

ZEN – KRAFT AUS DER STILLE

Dieter Wartenweiler

Unsere westliche Kultur misst bewussten Zielsetzungen und dem Willen zum Erfolg grosse Bedeutung zu. Demgegenüber ist der geistige Osten mehr auf die autonomen Lebenskräfte ausgerichtet. Zen ist ein Geschenk des Ostens an den Westen und bereichert unsere Kultur durch seinen meditativen Weg zur «unbewegten Mitte», aus der wir schöpfen und in Gelassenheit zu wirken vermögen.

In unserer Welt voll Lärm sind die Oasen der Ruhe und Einkehr nicht mehr so zahlreich wie die kleinen Kapellen, die früher den Weg der Bauern säumten und dazu einluden, im Tagwerk innezuhalten und sich des Grossen zu besinnen, das unsere Welt ihrem Wesen nach ist. Es bedarf der Musse, um die Schönheit der Natur zu sehen, wohingegen uns die Städte, die verkehrsreichen Arbeitswege und all unsere Verpflichtungen nur zu leicht vergessen lassen, dass unser Wille und vielleicht auch unser Ehrgeiz nicht die einzigen Dinge sind, die in unserem Leben zählen.

Das Leben ist von grossem Ernst

Ein Zen-Gedicht lehrt uns: «Leben und Tod sind von grossem Ernst. Alle Dinge gehen schnell vorbei. Sei stets aufmerksam, niemals nachlässig. Niemals.» Wir sind flüchtige Gäste auf dieser Welt, und unsere Lebenszeit ist beschränkt. Worauf aber sollen wir unsere Aufmerksamkeit richten? Auf das Äussere – auf unsere Lebensumstände, Aufgaben, Bedürfnisse und Interessen? Auf das Innere – auf unsere tiefere Persönlichkeit, das Grosse unseres Lebens, auf das Wesen unserer Existenz? Der Zen-Meister Yamada Kôun Roshi (1907–

1989) schreibt: «Leben selbst hat weder Farbe noch Form. Aber dass es Leben gibt, ist ausser jedem Zweifel. [...] Nirgends gibt es einen Platz, wo man sagen kann, hier ist es, aber dort nicht. Nirgendwo im Universum ist so ein Ort.» Im Zen heisst es auch: «Alles Leben ist Buddhas heiliger Tempel» (vergl. Kaiten Nukariya, 1867–1934).

Zen bildet einen Gegenpol zu unserer hektischen Welt. Es ist als buddhistische Meditationsform in der Stille entstanden und wird heute noch in Stille geübt – in den Klöstern Japans und seit neuerem auch wieder an einigen Orten in China, wo Zen in Verbindung mit dem Taoismus im 6. Jh. als Schule entstand und bis zum 12. Jh. eine Hochblüte erfuhr. Im letzten Jahrhundert fand Zen den Weg in den Westen – nach Amerika und nach Europa. Zen-Meister aus dem Osten brachten uns diesen Schatz, wofür der Boden durch manche westliche Gelehrten schon bereitet war.

Jede Religion beinhaltet eine mystische Richtung, die sich nicht vorwiegend an Dogmen orientiert, sondern auf spirituelle Erfahrungen ausgerichtet ist. Im Christentum stehen dafür die Mystiker wie Johannes vom Kreuz, Therese von Avila, Meister Eckhart, Jakob Böh-

me, Heinrich Seuse, Angelus Silesius, Ignatius von Loyola; im Islam der Sufismus (beispielsweise ar-Rumi, 1207–1273, und in neuerer Zeit Hazrat Inayat Khan, 1882–1927), im Judentum die Kabbala, im Hinduismus Yoga und im Buddhismus das Zen. Es gibt aber auch moderne mystisch orientierte Schriften, die nicht einfach einer populären Esoterik zugeordnet werden können, so etwa von Carlos Castaneda (Die Lehren des Don Juan), Khalil Gibran (Der Prophet), Reshad Feild (Ich ging den Weg des Derwisch) oder Paulo Coelho (Der Alchemist).

Das Besondere an Zen ist, dass es an eine zentrale Übung geknüpft ist: «Zazen» – Sitzen im Zen. Auf dem runden Meditationskissen sitzen und schweigen – das ist alles. Keine Theologie, keine Dogmatik, keine direkt vermittelten Lebensregeln. Die Weisheit erschliesst sich denjenigen, die still zu werden vermögen und sich öffnen gegenüber dem, was sich von innen her formt. Jede Vorstellung eines Ziels oder einer bestimmten Erkenntnis gilt im Zen als Hindernis auf dem Weg. Wir müssen uns überraschen lassen, wie wir uns und die Welt erfahren, wenn wir einmal wirklich still werden.

