

Günter W. Remmert

WAS GEHT DER OSTEN DEN WESTEN AN?

ZUR FASZINATION DER ZEN-MEDITATION

INHALT

Ex oriente lux	2
Zen in Worten	3
Der Ursprung: Shakyamuni Buddha.....	4
Die Antwort der Meister	5
Die Praxis des Zen: Zazen	8
Die Autorität eigener Erfahrung.....	12
Jenseits der Rationalität.....	13
Der Geist der Freiheit	14
Gefahr aus dem Osten?	15
Pragmatiker und Mystiker.....	17

*Der Verstand ist wie die Sittlichkeit
ein guter Diener und ein schlechter Herr.*
Alan Watts¹

Ex oriente lux

In einem amüsanten Wortspiel hat der polnische Satiriker **Stanislaw Jerzy Lec** einmal das Verhältnis von Ost und West beleuchtet. Er schrieb: "*Ex oriente lux, ex occidente luxus*" - Aus dem Orient, dem Osten kommt das Licht, aus dem Okzident, dem Westen dagegen der Luxus.

Schmunzelnd erkennen wir in diesem Aphorismus unsere Alltagsüberzeugung. Denn trifft es nicht zu, stammen nicht die großen geistigen und religiösen Gestalten der Menschheit alle aus dem Nahen oder Fernen Osten: **Buddha, Lao Tse, Moses, Jesus, Mohammed**? Hat nicht das Abendland seine philosophischen wie spirituellen Inspirationen alle aus dem Morgenland importiert? Es hat diese Überlieferungen angenommen, sie zu einer eigenen Kultur ausgestaltet, aber weder hat es eine Überlieferung im Kern zu seinem Eigenen gemacht, noch wurde es selber zum Ursprung einer geistigen oder religiösen Weltströmung. Stattdessen ist der Westen zu der Weltgegend geworden, die am meisten Überfluss produziert. Hier liegen die reichsten Länder. Bei uns werden die teuersten und am wenigsten notwendigen Güter hergestellt und verbraucht.

Lec's Bemerkung ist zutreffend. Aber so bissig und frech sie daherkommt, eigentlich ist sie noch zu harmlos. Ohne die Verdienste wissenschaftlichen und technischen Fortschritts schmälern zu wollen, haben die Mittel zur Befreiung von der Mühsal des Lebens doch inzwischen eine Qualität erreicht, die sie umschlagen ließ in tödliche Bedrohung. Das Abendland hat nicht nur den Wohlstand erfunden, sondern auch die Möglichkeit des kollektiven Selbstmords. Wir sind so weit fortgeschritten, dass wir nicht nur die Mittel zur Ausrottung alles menschlichen und tierischen Lebens auf diesem Planeten herstellen könnten, sondern sie stehen bereits zur Verfügung.

Offensichtlich hat die westliche Lebenseinstellung jenen Punkt erreicht, ab dem sie sich gnadenlos gegen sich selber richtet. Angesichts solcher Entfesselung destruktiver Energien suchen viele nach alternativen Umgangsweisen mit der Wirklichkeit. Weiß hier nicht der Osten Rat, der immerhin Schießpulver, Buchdruck und anderes früher entdeckte als wir, ohne auf die fragwürdigen Versprechungen der Technik hereinzufallen? Also machen wir uns - und sei es auch nur auf einer Etappe unseres Weges - als "*Morgenlandfahrer*" (**Hermann Hesse**) auf!

Eine solche Reise kann z.B. in das Land der aufgehenden Sonne führen, genauer in das Land, das in seiner Kultur wohl wie kein anderes vom Zen geprägt ist. Unter Zen versteht man nicht nur eine Meditationsmethode, sondern eine Geistigkeit, eine Kunst und Gesellschaft prägende Kraft, eine Lebensart, die den Anspruch erhebt, uns ohne Verstellung oder Umwege zur Wirklichkeit selbst zu

¹ **Alan Watts, Vom Geist des Zen.** [Originalausgabe: The spirit of Zen. USA 1954] Sphinx Verlag Basel ¹1984, S. 74

bringen. Wenn sie sich geschichtlich auch nur als eine Richtung innerhalb des Buddhismus manifestiert, so behauptet sie doch, die Essenz der Lehren Buddhas zu verkörpern. Während etwa bis zum Zweiten Weltkrieg der Zen-Buddhismus im Westen nur wenigen Orientalisten bekannt war, deren Interesse zudem meist akademisch blieb, ist die Faszination inzwischen groß. In Europa und Amerika findet sich eine wachsende Zahl von Anhängern, die sich praktisch in der Meditation wie in Zen-Künsten üben. Was sich verbreitet, vulgarisiert sich aber zugleich. Zen ist inzwischen leider zu einem Modeausdruck verkommen, dessen Nennung noch nicht garantiert, dass das, worum es geht, auch anwesend ist.

