

Zen – ein alternativer Weg?

„Ein alternativer Weg“ - zu welchen anderen Wegen soll Zen eine Alternative sein? Die christlichen Kirchen haben seit einigen Jahren ein zunehmendes Problem mit Kirchenaustritten. Eine wissenschaftliche Studie des Bistum Essen macht nicht die zahlreichen Skandale vor einiger Zeit für die Austritte verantwortlich, sondern zeigt, dass jeder Austritt ein Prozess ist, indem die persönliche Distanz zu Kirche und Glauben, die Unzufriedenheit über moralische Maximalpositionen und die Machtstrukturen zu einer schrittweisen Entfremdung geführt haben.

Besonders gravierend für die Kirchenaustritte scheint vielen Katholik*innen der Umgang mit den zahlreichen Missbrauchsfällen zu sein (Deutschland, Frankreich, USA, Kanada Indigene u.a.). Noch grundlegender ist die Frage, was ist das für eine Institution, die über Jahrzehnte hinweg, eine Kultur der Vertuschung des Missbrauchs und Verharmlosung der Taten erzeugen und pflegen konnte – Missbrauch wurde bis vor Kurzem nur als eine minderschwere Sünde gegenüber dem Gebot des Zölibats gesehen. Kann eine Institution mit einer solchen Kultur, wirklich glaubhaft eine Religion und Moral vermitteln, die auf Nächstenliebe basiert, wenn sich die Täter durch die Vertuschung, in immer weitere Taten verstricken können und die Opfer nicht zu existieren scheinen, geschweige denn, dass ihnen eine neutralen Opferhilfe zugänglich wäre.

Aber auch im Meditations- und Achtsamkeitsumfeld ist eine zunehmende Institutionalisierung und Kommerzialisierung erkennbar. Die kommerziell erfolgreichsten spirituellen Lehrer aus USA und Deutschland bieten ihre ‚Produkte‘ und Kurse verstärkt über Online-Shops im Internet an.

Zen ist hier tatsächlich eine Alternative: Zum einen sind die meisten Zen-Zentren/-Gruppen und vor allem wahre Lehrer keine kommerziell ausgerichteten Unternehmen und zum andern lässt sich der Werdegang eines spirituellen Leiters eines Zen-/Meditations-Zentrums und der eines wahren Lehrers überprüfen – dies sollte auch jeder Suchende/Übende tun, bevor er sich einer Zen- oder Meditations-Gruppe anschließt oder sich für eine ernsthafte Übung bei einem Lehrer entschließt.



Der Weg ist da, das Tor ist offen aber betreten, sprich üben und erfahren, muss jeder selbst.

Vom Zen-Weg fühlen sich meist jene angesprochen, denen die traditionellen Glaubensformen brüchig und die offizielle kirchliche Sprache fremd geworden sind, oder jene, die die angestammte Religion in ihrer Suche oder spirituellen Erfahrung allein lässt. Bei anderen wiederum ist es eine

Lebens- und Sinnkrise, die sie auf einen spirituellen Weg bringt. Sie haben in gewissem Sinn ihr Vertrauen in das Leben verloren, und so gehen sie auf die Suche nach einem Selbst, das die Stürme des Lebens nicht mehr so leicht über den Haufen werfen kann.

Zen charakterisiert sich, seit es von Indien nach China gebracht wurde, durch vier Grundsätze:

- *Eine besondere Übermittlung außerhalb der Schriften [Übermittlung von Geist zu Geist];*
- *Unabhängig von Worten oder Schriften [keine geoffenbarten Glaubensinhalte];*
- *Direktes Hindeuten auf das menschliche Herz [auf das Erkennen und Erleben im Jetzt];*
- *In dessen Natur hineinsehen und Buddha, die Wirklichkeit erkennen [Ego überwinden, ein lebendiges im Jetzt sein].*

Für den Weg des Zen werden also keine Schriften, Studien und kein Glaube vorausgesetzt, es hat keine Bedeutung, ob sich jemand als Gläubiger sieht und fühlt oder als Atheist. Wie groß und umfassend begriffliches Verständnis auch sein mag, letztlich gleicht Wissen, so Zenkei Shibayama, Schneeflocken, die auf ein brennendes Feuer fallen. Die Wirklichkeit einer Erfahrung beruht nicht auf Worten, auf geschriebenen oder mündlichen Formulierungen oder Glaubensinhalten. Und wenn jemand, dem eine echte spirituelle Erfahrung zuteilwurde, nachher versucht, das Erlebte irgendwie in Worte zu fassen, dann reichen die Worte an das Erfahrene nicht heran. In Wortgestalt erscheint alles unmittelbar Erlebte lediglich als ein matter Widerschein, als ein ferner Glanz.

