

Zen ist ein Heilmittel – mit Risiken und Nebenwirkungen!

Hakuin Zenji publizierte ein Rezept für die «Pille zum Erkennen der Eigen-Natur und zum Buddha-werden». Heutzutage müsste hinzugefügt werden: «Dies ist ein Arzneimittel – lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage». In der Packungsbeilage steht das Kleingedruckte des Zen-Weges. Wir alle, die Zen-Meditation praktizieren, haben uns auf einen Weg eingelassen, dessen Ausgang ungewiss ist, wie bei einer Krankheitsbehandlung oder Operation. Ist die Wahrscheinlichkeit gross genug, dass uns die Behandlung hilft, dann lassen wir uns darauf ein. Wozu aber ein Heilmittel – sind wir krank? Zen-Texte sprechen in vielfältiger Weise davon. In Dogos Koan «Kranke»¹ sind mit Krankheiten die drei buddhistischen «Geistesgifte» Gier, Hass und Verblendung gemeint. Moderner ausgedrückt sind das die übermässige Identifikation mit dem Materiellen, unkontrollierte Gefühle und fehlendes Wissen über die Tiefe unseres Daseins. Auf dem Weg zur grösseren Persönlichkeit gibt es weitere Krankheiten – Ummon nennt vier davon²: keine Erkenntnis zu haben, nur über eine kleine Erfahrung zu verfügen, in der Leere hängen zu bleiben sowie zu meinen, man habe «es». All diese Krankheiten kann Zen heilen.

Wie wirkt das Heilmittel?

In buddhistischer Sicht liegt der Kernpunkt dieser Krankheiten in unseren Anhaftungen, d.h. in der übermässigen Identifikation mit den Inhalten unseres «Ich». Wenn wir unsere materiellen Umstände, Bedürfnisse, Erlebnisse, Gefühle und Einschätzungen zum Zentrum unserer Persönlichkeit machen, übersehen wir, dass wir viel mehr sind als das. Meister Ryokan sagt: «Hör doch auf mit deiner verrückten Jagd nach Gold und Juwelen – ich habe etwas viel Kostbareres für dich gefunden: eine glänzende Perle, strahlender funkelt sie als Sonne und Mond, und jedes Auge erleuchtet sie. Verliere sie, und du treibst in einem Meer der Schmerzen. Finde sie, und du erreichst sicher das andere Ufer. Ich würde diesen Schatz jedem kostenlos schenken, aber kaum jemand fragt darnach.» Die Perle ist die Wesensnatur, die unendliche Weite unseres Seins, wie es Bodhidharma treffend formuliert hat³, die Dimension der Formlosigkeit, die in allem liegt. Zu dieser Erfahrung zu führen, ist die primäre Wirkung des Heilmittels. Die zweite Wirkung betrifft die Konsequenzen für unser Leben: die gewonnene Einsicht soll sich deutlich in den «zehn Himmelsrichtungen» zeigen.

Risiken und Nebenwirkungen

Wollte man die Risiken des Heilmittels in der Packungsbeilage aufführen, so müsste darin stehen: «Vorsicht, Ihre Persönlichkeit könnte sich verändern». Dies bezieht sich auf beide Wirkungen des Heilmittels: die «Wesensschau» und ihre Umsetzung im Alltag. Jedes ernsthafte Bemühen verursacht seelische Wellenschläge, und so ist der Nut-

zen des Heilmittels auch von Nebenwirkungen begleitet. Dazu gehört in den Beipackzettel: «Die Anwendung des Heilmittels erfordert Ihren Mut, kann zeitweilig Ihre Befindlichkeit beeinträchtigen, Leiden verursachen und Ihre Beziehungen verändern.» Wenngleich das nicht einladend klingt, ist die Anwendung des Mittels doch empfehlenswert. Ausgangspunkt für den Weg ist dabei die erste von Ummon angeführte Krankheit, «keine Erkenntnis zu haben», was dem konventionellen Bewusstsein mit seiner Ausrichtung auf die rein äussere, materielle Welt entspricht.



Unendliche Weite ...