Erfahrungsweg des Zen

Über Zen kann man im Grunde nicht reden. Deshalb haben sich auch viele Zen-Meister dem Gespräch verweigert. So antwortete Meister Yunmen (9. Jh.) der Überlieferung nach auf die Frage «Was ist Zen?» mit dem einfachen Satz: «Entledigen wir uns dieses Wortes, ja.» Einmal habe er auch die Lehrhalle mit den

Worten betreten: «Was zu sagen war, ist gesagt.» Von Meister Lo Shan (8. Jh.) wird berichtet, dass er sich bei der Eröffnung eines neu erbauten Klosters auf den Sitz begab und kein Wort sprach ausser «Lebt wohl». Diese Verhaltensweisen bedeuten nicht, dass es grundsätzlich nichts über Zen zu sagen gäbe, wohl aber, dass das Eigentliche des Zen nicht mit Worten zu fassen ist und deshalb auch nicht mit Worten vermittelt werden kann.

Zen als meditativer Erfahrungsweg hat sich im letzten Jahrhundert ein Stück weit von seinen buddhistischen Wurzeln gelöst und wird heute auch in anderen kulturellen und religiösen Umfeldern praktiziert. Entscheidend für die Authentizität des Zen ist dabei für viele Schulen das Festhalten am Weg zu einer grundlegenden spirituellen Erfahrung und ihrer Integration in das Alltagsleben. Zenkei Shibayama (1894–1974), ehemaliger Abt des Nanzenji in Kyoto, schreibt dazu: «Man muss Zen unabhängig von der Zen-Schule des Buddhismus verstehen. Zen gehört weder einschliesslich noch ausschliesslich zu der buddhistischen Zen-Schule.» Er hält Zen für einen Weg, der Frieden in das Leben der Menschen und in die Welt bringt. «Jede Religion und Kultur sollte Nutzen ziehen aus dem, was Zen an geistigem Wert anzubieten vermag», ergänzt er dazu. Der bereits zitierte Zen-Meister Yamada Kōun Roshi schreibt: Zen gleicht «einem Einbrechen in den immer präsenten und nie verlorenen Ausgangspunkt alles Seienden. Somit ist es in seinem Ursprung transkonfessionell und älter als alle bestehenden Religionen».

Zen ist nichts Gefährliches und nichts Esoterisches. Es ist vielmehr ein Weg, der von jedem Menschen begangen werden kann, der ernsthaft seine eigene Vertiefung sucht. Grundsätzlich geht es dabei um die Wahrnehmung des Unermesslichen, das in allem liegt. Die entsprechende Erfahrung gibt innere Gelassenheit und Frieden, was aber etwas ganz anderes ist als eine fatalistische Lebenshaltung. Im Zustand der inneren Sammlung und Zentrierung wird auch Leistung möglich. Es geht dabei aber nicht um eine verkrampft-gewollte Leistung, sondern im Gegenteil um ein Geschehenlassen aus den tiefsten inneren Kräften heraus.

Vom Ehrgeiz zur Gelassenheit

Das Ego mit seinen Intentionen und seinem Willen ist im Zen – wie beispielsweise auch in der westlichen Tiefenpsychologie von C. G. Jung – nicht die zentrale Grösse des Menschen. Das «Ich» nimmt wahr, was um uns her und auch in uns geschieht. Der «agierende» Teil in uns ist jedoch unsere grössere Persönlichkeit, die Jung das «Selbst» nannte, welcher Begriff auch im Buddhismus und im Zen als das «wahre Selbst» Verwendung findet. Unsere tiefen Lebenskräfte gestalten unser Leben – nicht wir selbst –, so wie wir uns ja auch nicht erschaffen haben. Das Bestreben des Zen ist – ebenso wie dasjenige des westlichen Individuationsprozesses –, das Wesen der eigenen Existenz zu begreifen und daraus zu leben.

Eine der ersten Schriften, welche Zen im Westen bekannt machte, ist Eugen Herrigels

Buch «Zen in der Kunst des Bogenschiessens» (1948). In der Zen-Kultur gibt es viele «Künste», so shodo (Kalligraphie), chado (Teezeremonie), kendo (Schwertkampf) aikido (defensive japanische Kampfkunst) usw. Das Zeichen «do» bedeutet dabei immer «Weg». Gelegentlich wird es auch mit dem Begriff «tao» übersetzt, womit gemäss Laotse die höchste Wirklichkeit bezeichnet wird. In Herrigels Schilderung ist das Entscheidende, dass der Schuss von selbst losgeht, ohne dass das «Ich» des Schützen dabei eine Rolle spielt. Selbstvergessen wird er zum Instrument des Geschehens, «Bogen, Pfeil, Ziel und Ich verschlingen sich ineinander». So trifft der Schuss ins Schwarze. Von Tennis-Profis wird berichtet, dass sie ihre Schläge in derselben Weise setzen. Der Geist des Menschen agiert viel präziser als jede Überlegung.

