeschreibung entzieht. Dieses ganz Andere, das sich auf den ersten Blick so sehr von der gewohnten Wahrnehmung der Welt unterscheidet, hat eine grosse Anziehungskraft. Es füllt gewissermassen die Lücke zwischen dem alltäglichen Leben und dem tiefen Gefühl, dass dieses Leben doch mehr ist, als wie es uns so vordergründig erscheint. Damit kann das „Nichts“ zum Ziel der Bemühungen werden. Diese Bemühungen erscheinen dabei als ein Weg. Dogen – bedeutender Zen-Meister des 13. Jh. – weist in diesem Sinne einen Weg: „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.“³ Dogen spricht auch davon, dass (die Vorstellung von) Körper und Geist fallen gelassen werden muss – shinjin daturaku.⁴ Da „nichts“ keine Form hat, ist es nicht an einem bestimmten Ort und anderswo nicht, und es ist auch nicht in einer bestimmten Zeit und zu anderen Zeiten nicht. Man kann sagen, dass das „Nichts“ stets vorhanden ist, und damit ist es auch ein stetiger Begleiter. Es verhält sich damit nicht ganz unähnlich wie mit dem Tod. Wir wissen, dass er eines Tages kommt, und deshalb begleitet er den bewussten Menschen, deshalb ist er im Geiste schon da. Im Zen ist allerdings die Rede davon, dass es um etwas geht, das „jenseits von Leben und Tod“ ist. Das heisst nun nicht, dass es den Tod auf einer äusseren Ebene nicht gäbe. Gewisse Menschen sind ja plötzlich nicht mehr da. Aber um was es beim Tod wirklich geht, ist nicht bekannt. Gerade deshalb passt die These und schliesslich die Erfahrung eines Zustandes „jenseits von Leben und Tod“ gut. Sie nimmt das Nicht-Wissen auf, und damit auch das, was als „Nichts“ erscheint.

Ich weiss nicht, ob Ihr Euch schon einmal dem Gedanken angenähert habt, „nicht zu sein“. Oder besser formuliert: ob Euch schon einmal die Empfindung begegnet ist, „nicht zu sein“. Das gibt es tatsächlich. Es gibt mich – auf einer äusseren Ebene – und es gibt mich auch nicht – dort wo das Unfassbare keine Form mehr hat und dennoch wahrgenommen werden kann. Streng genommen bin es dann nicht „ich“, der eine Wahrnehmung hat, sondern vielmehr ist da einfach Wahrnehmung – oder vielleicht „Wissen“. Es ist dabei denkbar, dass unser Geist nicht etwas Individuelles ist – wie wir im Allgemeinen annehmen – sondern die Reflexion eines „grossen Geistes“, die Reflexion von etwas, das uns alle übersteigt.

Im Allgemeinen gehen wir davon aus, dass wir als „Ich“ der Mittelpunkt der Welt stehen. Schliesslich sind „wir“ es, welche die Welt wahrnehmen. Und wir sind uns gewohnt, alles Geschehen auf „uns“ zu beziehen. Wer oder was aber ist dieses „Ich“, das da als so zentral erscheint? Um dem auf die Spur zu kommen spricht der geistige Osten davon, dass alle Anhaftungen weggelassen werden sollen. Das „Ich“ besteht allerdings aus diesen Anhaftungen – aus allen Vorstellungen und Meinungen die wir über alle möglichen Dinge haben, also aus der Interpretation unserer Erfahrungen. Es besteht aus unserer „Geschichte“ und aus der Identität, die wir daraus hergestellt haben und täglich von neuem etablieren. Damit glauben wir zu wissen, wer wir sind. Aber genau das wird im Zen in Frage gestellt. Es ist eben so, dass wir es letztlich nicht wissen. Wir kennen nur alle Informationen, die wir angehäuft haben, aber was dieses Zentrum ist, das wahrnimmt, können wir nicht beschreiben. So sind wir gerade nicht die Ansammlung aller Meinungen und Informationen, sondern vielmehr das Instrument, worin sich dieses vollzieht. In einem einfachen Vergleich: wir sind das Instrument, auf welchem die Lebensmelodie gespielt wird und nicht in erster Linie die Melodie. Und wenn das Musikstück fertig ist, ist das Instrument immer noch da. Oder in einem anderen Vergleich: wir sind nicht der Inhalt des Computers, einschliesslich aller Programme, sondern vielmehr der Computer selbst. Und dabei ist es gar nicht so wichtig, welche Programme da gerade laufen.