Wenn wir uns der transzendenten Dimension bewusst werden, werden wir «ganz». Für das konventionelle Bewusstsein bedeutet dies aber ein Leiden. Die grössere Persönlichkeit wird in Form eines «Nicht-Ich» erlebt, und die Konfrontation des Ich mit der «Leere» der Mitte entspricht nach C.G. Jung einer schweren Aufgabe, einer «Passion des Ich, d.h. des empirischen, gewöhnlichen, bisher-

gen Menschen, dem es zustösst, in einen grösseren Umfang aufgenommen und seiner sich frei dünkenden Eigenwilligkeit beraubt zu werden»⁴. Relativ zur wachsenden grösseren Persönlichkeit verliert unser Ich an Bedeutung, und wir leiden an diesem Verlust. Es braucht Mut, sich der Erfahrung des «Nicht-Ich» auszusetzen und damit die «unendliche Weite» des Bodhidharma zu erfassen. Dabei müssen wir auf alle Sicherheiten verzichten, welche uns die Identifikation mit dem engeren Ich gibt. Dies entspricht, etwas pointiert ausgedrückt, einem «Sprung in den Abgrund», wie es Carlos

Sturm, wenn wir uns scheinbar grundlos deprimiert oder euphorisch fühlen. Dies sind nebst dem Leiden weitere Nebenwirkungen, die wir zu erdulden haben – bis zu dem Zeitpunkt, wo wir uns als viel grösseres Sein erkennen und darin eine neue Heimat finden.

... in unserer konkreten Welt

Ist uns die spirituelle Dimension der Welt mit einer gewissen Stabilität gegenwärtig, dann sind wir erneut gefordert. Sich in den «zehn Richtungen des Weltalls zu zeigen», wie es in einem Koan⁷ heisst, stellt die zweite grosse Aufgabe des Zen-Weges dar. Die von Ummon genannte Krankheit, in der Leere hängen zu bleiben, bezeichnet das Risiko, auf halbem Wege stehen zu bleiben. Wer über innere Erfahrungen verfügt und dort «hängen bleibt», bewegt sich in einer spirituellen Dimension ohne Bodenkontakt und wirkt deshalb «blutleer». Die Welt und andere Menschen sind ihm von geringerer Bedeutung, und umgekehrt können ihn andere Menschen nicht gut spüren, weil er ohne Konturen ist. Allerdings halten sich manche einfach aus persönlicher Scheu zurück, sich in ihrer inneren Kraft zu zeigen, obwohl sie viel zu geben hätten. Demgegenüber erfordert es Mut, mit dem Erlangten in die Welt hinaus zu treten. Dieser Schritt ist ebenso wichtig und ebenso schwer zu tun wie der erste. «Innerlichkeit muss sich äussern», ist eine wichtige

Botschaft von Niklaus Brantschen. Dies setzt voraus, volle Verantwortung nicht nur für die eigene Erkenntnis, sondern für ein eigenständiges spirituelles Leben und Wirken zu übernehmen. «Wir sind hier, um die Erfahrung der Einheit in die Welt der Form zu bringen», sagte ein spiritueller Lehrer dazu⁸. Dieser Aufgabe dürfen wir uns nicht entziehen.

Mitten im Lebensfluss

Identifizieren wir uns mit unserer tiefen schöpferischen Kraft und überlassen ihr die Führung der eigenen Person, so gehen die Dinge mit Leichtigkeit. Im anfangs erwähnten Text von Hakuin über die «Pille zum Erkennen der Eigen-Natur und zum Buddhawerden» heisst es: «Nehmt ihr dieses Mittel ein, könnt ihr die Krankheit der Vier Leiden und der Acht Leiden ertragen, und sowohl das Leid der Unbeständigkeit der Drei Welten [Wesenswelt, Erkenntniswelt und Erscheinungswelt, d.Verf.] als auch der Schmerz des Kreislaufs der Wiedergeburten in den Sechs Daseinsbereichen [die Bereiche der Hölle, der hungrigen Geister, Tiere, Menschen, eifersüchtigen Götter und der Götter, d.Verf.] werden leicht und angenehm.» – Wir gewinnen ein Gefühl der Freiheit und fliessen ohne innere Widerstände mitten im Lebensfluss. Wenn wir uns dem grösseren Selbst überlassen, können wir uns dem Leben hingeben, so wie es ist. Zen-Meister Hakuin