Zen in Worten

Was Zen ist, lässt sich nicht sagen. Was sich sagen lässt, ist nicht Zen. Eine solche Feststellung lässt alle sprachliche Verständigung über dieses Thema überflüssig erscheinen. Dennoch wird über Zen auch gesprochen, und die östlichen Meister sind keineswegs nur stumm, auch wenn sie viel häufiger und unmittelbarer schweigend lehren als redend. Der vorsokratische Philosoph **Heraklit** sagte schon zu Beginn der abendländischen Philosophie: *"Die Natur der Dinge liebt es sich zu verbergen"*². Da Zen diese Natur der Dinge betrifft, existiert auch es verborgen.

Aber selbst, wenn sich nicht sagen lässt, was Zen ist, so lässt sich doch viel darüber sagen, was es nicht ist: solches Sprechen ist dann wie die Arbeit an der Hohlform, der Schale, dem Negativ, die mehr und mehr den Inhalt bestimmen hilft. Und es lassen sich sprachlich Hinweise auf den Inhalt dessen, was Zen ist, geben. Das östliche Bild dafür ist der Finger, der auf den Mond zeigt. Der Finger ist nicht der Mond und der Mond ist nicht der Finger, und wer den Finger für den Mond hält, ist in einem großen Irrtum befangen. Also: die Sprache kann auf Zen hinweisen, so wie der Finger auf den Mond zeigt. Aber es wäre eine Täuschung zu behaupten, im Finger dem Mond selber zu begegnen.

Bei alten Begriffen ist es gut, sich die Entwicklung eines Wortes, seine früheren Bedeutungen und sein Umfeld anzuschauen. Wenn wir dies mit dem Wort Zen tun, dann entdecken wir, dass es sich von einem Sanskrit-Terminus herleitet, der ins Chinesische und von dort ins Japanische übersetzt wurde. Das Wort wanderte also durch drei große östliche Kulturen: Indien, China und Japan. Der Sanskrit-Ausdruck, von dem es sich herleitet, lautet *dhyana*, was üblicherweise mit Meditation oder Versenkung übersetzt wird. Das Wort *dhyana* stammt von der Wurzel *dhi*, die *"wahrnehmen"*, *"nachdenken"*, *"den Geist auf etwas richten"* bedeutet.

² Fragment 98. Siehe: (Hrsg.!) **Wilhelm Capelle, Die Vorsokratiker. Die Fragmente und Quellenberichte.** Kröners Taschenausgabe Band 119. Alfred Kröner Verlag Stuttgart 1968, S. 152

Vielleicht hat es auch einen gewissen Zusammenhang mit der Wurzel *dha*, die "fassen", "halten", "besitzen" bedeutet. *Dhyana* heißt also seinen Geist sammeln, die Gedanken nicht abschweifen lassen, sich auf ein Thema konzentrieren. In der Frühzeit war dieses Wort allerdings ein Sammelname für eine Vielzahl von Meditationsweisen und Yogapraktiken, die in ganz Indien verbreitet waren. Als in den ersten nachchristlichen Jahrhunderten der Buddhismus nach China wanderte, ging die Praxis des *dhyana*, der Meditation im Buddhismus mit. Man transkribierte den Sanskrit-Ausdruck mit zwei chinesischen Schriftzeichen *ch'an-na*, aus dem später das eine Zeichen *ch'an* wurde. Dieses Zeichen, japanisch gelesen, heißt Zen.

Der Ursprung: Shakyamuni Buddha

Obwohl der Zen-Weg erst in China seine besondere Ausprägung erhielt, wurzelt er doch tief in indischem Mutterboden. Er schließt sich an alte Yoga-Traditionen an und steht in direkter Verbindung mit **Shakyamuni**, dem Stifter der buddhistischen Religion. Von den Gläubigen aller buddhistischen Schulen wird diese Gestalt als der Erwachte oder der Erleuchtete (d.h. **Buddha**) verehrt. Obwohl sich seine Züge im Legendären verlieren, sind die meisten Wissenschaftler von der Existenz einer historischen Persönlichkeit überzeugt, die sie ins 5. vorchristliche Jahrhundert datieren.³