Wie gestaltet sich nun das Verhältnis von Zen zum Ehrgeiz? Primär scheint der Ehrgeiz am «Ich» orientiert zu sein. «Ich» nehme mir etwas vor, «ich» übe, «ich» setze mich für etwas ein. Diese Ausrichtung mag in vielen Situationen hilfreich sein, und unsere westliche Kultur ist von dieser Haltung sehr geprägt. Wie die Übung des Bogenschützen zeigt, genügt diese Haltung aber nicht, um ein meisterhaftes Resultat zu erzielen. Es ist vielmehr die Haltung des Anfängers. Alle Musikschülerinnen und -schüler müssen zuerst Noten lesen lernen und Fingerübungen am Instrument machen, bis sie später einmal wirklich spielen können. Gerade bei den Musikerinnen und Musikern zeigt sich aber,

dass es mehr braucht als gutes Handwerk. Überzeugend wirken sie, wenn sie ihre Fähigkeiten so weit transzendiert haben, dass sie es «spielen lassen können». Nicht mehr «sie» spielen, sondern die Musik spielt sich selbst – gewissermassen «durch sie hindurch». Sie benutzt den Menschen, um sich zu gestalten. Mozart, Bach oder Beethoven haben sich ihre Werke nicht ausgedacht – auch wenn sie sich in der Kompositionskunst geübt hatten. Wie hätte die Musik Mozarts entstehen können, wenn es sie gewissermassen nicht schon vor ihm gegeben hätte – als ewige Schwingung des Kosmos?

Wirken aus der Quelle

Zen ist ein Weg zum Urgrund allen Seins. Gemäss dem Herz-Sutra, einem zentralen buddhistischen Text, gibt es darin weder Bewegung noch Form: «Nichts entsteht und nichts vergeht. Nichts ist unrein, nichts ist rein. Nichts vermehrt sich und nichts verringert sich.» Es gibt «keine Form, keine Empfindung, Wahrnehmung, geistige Formkraft und kein Bewußtsein, keine Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper oder Geist; es gibt nichts zu sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen oder denken, keine Unwissenheit und auch kein Ende der Unwissenheit, kein Altern und keinen Tod, noch deren Aufhebung, kein Leiden und keine Ursache des Leidens, kein Auslöschen und keinen Weg der Erlösung, keine Erkenntnis und auch kein Erreichen». Dieses «kein» ist zugleich die Grundlage aller Dinge (Dogen Zenji, 1200–1253). Im Buddhismus wird dieser Aspekt des Seins als

«Leere» bezeichnet, als «Buddha-Natur», oder auch als «Tathagata» (kosmisches Prinzip, Essenz des Universums). Dabei geht es um den unbewegten Grund, der all unserem Sein immanent – ja dessen Wesen ist. Dies zu erkennen und daraus zu wirken, ist das Anliegen des Zen.

In neuerer Zeit ist gelegentlich die Rede vom «flow-Zustand», in welchen ein Mensch gelangen kann. Dieser zeigt Ähnlichkeiten zum Wirken der «Zen-Persönlichkeit». Gemeint ist jener Zustand, in welchem der Mensch ganz von innen heraus geschehen lassen kann, was sich in ihm anbahnt. Im flow-Zustand erbringt man höchste Leistung. Zugleich hat dieser Zustand nichts mit Ehrgeiz zu tun. Er ist geradezu das Gegenteil einer ehrgeizigen Haltung. Er lässt geschehen und überantwortet sich der Weisheit unseres tiefen Lebens. Hier gibt es keine Verspannung und keine Versteifung auf irgendein Ziel. Vielmehr geht es um die völlige Hingabe an das, was werden will. So wird unser Leben lebendig und erfüllt.⁷

Zum Autor

Dr. Dieter Wartenweiler ist autorisierter Zen-Lehrer, leitet Zen-Kurse am Lassalle-Institut in Edlibach/Zug und führt am Zürichsee ein Zen-Zentrum mit dem Angebot regelmässiger Meditationen: www.zendo-stäfa.ch. Er ist Autor verschiedener Bücher, u. a. *Der wahre Mensch ohne Rang und Namen – Zen im Westen*. Patmos Verlag 2010.