sagte auch bei ungerechtfertigten Anschuldigungen nur «ist es so, ist es so?» und liess sie auf sich beruhen. Nicht weil er unbeteiligt gewesen wäre, sondern weil er keinen Widerstand gegen die Lebensereignisse aufbaute. Er hatte die Erkenntnis verwirklicht, dass Nirwana und Samsara nicht zwei Welten sind und erlangte dadurch inneren Frieden und Mitgefühl für alle. Nach Ummon ist das ganze Universum Medizin für die Krankheiten. Wir leben in der einen Welt – tief und unergründlich – jeden Tag, mit jedem Schritt. «Meine Pille zum Buddhawerden kostet auch nicht einen einzigen Sen», sagte Hakuin, «wollt ihr nicht mein Mittel nehmen?»

Dieter Wartenweiler

- 1 Shoyoroku Fall 83
- 2 Shoyoroku Fall 11
- 3 Heikganroku Fall 1
- 4 C.G. Jung, Psychologie westlicher und östlicher Religion (Walter Verlag Olten 1973, S.171)
- 5 Carlos Castaneda, Der zweite Ring der Kraft (S. Fischer Verlag Frankfurt a. M. 177, S.195 und andernorts)
- 6 Mumonkan Fall 34
- 7 Mumonkan Fall 46
- 8 aus Video, Willigis Jäger & Andrew Cohen: Spiritualität im 21. Jahrhundert

Zen im Westen

Internationale Konferenz

An der einwöchigen Konferenz treffen sich anerkannte Zen-Lehrende aus Japan, Amerika und Europa sowie Fachleute aus den Human- und Geisteswissenschaften mit Zen-Praktizierenden und -Interessierten. Ziel der Konferenz ist es, Ansätze zur Erneuerung und Weiterentwicklung des Zen zu reflektieren. Wir freuen uns auf einen regen Austausch über die Landesgrenzen hinweg.

20.–25.07.2014 | So 17:00–Fr 13:30

Details zu Programm und Workshops finden Sie unter <http://zenimwesten.lassalle-haus.org>

Kontemplation via integralis 2014

Lassalle-Haus, Bad Schönbrunn

28.9.–3.10. Kontemplationstage Bernhard Stappel
21.–23.11. Einführung und Übung Margrit Wenk
23.–28.11. Kontemplationswoche Margrit Wenk (Möglichkeit, vorher die Einführung 21.–23. November zu besuchen)

Termine Kontemplation via integralis 2015

Lassalle-Haus, Bad Schönbrunn

13.–17.05.	Einführungstage	Bernhard Stappel
18.–22.07.	Vertiefungstage	Bernhard Stappel
20.–25.09.	Kontemplationswoche	Margrit Wenk
18.-22.10.	Vertiefungstage	Bernhard Stappel

Haus Fernblick, Teufen

29.1.–01.02.	Kontemplation Aufbau	Margrit Wenk
06.–08.02	via integralis Ausbildung	Hildegard Schmittfull
26.02.	Kontemplationstag	Margrit Wenk
08.–13.03.	Kontemplation	Hildegard Schmittfull
06.–11.04	Kontemplation	Margrit Wenk
30.4.–3.5	via integralis Ausbildung	Hildegard Schmittfull
18.–20.5	Kontemplation Einführung	Margrit Wenk
21.5.	Kontemplationstag	Margrit Wenk
17.-23.07.	Kontemplation	Hildegard Schmittfull
27.08.	Kontemplationstag	Margrit Wenk
28.–30.08.	via integralis Lehrer -Weiterbildung	Hildegard Schmittfull
11.–13.09	via integralis Ausbildung	Hildegard Schmittfull
04.–10.10	Kontemplation	Hildegard Schmittfull
15.10.	Kontemplationstag	Margrit Wenk
15.–18.10	Kontemplation Aufbau	Margrit Wenk
4.–10.12.	Kontemplation	Margrit Wenk
11.-13.12	Kontemplation	Barbara Alzinger

Änderungen vorbehalten. Die aktualisierten Daten finden Sie auf der Website lassalle-haus.org