Zen hilft gewissermassen, sich über dieses Wesen bewusst zu werden, das wir letztlich sind. Dies mag ein Leben lang andauern – oder wenigstens erscheint es uns so.

Zen dient dem Leben

Trotz aller Annäherung an das, was MU, als „Nichts“, oder „Nicht-Sein“ bezeichnet werden kann, wendet sich Zen nicht vom Leben ab. In der Meditation mag das zeitweilig so erscheinen – Niklaus Brantschen spricht davon, dass wir die Brücke zum Leben offen halten, aber sie nicht betreten – aber wirklich sind wir nicht vom Leben getrennt, dem Leben abgewandt oder abgeneigt. Zen und Zazen versuchen vielmehr, uns für das Leben ganz zu öffnen und offen zu halten. Im zeitweiligen Rückzug von den Aktivitäten sammeln wir Kräfte und ordnen Energien, damit sie nachher in gerichteter Form wirken mögen. Das tägliche Durcheinander von Absichten in all ihren Widersprüchen soll aufgehoben werden zugunsten innerer Klarheit, die sich auch entsprechend im Aussen gestalten mag.

Bernie Glassman Roshi, der kürzlich verstorben ist, hat für seine Peacemaker-Bewegung drei Grundsätze (three tenets) genannt: Nicht-Wissen (not knowing), Zeugnis ablegen (bearing witness) und Liebende Handlung (loving action).

Not knowing entspricht dem reinen Sein, der Leere – einem Leben, das nicht von Vorstellungen über die Dinge und Verhältnisse ausgeht. Nach Glassman ist es ein Leben ohne die Einschränkung der Ich-Betonung. Keine Vorstellung von irgendetwas zu haben – weder von sich selbst, noch von anderen, von Beziehungen, ja von der Welt, ist für das Ich eine erschütternde Angelegenheit. Es geht viel weiter, als man gemeinhin denkt. Zazen als Meditationsform erscheint als Mittel oder Weg dazu, und dies macht es irgendwie auch einfacher als wollte man sich ganz ohne jede Form der Leere hingeben. Versucht einmal, eine Stunde ganz ohne Form zu verbringen und ohne Euch irgendwie abzulenken. Es ist schwieriger als auf den Kissen zu sitzen.

Bearing witness – als zweiter Grundsatz – bringt einen ganz ins Leben. Hier geht es darum, von allem Zeugnis abzulegen, d.h. ohne Vorurteile einfach bei dem zu sein, was ist. Und nicht davon zu laufen, wie Glassman betont. Man könnte auch sagen, dass bearing witness eigentlich Erwachen bedeutet. Man schaut um sich herum und sieht: das ist die Welt wie sie ist, mit allem. Dieses Sehen beinhaltet durchaus auch Mitgefühl. Im Buddhismus wird dieses Mitgefühl durch Bodhisattva Avalokiteshvara verkörpert. Als Bodhisattva ist er im Unermesslichen verankert. Sein Mitgefühl reicht damit in den Urgrund und ist gerade deshalb tröstend. Es heißt, dass er tausend Arme mit tausend Augen hat, um alles Leid zu sehen und überall helfen zu können.