Der Überlieferung nach war **Shakyamuni**, d.h. der aus dem Geschlecht der Shakyas, einer aristokratischen Familie im nepalesischen Himalaja, ein Prinz. Sechs oder sieben Jahre lang versuchte er, erschüttert von der Vergänglichkeit des Daseins, die Erlösung vom Leid zu erlangen. Trotz verzweifelnder Askese und Kasteiung, z.B. langem Fasten, wurde seine Suche nicht befriedigt. Als ihm halbtot von Hunger und Entbehrungen klar wurde, dass der eingeschlagene Weg vergeblich war, trank er die Milch, die eine Frau ihm bot, und stellte allmählich seine Gesundheit wieder her. Dann übte er lange Jahre die Meditation. Schließlich entschloss er sich, unter einem Baum in der Meditation sitzend, nicht eher aufzustehen, bis er sein Ziel erreicht hätte. Dort erfuhr er am Morgen des 8. Dezember, als der Morgenstern am östlichen Himmel glänzte, die Erleuchtung. Nach dem Kegon-Sutra (Avatamsaka-Sutra, ein Sanskrittext, der im 4. Jahrhundert ins Chinesische übersetzt wurde und heute ein Grunddokument der japanischen Kegon-Sekte darstellt) rief er aus:

*Wunder über Wunder! Alle Wesen sind zutiefst im Kern ihres Wesens Buddha,
mit Weisheit und Tugend begabt, aber die Menschen können das nicht erkennen,
weil in ihrem Geist durch Täuschung das Unterste zuoberst gekehrt ist!*⁴

³ Hans Wolfgang Schumann, **Der historische Buddha**. Eugen Diederichs Verlag Köln ¹1982, 319 S.

⁴ Karlfried Graf Dürckheim, **Wunderbare Katze und andere Zen-Texte**. Otto Wilhelm Barth Verlag München ¹1964, ³1975, S. 119

In keiner anderen buddhistischen Schule ist die Verehrung für **Shakyamuni Buddha** so ausgeprägt wie im Zen. Dabei ist den Zen-Anhängern allerdings die Erfahrung Shakyamunis wichtiger als seine Lehren, als hinzugefügte Glaubensüberzeugungen oder auch die Riten. In der Nacht, die ihn zum Erwachten machte, erfuhr er die Erleuchtung als plötzlichen Durchbruch. Zen versteht sich als Disziplin, die gradlinig zu dieser Erfahrung des Durchbruchs zum Wesen hinführt. Der Übende soll einen Blick in die eigene innere Wesensnatur tun, er soll realisieren, wer er zutiefst ist.

Dieser Zugang ist nicht an Worte oder Lehren gebunden. Dieses illustriert eine Erzählung, die schildert, wie **Shakyamuni Buddha** seinen Nachfolger fand:

Als einst der Welterhabene auf dem Geierberg weilte, hob er mit den Fingern eine Blume empor und zeigte sie der versammelten Schar. Damals schwiegen alle. Nur der ehrwürdige Kashyapa verzog sein Gesicht zu einem Lächeln. Da sprach der Erhabene: "Das wahre Dharma-Auge, den wunderbaren Geist des Nirvana, die formlose wahre Form, das geheimnisvolle Dharma-Tor, das nicht auf Worten und Buchstaben beruht, eine besondere Überlieferung außerhalb der Schriften, vertraue ich dem großen Kashyapa an."⁵

Im Zentrum dieser Begebenheit erfüllt tiefes Schweigen die Szene. Kein Wort wird gesprochen. **Shakyamuni** zeigt eine Blume, sein Schüler lächelt. In tiefem Einverständnis klingen der Geist des Meisters und der seines Schülers zusammen. So ist Zen. Die höchste Wahrheit kann nicht in Worte gefasst werden. Buddhas Schweigen erweist seine Weisheit und die Tiefe seiner Erfahrung.

Die Antwort der Meister

Die Anerkennung einer schweigsamen Überlieferung durchzieht wie ein roter Faden die ganze Geschichte des Zen. Wer wissen will, was Zen ist, und einen Meister fragt, wird immer wieder damit konfrontiert.

Ein Gärtnermönch nahte sich einst dem Meister und suchte Einweihung in Zen. Der Meister sprach: "Komm wieder, wenn niemand in der Nähe ist, und ich werde dir sagen, was es ist." Am nächsten Tag ging der Mönch wieder zu dem Meister und als er sah, dass niemand zugegen war, flehte er ihn an, ihm das Geheimnis zu offenbaren. Der Meister sprach: "Komm näher an mich heran." Der Mönch näherte sich ihm wie

⁵ Mumonkan, 6. Beispiel. Siehe: **Zenkei Shibayama, Zu den Quellen des Zen. Die berühmten Koans des Meisters Mumon aus dem 13. Jahrhundert mit Einführung und Kommentar.** [Originalausgabe: Zen Comments on the Mumonkan. USA 1974] Heyne-TB 01/7277. Wilhelm Heyne Verlag München 1986, S. 77 ff. Oder: **Wu-men Hui-k'ai, Ch'an-tzung Wu-men kuan. Zutritt nur durch die Wand. Übersetzt und mit Einleitung und Anmerkungen versehen von Walter Liebenthal.** Verlag Lambert Schneider Heidelberg ¹1977, S. 54 ff.

befohlen. Der Meister sprach: "Zen ist etwas, das nicht durch Worte vermittelt werden kann."⁶

Seihei (chines. Tsing-ping, 845-929) fragte Suibi (chines. T'sui-wei): "Was ist das Grundprinzip des Buddhismus?"