Unabhängig von geschriebenen Worten oder Schriften und direktes Hindeuten auf das menschliche Herz, da fordert Zen den Menschen heraus, alle Ideen und Vorstellungen, alle Konzepte und religiöse Glaubenssätze loszulassen und sich mit allem Ernst zu fragen: „Was ist wirklich wahr? Was weiß ich wirklich?“ Es geht hier darum, alle Konzepte und Vorstellungen *über* etwas als gedankliche Konstrukte zu erkennen, und dass alles Wissen nicht die Wirklichkeit selbst ist. Theoretische Darlegungen gleichen, so Zenkei Shibayama, einem ausgestopften Löwen, der zwar wie ein Löwe aussieht, aber kein wirklicher, kein lebendiger Löwe ist. Zen ist ein Weg, dem wirklichen und lebendigen Löwen zu begegnen. *Direktes Hindeuten auf das menschliche Herz* – um den *lebendigen* Löwen geht es, nicht um sein Abbild!

Was ist dann die zentrale Übung, um die Wirklichkeit, den lebendigen Löwen zu erkennen? Die zentrale Übung im Zen ist das „stille Sitzen“ oder besser das „im Jetzt sein“, die „gerichtete Meditation“ (Konzentration auf den Atem, auf die Zahlen 1-10 oder den Laut „Mu“). Jeder Übende, der dieses „im Jetzt sein“ versucht, wird zuerst einmal erschreckt feststellen, dass er mit seinem Denken in die Vergangenheit und in die Zukunft abdriftet und mit dem alltäglichen geistigen Geplapper nicht im Jetzt, beim Atem bleiben kann. Erst nach längerem ernsthaftem Üben wird er langsam dieser inneren Stille und Kraftquelle näher kommen. Es ist aber ein Trugschluss, in diesem Stillwerden schon die Wirklichkeit zu vermuten. Jeder der schon meditiert hat, kennt die Erfahrung: Er erlebt einen Moment tiefer Stille, eine im Alltag ungeahnte innere offene Weite und bei ernsthaftem Üben auch eine Einheitserfahrung. Doch dann ist der Zen-Übungstag oder der Zen-Kurs zu Ende und schon beim ersten Telefonanruf, beim ersten Verkehrsstau, sind Ärger, Ängste und Zweifel wieder da.

Deshalb hat Buddha und haben bereits die ersten Meister in China die „Konzentration auf das im Jetzt sein“ durch „offenes Wahrnehmen“ (Einsichts- oder Achtsamkeitsmeditation) ergänzt. Was sollen wir in diesem „offenen Wahrnehmen“ dann einsehen? Die zentrale Einsicht oder Erkenntnis ist wohl, dass alle Dinge und Erscheinungen bedingt entstehen, wieder vergehen und wie Zen sagt, unbeständig sind.

Es ist wahrscheinlich einfach, zu verstehen, dass es mich, ohne die Bedingung meiner Eltern, nicht gibt, aber es ist ungemein schwierig zu verstehen, dass nicht ich mich über jemanden oder etwas ärgere, sondern dass ich mir dies durch Erziehung und die Sprache angewöhnt habe, so zu denken. Unser alltäglicher Denkprozess dient unbewusst dazu, diese Ich-Sicht und die damit verbundene Trennung immer wieder zu bestätigen und zu verteidigen.

Auch unser Wissen verwechseln wir immer wieder mit der Wirklichkeit und erkennen nicht, dass es nur erlernte Konzepte und Vorstellungen sind. Wenn wir ernsthaft, möglichst täglich üben, dann werden wir diese Trennung Schritt für Schritt immer mehr in Frage stellen und der Erkenntnis der Nichtdualität, immer näherkommen und eines Tages werden wir plötzlich feststellen, dass die Erkenntnis von Buddha - alle Menschen sind die Wirklichkeit, sind das wahre Selbst - real ist.

Welche Erkenntnis hat Buddha in Aussicht gestellt?

„Wenn für dich im Gesehenen nur sehen ist, im Gehörten nur hören, im Gespürten nur spüren ... dann wirst du nicht mehr durch Gefühle besetzt und durch Emotionen getrieben ... dann hast du das Gesehene und das Gehörte Objekt und das Ich, das sieht und hört, losgelassen und das Leiden überwunden [Nichtdualität erkannt, das wahre Selbst erfahren oder Ganzheit wiedergefunden]. (Sinngemäß aus Loy, Erleuchtung S. 17 und Phillips, Exploring Effort p. 3, vergl. auch Samyutta-Nikaya 35.95)

Aber wie manche Zen-Geschichten es zeigen, hatten auch die frühen Meister in China die Schwierigkeit, vom Wissen über die Wirklichkeit zum Erkennen der Wirklichkeit zu kommen. Ein Beispiel:

Meister Tokusan Sengan (782 – 865) war zuerst ein stolzer und selbstsicherer Gelehrter und galt als Autorität in der Auslegung des Diamant-Sutra. Die Begegnung mit einer alten Frau in einer Imbissstube ließ ihn die Fragwürdigkeit seines intellektuellen Wissens mit einem Schlag erkennen.

Auf ein zentrales Zitat aus dem Diamant-Sutra angesprochen: „Der vergangene Geist kann nicht bewahrt werden, der gegenwärtige Geist kann nicht festgehalten werden, der zukünftige Geist kann nicht ergriffen werden“ und auf ihre Frage:

„Mit welchem Geist willst du diesen Imbiss essen?“

Tokusan war sprachlos und konnte nicht antworten. Er hatte zum ersten Mal erkannt, dass Wissen über Vergangenheit und Zukunft, das Erleben im Jetzt nicht erfassen kann und dass der Hunger nur durch das Essen im Jetzt gestillt werden kann.



