

Heinrich Allerstorfer, Hanspeter Gugger
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 der jüngsten 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.

Aber auch im „Meditations“- und Achtsamkeitsumfeld ist eine zunehmende Institutionalisierung (Vermarktungsgesellschaften) und Kommerzialisierung erkennbar (in USA ist dieser Markt bereits ein Milliardenmarkt, IBISWorld 2015). Die kommerziell erfolgreichsten spirituellen Lehrer aus USA und Deutschland bieten ihre ‚Produkte‘ und Kurse verstärkt über Online-Shops im Internet an.

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

Die spirituellen Wege der Kontemplation und des Zen gehen seit jeher mehr oder weniger Hand in Hand. Sie sind sich auch im Kursablauf sehr ähnlich und unterscheiden sich auf den ersten Blick nur durch die verwendeten Texte. Aber sind sie einander wirklich so ähnlich, ja beinahe austauschbar?

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 massive 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 selbst so:

- *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 erkennen [Ego überwinden, ein lebendiges im Jetzt sein].*

Diese vier kurzen Grundsätze des Zen sind vermutlich im siebten Jahrhundert im China der Tang-Dynastie formuliert worden; von wem ist ungesichert. Für den Weg des Zen wird also kein Glaube vorausgesetzt, es hat keine Bedeutung, ob sich jemand als Gläubiger sieht und fühlt oder als Athe-

ist. 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 Buchstaben, auf geschriebenen oder mündlichen Formulierungen oder Glaubensinhalten. Und wenn jemand, dem eine echte spirituelle Erfahrung zuteil wurde, 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 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“, die „gerichtete Meditation“ (Konzentration auf den Atem, auf die Zahlen 1-10 oder den Laut „Mu“). Jeder Übende, der dieses „stille Sitzen“ 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 vielleicht 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 das „stille Sitzen“ 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 und wieder vergehen. 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 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 näher kommen und eines Tages werden wir plötzlich feststellen, dass die Erkenntnis von Buddha 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 den Imbiss essen?“, konnte Tokusan nicht antworten.

Er ging zu Meister Ryotan, um sich im Zen-Weg unterweisen zu lassen. Nach einem langen nächtlichen Gespräch sollte Tokusan nun in stockfinsterner Nacht in sein Zimmer gehen. Meister Ryotan zündete eine Kerze an, die ihm den Weg erhellen sollte. In dem Augenblick, als Tokusan seine Hand danach ausstreckte, blies Ryotan 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. Aber sein Verhalten und seine Art des Daseins helfen und ergreifen die Menschen, die ihm begegnen.

Im Zen und in der Kontemplation 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 und Kontemplation besteht vielleicht darin, alles Streben nach Erleuchtung und Gotteserfahrung fahren zu lassen, alles Wünschen und Wollen zu überwinden, zu einem ‚neuen‘ Menschen sich 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.