"Warte", sagte Suibi, "bis niemand mehr um uns ist, dann will ich es dir sagen."

Nach einer Weile wiederholte Seihei seine Frage und sprach: "Nun ist niemand mehr um uns, bitte erleuchte mich." Suibi stieg von seinem Stuhl herab, führte den begierigen Frager in das Bambuswäldchen, sagte aber nichts. Als dieser ihn noch einmal wegen einer Antwort drängte, flüsterte Suibi: "Wie hoch dieser Bambus ist, und wie klein jener dort drüben!"⁷

Die Meister geben seltsame Erklärungen. Zwischen ihren Antworten scheint keine Übereinstimmung zu bestehen. Tatsächlich gibt es so viele Bezeichnungen für Zen wie es Meister gibt. Und jede Antwort, die gegeben wird, und jede Methode, die ein Meister benutzt, um den Fragenden erfahren zu lassen, was Zen sei, ist außergewöhnlich.

*Zen ist wie das Greifen nach dem Mond im klaren Wasserspiegel.
Zen ist wie ein Topf mit kochendem Öl.*⁸

In der Tat: Wollten wir Zen nach unserem gesunden Menschenverstand einschätzen, würde unser letztes Wort darüber nur Unsinn heißen. Aber das alltägliche Urteilsvermögen kann die Wahrheit oder Unwahrheit des Zen nicht beurteilen. Diese liegt jenseits aller Bereiche begrifflichen Verstehens. Wie will der Meister seinem Schüler das Geheimnis des Zen vermitteln, wenn es nicht durch Worte zu vermitteln ist? Kann eine geistige Wahrheit von einer Person zu einer anderen im Geheimen übertragen werden?

Der Gärtnermönch, der beim ersten Mal abgewiesen wird mit dem Auftrag wiederzukommen, wenn niemand in der Nähe ist: wie will er wiederkommen, ohne zumindest sich, und das heißt einen Jemand, in der Nähe zu haben? Beim zweiten Mal wird ihm befohlen, näher zutreten, als könne man das Geheimnis nur flüstern. Aber kein Geheimnis erreichte sein Ohr; es ist ja durch den Schall der Worte nicht mitzuteilen. Hatte der Schüler die Aufforderung des Meisters, weiter vorwärts zu gehen, richtig verstanden und hatte er sie befolgt? Gibt es eine Weisheit außerhalb

⁶ **Daisetz Teitaro Suzuki, Leben aus Zen. Mit einer Einführung in die Texte von Wei-Lang (Hui-neng).**

[Originalausgabe: Living by Zen, Verlag Sanseido Press Tokio (Kapitel I - V). The Zen Doctrine of No-Mind, Verlag Rider and Company London (Kapitel VI)] Otto Wilhelm Barth Verlag München ¹1973, Suhrkamp TB 846. Suhrkamp Taschenbuchverlag ¹1982, S. 15-16

⁷ **Daisetz Teitaro Suzuki, Die große Befreiung. Einführung in den Zen-Buddhismus. Mit einem Geleitwort von C. G. Jung.** [Originalausgabe: USA 1934] Rascher & Cie, Zürich ¹1958, Fischer-TB 1666. Fischer Taschenbuchverlag Frankfurt/M. 1975, S. 74. Vgl. auch **Ders., Leben aus Zen.** S. 16

⁸ **Daisetz Teitaro Suzuki, Leben aus Zen.** S. 15

dieser Aufforderung? Und um die Fragen anlässlich einer solchen kleinen Geschichte zu vervollständigen: Widerspricht sich nicht der Meister, wenn er erklärt, es gäbe im Zen nichts, das durch Worte vermittelt werden kann, er aber ebendies durch Worte tut? Und ist nicht auch der Schüler widersprüchlich, wenn er so tut, als wüsste er mit dieser Frage auf den Lippen überhaupt nichts von der Wahrheit des Zen? Woher kommt denn seine Wissbegierde, wenn er nichts von Zen geschmeckt hat?

In der zweiten Geschichte erklärt der Meister noch nicht einmal, das Geheimnis des Zen ließe sich nicht in menschlicher Sprache ausdrücken. Er zeigt nur auf den Bambus und weist auf die Länge der Stämme hin. Kein Wort über eine geheime Botschaft, die zu vermitteln wäre. Der Überlieferung nach aber soll der Fragende einen flüchtigen Blick in die Wahrheit des Zen gemacht haben. Was also geschah? Die kürzeren Bambusstäbe sind kurz, die längeren sind lang und alle stehen sie aufrecht das ganze Jahr über und biegen sich anmutig im Wind.