Der kleine Prinz von Saint Exupery mag in diesem Sinne Zeugnis von der Welt abgelegt haben – er sah haargenau, wie die Menschen in ihrer je eigenen Welt (auf den Planeten) funktionieren. Er konnte sich aber mit dieser Welt nicht abfinden und sehnte sich zurück ins Nirvana, wozu ihm schliesslich die Schläge auch verhalf. Die Geschichte berührt uns alle, weil sie das Leiden an der veräusserlichten Welt schildert, sogar mit der Tragik des Scheiterns daran. Man könnte sagen, dass dem kleinen Prinz der dritte von Glassman's Grundsätzen nicht erreichbar war – die loving action. Der kleine Prinz ist letztlich von der Welt getrennt geblieben.

Loving action entspricht der praktischen Präsenz in der Welt. Sie ist das reine Handeln worin es keine Trennung gibt, etwa von Geist und Welt. Es ist das Handeln aus der eigenen Mitte heraus. Dies ist eigentlich ein Geschehen, das nicht von jemandem gemacht wird. Es ist vielmehr das Leben selbst, das ungestört von Vorstellungen und Zielen einfach seinen Lauf nimmt. In diesem Sinne geschehen wir uns selber – wir machen uns nicht.

Liebende Handlung ist bezogene Handlung. Sie resultiert aus der Verbindung mit allen Formen des Lebens. Es ist die Handlung des Bodhisattva, der nichts um seiner selbst willen tut, sondern dem Leben dienend ist. Wie wünschbar wäre es doch, wenn wir in der weltweiten Politik wenigstens einige Bodhisattvas hätten, denen es nicht um Selbstinszenierung

oder um eine Gestaltung der Welt nach ihrem individuellen Gusto geht. Die Krux ist aber, das Bodhisattvas nicht nach einem Amt streben, sondern dass das Amt sie allenfalls erreicht. Einige von Euch mögen sich vielleicht noch an den zweiten UNO Generalsekretär Dag Hammarskjöld erinnern, der unter nie geklärten Umständen in Afrika bei einem Flugzeugabsturz ums Leben kam, als er zwischen zwei Parteien im Kongo vermittelte. Er hatte diese Qualitäten und war – wie aus seinen Berichten hervorgeht – eigentlich ein spirituell orientierter Mensch. So hat er geschrieben:

Verkleidet ist das Ich,
das nur aus gleichgültigen Urteilen,
sinnlosen Auszeichnungen
und protokollierten „Leistungen“ geschaffen ist.
Jede Zersplitterung öffnet die Tür für Tagtraum,
Geschwätz, heimliches Selbstlob, Verleumdung -
alle diese Aftertrabanten des Zerstörungstriebes.

Einfachheit heißt,
die Wirklichkeit nicht in Beziehung auf uns zu erleben,
sondern in ihrer heiligen Unabhängigkeit.
Einfachheit heißt,
sehen, urteilen und handeln von dem Punkt her,
in welchem wir in uns selber ruhen.
Wie vieles fällt da weg!
Und wie fällt alles andere in die rechte Lage!

Im Zentrum unseres Wesens ruhend
begegnen wir einer Welt,
in der alles in gleicher Art in sich ruht.
Dadurch wird der Baum zu einem Mysterium,
die Wolke zu einer Offenbarung
und der Mensch zu einem Kosmos,
dessen Reichtum wir nur in Bruchteilen erfassen.⁵

Zen ist Leben

Loving Action ist nicht nur auf das Leben bezogen, sondern es ist eigentlicher Ausdruck des Lebens. Da sind nicht zwei – ein Handelnder und das Leben, sondern es ist das Leben, das handelt.