Er ging zu Meister Ryutan, um sich im Zen-Weg unterweisen zu lassen. Nach einem langen nächtlichen Gespräch sollte Tokusan nun in stockfinsterner Nacht in sein Zimmer gehen. Meister Ryutan zündete eine Kerze an, die ihm den Weg erhellen sollte. In dem Augenblick, als Tokusan seine Hand danach ausstreckte, blies Ryutan die Kerze plötzlich aus. In diesem Moment erfuhr Tokusan eine tiefe Erfahrung. Am nächsten Morgen, als er alle seine Aufzeichnungen über das Diamant-Sutra vor dem Kloster verbrannte, sagte er: „Alles Wissen oder Lernen ist, verglichen mit der Tiefe einer Erfahrung, wie ein Tropfen Wasser, der ins Meer fällt.“

Ein ähnliches Wort ist von Thomas von Aquin überliefert, der *ES* während einer Messe (am 6. Dez. 1273) erfuhr. Er schrieb von diesem Augenblick an keine Silbe mehr. Als ihn sein Sekretär drängte, mit seiner Arbeit an der „Summa Theologica“ fortzufahren, sagte er: „Ich kann nicht mehr, denn alles, was ich geschrieben habe, scheint mir wie Stroh zu sein.“

Solche durchschlagende und alles umstürzende Erfahrungen können geschehen. Aber für Zen sind Erfahrungen, egal wie tief sie gehen mögen, weder das Ende noch das Wesentliche des Weges. In der Zen-Geschichte „Der Ochs und sein Hirte“ folgt als letztes Bild das Hereinkommen auf den Markt. „Mit leeren Händen zu den Häusern der Menschen gehen“, heißt es da, und „ich lehre, wie aus trockenem Holz die Knospe entspringt und erblüht“. Man sieht diesem Menschen nicht mehr an, welchen Weg er hinter sich hat, er macht nichts aus sich und setzt sich nicht in Szene.



Im Zen geht es nicht darum, etwas zu erlangen, am Ende mehr zu haben oder mehr zu sein, sondern es geht um eine Überwindung der Ich-Zentrierung und der gefühlten Trennung zwischen Ich-Andere, Ich-Umwelt etc. Dieses Loslassen ist für streng religiöse Menschen besonders schwierig, denn es sind nicht nur die religiösen Bilder und Lehren, sondern auch die Lehrmeinungen der Institutionen zu überschreiten. Deshalb hatte Buddha auch darauf hingewiesen: „Wenn du mit dem Floß (Bilder, Glauben, Lehren) das andere Ufer erreicht hast, musst du das Floß wegwerfen und nicht weiter mit dir herumtragen, weil es vorher hilfreich war.“

Das ist weitab von jeglicher gefühlsbetonten Spiritualität. Das bedeutet letztlich, innere Finsternisse zu durchschreiten, sich durch den großen Zweifel und das nirgendwo mehr zu Hause zu sein durchzukämpfen, dadurch zuletzt zum ‚Menschen ohne Rang‘ (Shoyoroku Fall 38: Rinzaï’s wahrer Mensch) zu werden und als solcher dann liebevoll und wohlwollend in der Welt zu handeln. Das ist der meist unausgesprochene Hintergrund der Koan, und diesen Menschen ohne Rang‘ beschreiben auch die Zen-Texte und Gedichte.

Die größte Herausforderung des Zen-Weges besteht darin, alles Erreichen- und Habenwollen loszulassen und sich zu einem ‚neuen‘ Menschen verwandeln zu lassen, und als solcher dann mit seinen Fähigkeiten und Möglichkeiten seinen Teil beizutragen, dass allem Existierenden, der

Umwelt, den Meeren und dem Universum mit mehr Respekt und Wertschätzung, ja mit Liebe begegnet wird.

Im Vers zum zehnten Ochsenbild wird das sehr schön gesagt: „Ich lehre oder besser ‚ich gebe weiter, was mir zugewachsen ist‘, nämlich wie aus trockenem Holz die Knospe entspringt und erblüht.“ Das ‚trockene Holz‘ ist der ego-zentrierte Mensch, die Knospe steht für ein Aufblühen und werden. Er wird in den Ochsenbildern als wohlwollender Buddha dargestellt, der sich der Menschen annimmt und ihnen den Weg zeigt und auch zeigen kann, den er selbst bereits gegangen ist. Dieser selbst-verwirklichte wohlwollende Buddha ist wie ein Leuchtturm, der uns die Richtung anzeigen kann, in die wir gehen sollen.

Jesus war weder katholisch noch evangelisch und Buddha war nicht Buddhist, beide haben das vorgelebt und getan, was sie gesagt haben, Nächstenliebe und Mitgefühl – sie haben aus der Wirklichkeit, der Einheitserfahrung heraus gelebt.