Ein Bambushain ist etwas Wunderbares. Ich erinnere mich noch sehr gerne an den eigentümlichen Zauber, den ich empfand, als ich zum ersten Mal in Japan in einem Bambuswald stand. Diese klare Struktur! Und die zarten Blatttriebe an den Seiten der Stämme! **Karlfried Graf Dürckheim** bekam von seinem Meister in Japan den Auftrag, mit Tusche Bambus und immer wieder Bambus zu malen. Und der 1896 geborene tat es bis in seine letzten Lebensjahre vor seinem Tod Weihnachten 1988. Die andauernde Übung leert den Geist. Eines Tages gelingt es dem Maler, wenn er nur ausdauernd und stetig geübt hat, das Wesen des Bambus zu malen. Gewissermaßen malt der Bambus sich selber. Oder anders gesagt: Der Maler entfernt alles Hinderliche, bis tatsächlich der Bambus als Bambus in Erscheinung treten kann.

Leo Buscaglia, ein italo-amerikanischer Pädagoge, erzählt die schöne Geschichte, wie er in einem japanischen Zen-Kloster einen ungemein zartfühlenden und alles mit ihm teilenden Lehrer fand. Eines Tages ging er mit ihm durch einen Bambusgarten. Aus irgendeinem Grund redete er dabei die ganze Zeit. Plötzlich wandte sich dieser sanfte und mitfühlende Lehrer zu ihm und schlug ihm auf den Mund! Fassungslos und mit blutender Lippe fragte er ihn: "*Warum haben Sie das getan?*" Mit großer Heftigkeit entgegnete ihm sein Lehrer: "*Trampeln Sie mit Ihren schmutzigen Füßen nicht in meinem Kopf herum!*"⁹

Zen gleicht in der Tat einem Topf voll kochenden Öls. Wer sich nicht verbrennen will, wird nie etwas von Zen erfahren. Wer aber etwas davon erfahren hat, ist durch eine ganze Reihe von seelischen und geistigen Krisen gegangen. In Japan nennt man es "*sieben Schritte tun und achtmal fallen*": ein Prozess wachsender Verwirrung. Die Wahrheit des Zen zu verstehen ist kein Vorgang, der durch Denken gefördert werden kann. Eher versperrt das Denken den Zugang. Es geht darum, die Finger in das kochende Öl zu halten und es bis in das Innerste seines Herzens zu schmecken. Dabei leugnet Zen nicht die Nützlichkeit begrifflichen Bestimmens. Es benutzt auch Worte. Aber es

⁹ **Leo Buscaglia, Leben lieben lernen. Brücken bauen, nicht Barrieren.** [Originalausgabe: Living, Loving and Learning. Charles B. Slack Inc./Holt, Rinehart and Winston, New York 1982] Wilhelm Goldmann Verlag München 1984, Goldmann Ratgeber 10362. Wilhelm Goldmann Verlag München ¹1987, S. 72

beherrscht Worte und Begriffe, ohne sich im geringsten von ihnen beherrschen zu lassen. Kompromisslos weigert es sich, Begriffe an die Stelle der Wirklichkeit zu setzen, Gedanken an die Stelle der Erfahrung, Überzeugungen an die Stelle des Lebens. Begriffe können auf keine Weise die Wirklichkeit ausschöpfen. Sie verhalten sich zur Realität wie die Speisekarte zum Essen. Zen weigert sich also konstant, unseren Hunger mit Hilfe des Lesens der Speisekarte stillen zu wollen. Alle skurrilen, paradoxen und völlig irrationalen Antworten und Umgangsweisen haben diesen Zweck: dem Fragenden die falsche Maske der Begrifflichkeit vom Gesicht zu reißen. Dies ist in der Tat faszinierend, besonders für Menschen, die den Segnungen des Denkens misstrauen und deren innerer Durst noch nicht gelöscht ist.

Harvey Cox, ein amerikanischer protestantischer Theologe schrieb nach einer Asienreise:

Von allen Bewegungen, die ich ... kennen zu lernen trachtete, war das Zen die ärgerlichste und zugleich reizvollste. Keine Disziplin hat es wie diese fertig gebracht, mich fast völlig zu überzeugen. Und paradoxerweise schien keine andere so weit weg und unnahbar. Die Stunden, die ich in der Zen-Meditation zubachte, waren sowohl die lohnendsten wie die frustrierendsten, die erleuchtendsten und die unerträglich langweiligsten zugleich. Die "Philosophie" des Zen, wenn man davon sprechen kann, schien das Vernünftigste wie auch das am schwersten zu Verstehende.¹⁰