Das Geheimnis, das sich in der Thematik Zen und Leben verbirgt, wird im Herz-Sutra klar formuliert: Leere ist Form und Form ist Leere, *shiki soku se ku, ku soku se shiki*. Letztlich sind beide nicht getrennt. Die Erfahrung der formlosen Unermesslichkeit allen Seins ist vom alltäglichen Leben nicht getrennt. Von daher kann letztlich nicht einmal von einer Erfahrung gesprochen werden – selbst wenn das zeitweilig so erscheinen mag – sondern vielmehr von einem Zustand des alltäglichen Lebens, das seinem Wesen nach unermesslich und unergründlich ist. Um diese Wahrnehmung geht es im Zen. Bodhidharma – die legendäre Gestalt, welche den Buddhismus von Indien nach China gebracht haben soll – antwortete den Berichten (oder dem Mythos) nach auf die Frage von Kaiser Wu, was der tiefste Sinn der heiligen Wahrheit (und damit was seine Lehre) sei: „Unendlich weit und leer, nichts von heilig.“⁶ Da ist eine Unendlichkeit, die jenseits aller Begrifflichkeit liegt, und die daher auch Metaphern wie profan oder heilig überschreitet. Solche Begriffe sind nur Worte, und das Eigentliche ist das Leben selbst in seiner Weite und Unergründlichkeit. Yamada Kôun schreibt dazu: „Leben selbst hat weder Farbe noch Form. Aber dass es Leben gibt, ist außer jedem Zweifel. Wenn wir inhaltlich an Leben denken, ist unsere Aufmerksamkeit meist auf

Aktivitäten und Bewegungen gerichtet, wodurch Leben für uns manifest wird. Aber das, was diese Bewegungen hervorruft, kann selbst nicht gesehen und wahrgenommen werden. Darum glaube ich sagen zu können, dass das Wahre Selbst nichts anderes ist als einfach Leben. ... Ich bin überzeugt, dass ‚Wesenswelt‘ eigentlich nur ein anderer Name für ‚Leben‘ ist. Warum? Weil Leben Zeit und Raum transzendiert, genau wie die Wesenswelt. Nirgends gibt es einen Platz wo man sagen kann, hier ist es, aber dort nicht. Nirgendwo im Universum ist so ein Ort.“⁷

Nach Glassman fallen die drei tenets in eines zusammen. Letztlich sind das Nicht-Wissen als voraussetzungsfreie Haltung, das Bezeugen dessen, was im Leben geschieht und die daraus folgende Handlung Eins. Darum geht es auch im Zen. Es geht um die Wahrnehmung, dass die Welt eins ist, dass alles Leben eins ist. Das klingt einfach, aber es ist schwierig, wenn man an die Konsequenzen denkt – nicht nur an die äusseren, sondern auch an die inneren. Es heisst, sich nicht mehr als Individuum mit Willen, Zielen und Anstrengung wahrzunehmen, sondern als Ausdruck des Lebens, das geschieht und seinen Lauf nimmt. Es beinhaltet den Verzicht, das Leben und die Welt nach irgendwelchen Vorstellungen zu prägen, sondern sich ganz dem hinzugeben, was sich zeigt und sich durch uns manifestieren will. Im Grunde ist es sogar der Verzicht auf sich selbst – da ist gar keiner mehr, der sich hingibt – da ist einfach nur Leben.

Dieter Wartenweiler

¹ Josef Quint, Meister Eckhart, Deutsche Predigten und Zitate, Diogenes Verlag Zürich 1979, S. 328

² Yoka Genkaku, Verfasser des Shodoka, Zitat nach sasseronline.de, Zen-Geschichten

³ Dogen, Genjo Koan, zitiert nach Shohaku Okumura, die Verwirklichung der Wirklichkeit, Kristkeitz Verlag 2014, S. 104

⁴ vergl. Shinjin Datsuraku, Seijun Ishii, Prof. Komazawa Universität, zitiert nach sotozen.net

⁵ Dag Hammarskjöld, 2. Generalsekretär der UNO 1953-1961, Zeichen am Weg

⁶ Yamada Kôun Rôshi, Hekiganroku, Kösel Verlag München, 2002, Bd. 1, Fall 1

⁷ Yamada Kôun Rôshi, Hekiganroku, Kösel Verlag München, 2002, Bd. 1, S. 496