Die Praxis des Zen: Zazen

Bodhidharma, die Gestalt, die die Praxis des *dhyana* von Indien nach China brachte, wurde im Reich der Mitte der "*wandanstarrende Brahmane*" genannt. Was im Deutschen wie eine Beschimpfung oder günstigenfalls wie ein ironischer Spitzname klingt, ist die ehrerbietige Anerkennung seiner intensiven und langandauernden Meditationspraxis. Tatsächlich war es vor allem das aufrechte Sitzen mit untergeschlagenen Beinen und offenen Augen vor der Wand, das **Bodhidharma** von Indien mitbrachte und in dem er seine Anhänger unterwies. Er übte es entschieden und kompromisslos. Seinen Hauptschüler, dem er später seine Nachfolge übertrug, ließ er, bevor er ihn überhaupt als Schüler annahm, eine volle Woche lang im Schnee stehend warten. Als er ihn dann schließlich einließ, genügte ein kurzes Gespräch, um den Schüler zur Erleuchtung zu bringen.

¹⁰ Harvey Cox, *Licht aus Asien*. Stuttgart 1978, S. 27/28

Das unbewegte Sitzen in der Meditation (oder wie die Geschichte zeigt: auch eine unbewegte andere Haltung), um Sinne und Geist zur Ruhe zu bringen, kam in keine unvorbereitete Kultur. Der in China damals schon weit verbreitete Taoismus hatte neben seiner Weisheitslehre auch eigene Meditationsformen hervorgebracht. **Lao Tse**, sein Begründer, lebte etwa zur gleichen Zeit in China wie Buddha in Indien und hinterließ bei jener berühmten Begegnung mit dem Grenzbeamten Yin Hi (über die noch Bert Brecht ein Gedicht machte¹¹) die mehr als 5000 Schriftzeichen des Taoteking.

Der Anfang des 16. Spruches des Taoteking lautet:

*Schaffe Leere bis zum Höchsten!
Wahre die Stille bis zum Völligsten!
Alle Dinge mögen sich dann zugleich erheben.
Ich schaue wie sie sich wenden.
Die Dinge in all ihrer Menge,
ein jedes kehrt zurück zu seiner Wurzel.
Rückkehr zur Wurzel heißt Stille.¹²*

Das ist nun in der Tat eine Anweisung zur Meditation, die durchaus auch in den Zen-Rahmen passt. Der Meditierende im Zen bemüht sich im Unterschied zu anderen dhyana-Praxen nicht, den Dingen durch Konzentration auf den Grund zu kommen, das Wesen eines Sachverhalts zu erfassen, in die Tiefe zu steigen oder wie immer man dies umschreiben möchte, er übt sich vielmehr im Weg- oder Loslassen. Es gibt keine andere Möglichkeit, Leere zu erreichen, als aufzugeben.

Die gründlichste und wirksamste Weise des Loslassens ist das Zazen, die Meditation im Sitzen. Sie erfordert eine bestimmte Körperhaltung, eine Kultur des Atmens und zugleich eine klare innere Ausrichtung. Beim Zazen sitzt der Übende bewegungslos in einer ruhigen Umgebung mit untergeschlagenen Beinen auf einem Sitzkissen und hat die linke Hand in die rechte gelegt, wobei sich die Daumen leicht berühren. Die Wirbelsäule ist gerade aufgerichtet und der Blick verweilt auf einen etwa einen Meter entfernten Punkt am Boden. Im sog. Lotossitz liegen die Füße auf den jeweils gegenüber liegenden Oberschenkeln. Beim halben Lotossitz ruht ein Fuß am Boden. Grundsätzlich wird durch die Nase geatmet und zwar tief und ruhig. Nie wird der Atem angehalten. Auch der Atemrhythmus wird nicht bewusst verändert. Nach einiger Übung beruhigt er sich von alleine, das Atemvolumen nimmt ab und eine tiefe Bauch- oder Zwerchfellatmung stellt sich ein.

¹¹ "Legende von der Entstehung des Buches Taoteking auf dem Weg des Laotse in die Emigration", in: **Bert Brecht, Gesammelte Werke** 9, Suhrkamp Frankfurt/M. 1977, S. 660

¹² **Laotse, Tao Te King. Das Buch vom Sinn und Leben. Übers. v. Richard Wilhelm.** Diederichs Gelbe Reihe Bd. 19: China. Eugen Diederichs Verlag Köln ¹1978, 1984, S. 56

Eine solche klar strukturierte und dennoch gelöste Körperhaltung ist für einen Europäer - besonders am Anfang - nicht leicht einzunehmen. Asiaten, die sie uns in der Regel lehren, sitzen ja meistens am Boden und praktizieren den Sitz von Kindesbeinen an. Auch wenn die Kinder im Westen meistens damit keine Schwierigkeiten haben, hat sich die Anatomie der Erwachsenen dagegen an Stühle und Sessel angepasst. Viele spüren Spannungen und Schmerzen, alte Verletzungen können peinigend wieder spürbar werden. Dann ist es dem Übenden - je nach Begleiter - erlaubt, auch eine leichtere Sitzform zu wählen. Aber in der Regel wird der Sitz nach einiger Zeit des Übens angenehmer. Seine positiven Auswirkungen sind spürbar: die allgemeine Entspannung des Organismus, Befreiung von nervösen oder psychosomatischen Beschwerden, besserer Bodenkontakt und Erdverbundenheit, die Sammlung von Energie. Für mich persönlich gehört der Meditationssitz - so einfach er ausschauen mag - zu den großen Kulturerfindungen der Menschheit. Seine Bedeutung für den Weg der Vertiefung in der Meditation kann gar nicht hoch genug veranschlagt werden.

Die unbewegte Körperhaltung und der wie von selber gehende und kommende Fluss des Atmens helfen zum inneren Gleichmut. Aber diese innere Haltung beim Zazen ist mehr als das Streben nach Harmonie und Ausgleich. Im Unterschied zu vielen anderen Meditationsarten gibt es gar keinen Gegenstand und kein Thema der Meditation. Der Fluss der Gedanken überhaupt soll unterbrochen werden. Die oft gebrauchten japanischen Ausdrucksweisen dafür sind: "*Ohne Begriffe und ohne Gedanken*" (*munenmuso*) oder direkter: "*Denke das Nichtdenken!*" (Meister **Dogen Kigen**).

Natürlich erscheint dies für einen Anfänger schier unvorstellbar, und auch Menschen, die jahrelang Zazen geübt haben, können sich sehr fern vom Denken des Nichtdenkens empfinden. Und doch gibt es immer wieder nach ausdauernder Übung die Erfahrung, dass das Denken stillgestanden hat. Dies hat übrigens überhaupt nichts mit Dösen zu tun, sondern erfordert im Gegenteil eine andauernde wache Bereitschaft. Im Zustand des Nichtdenkens findet auch immer noch eine geistige Tätigkeit statt, was sich durch die Beobachtung der Gehirnwellen und der Hautreflexe während der Übung bestätigen lässt. Aber diese Tätigkeit ist nicht bewusst. Erst wenn es mir gelingt, die bewusste und ich-gelenkte Tätigkeit einzustellen, und wenn ich dann nicht nur mein Ich vergesse, sondern auch mein Vergessen vergesse, bereite ich mich für die Tiefenerfahrungen des Zen.

Um zu diesen Tiefenerfahrungen zu führen, benutzt man die Konzentration auf den Atem oder die Arbeit mit einem Koan oder - besonders einfach und wirkungsvoll - das schlichte Nur-Sitzen (jap. *shikantaza*). Für westliche Menschen ist die Konzentration auf den Atem nicht so einfach, wie sie zunächst aussieht. Die Atembewegung selber, ihr Rhythmus und Volumen, sollte dabei nämlich nicht verändert werden. Aber es ist sehr, sehr schwierig, in diesem Bereich Beobachtung und Einflussnahme voneinander zu trennen.

Ein Koan ist vereinfacht gesagt ein Rätselwort, für das es auf der begrifflichen Ebene keine Lösung gibt. Die verschiedenen Zen-Schulen und Meister benutzen solche Koans zum Teil sehr häufig (Rinzai-Schule) oder fast gar nicht (Soto-Schule), also auf sehr verschiedene Art und Weise. Auch über die Entstehung des Wortes Koan gibt es mehrere Ansichten. Eine von ihnen leitet das Wort aus den Veden ab, wo es so viel heißt wie: Wer bin ich? (Im Sanskrit: *Ko ayon* oder *ko aham*). Nach der alten indischen Überlieferung soll sich der Übende immer wieder fragen: Wer bin ich? Was bleibt, wenn alles Unwesentliche fortfällt? Was bleibt von mir übrig, wenn alle Etiketten abfallen? Im Zen heißt das: *“Was warst du, bevor Vater und Mutter geboren wurden?”* Auf diese Frage gibt es keine logische Antwort. Erst wenn ich über die Frage so lange nachgedacht habe, dass sie in Fleisch und Blut übergegangen ist, kann ich so durch sie durchstoßen, dass auf einer tieferen Ebene eine Lösung aufleuchtet.

Das Nur-Sitzen benutzt keinerlei Hilfsmittel außer der Aufmerksamkeit in einer aufgerichteten und gelösten Körperhaltung. In den Worten des zeitgenössischen Meisters **Sogaku Harada** heißt es folgendermaßen:

Es ist etwa wie der am Ostmeer majestätisch emporragende Fuji-Berg. Doch ist dieser Vergleich noch zu schwach. Eigentlich sollte man sagen: Das Zazen ist ein Gefühl, so massiv, als ob das Sitzkissen zum Erdball geworden sei und das Weltall den Unterleib ausfülle. Anstatt dessen zu dösen, heiße Kuhmist treten. Es wäre ein gänzlich totes Zen und überhaupt kein Zazen mehr. Wenn man es lieber anders ausdrücken will, kann man auch sagen: "Unbeweglich stehen die grünen Berge. - Die weißen Wolken kommen und gehen", oder mit den Worten Teshu Yamaokas: "Ob der Himmel klar ist oder bewölkt, in jedem Fall ist es recht. Der Berg ist immer derselbe, und seine ursprüngliche Gestalt ändert sich nicht." Das ist der Zen-Gesang, der Gesang der Wahrheit, wirklich unser Gesang. Im Zenmerkbuch (Zazengi) ist das ausgedrückt durch das Wort "Hishiryo", d.h. Denke das Nichtdenken! Das ist der Schlüssel zum Zazen, das ist sein Lebensnerv.¹³

Die Meditation in der Zen-Form erfordert viel wache und ausdauernde Bereitschaft, sie ist also alles andere als eine Entspannungstechnik. Trotzdem übt sie große Faszination aus. Tut sie dies, weil sie verspricht, uns geradewegs zum Herzen des Universums zu befördern? Aber auch andere Richtungen versprechen Ähnliches, ohne so viel Überzeugungskraft zu besitzen. Mir scheint, der Grund der Attraktivität des Zen liegt woanders: bei dem Respekt vor der eigenen Erfahrung, der Wegweisung über die Rationalität hinaus und dem Geist überweltlicher Freiheit.

¹³ **Hugo M. Enomiya Lassalle, Zen-Meditation. Eine Einführung. Mit dem Protokoll eines Zen-Symposiums.** Benzinger Verlag Zürich o. J. (1974), S. 35-36

Die Autorität eigener Erfahrung

Zen anerkennt keine andere Autorität als die Autorität der eigenen Erfahrung. Dies ist in der Tat bemerkenswert. Denn in der Regel wächst doch eine Spiritualität im Überlieferungsrahmen einer bestimmten Religion auf. Dies tut Zen auch: sein geschichtlicher Rahmen ist der Mahayana-Buddhismus. Ferner übernimmt eine Spiritualität die Ausdrucksformen dieser Religion: heilige Texte und Bilder, Gebetsweisen, Riten. Auch dies tut Zen: die Mönche rezitieren Sutras, Statuen von Buddhas und Bodhisattwa werden aufgestellt und verehrt, Gottesdienste werden abgehalten. Aber all dieser religiöse Ausdruck ist für den Zen-Weg nicht entscheidend. Der Mönch hat eigene Erfahrungen zu machen und nicht die Erfahrungen anderer zu übernehmen. Hat er eigene Erfahrungen gemacht, dann hat er allein sie zu bezeugen und nicht etwa das angeeignete Überlieferungsgut. Hat er keine eigenen Erfahrungen gemacht, dann ist es seine Aufgabe, weiter auf die Suche danach zu gehen.

Natürlich handelt es sich bei dieser Erfahrung im Zen nicht um irgendeine, sondern um das, was **Karlfried Graf Dürckheim** "*große Erfahrung*" nennt. Sie ist durch kein Glaubensbekenntnis und keine sittliche Tat zu ersetzen. Voraussetzung für sie ist die Bereitschaft zur persönlichen Wandlung. Dieser Entschluss muss die Bereitwilligkeit einschliessen, die eigenen Überzeugungen und sein Weltbild existenziell in Frage stellen zu lassen. Dies gilt auch für religiöse Anschauungen. Wenn es gilt, das unterscheidende Denken loszulassen, dann ebenso die Bilder, die sich jemand vom Heiligen oder von Gott macht. Die Worte des chinesischen Zen-Meisters **Lin-chi** (japanisch **Rinzai**, gestorben 967) sind hier wohl am unmissverständlichsten:

*Anhänger des Weges, wenn ihr Einblick in die Wahrheit wollt, so wie sie ist, lasst euch nicht von anderen täuschen. Wem immer ihr begegnet, erschlagt ihn auf der Stelle. Trefft ihr einen Buddha, erschlagt den Buddha; trefft ihr einen Patriarchen, erschlagt den Patriarchen; trefft ihr einen Erleuchteten, erschlagt den Erleuchteten: trefft ihr eure Eltern, erschlagt eure Eltern. So werdet ihr Befreiung erlangen.*¹⁴

Wer Zen-Texte nicht zu lesen versteht, wird sich ob dieser Brutalität vielleicht mit Grausen abwenden. Hat jemand jedoch Zugang zu einer solchen Aussage aus seinem Erleben, ist sie ihm eine wertvolle Hilfe. Es geht um das Zurücklassen, das Übersteigen oder schärfer: das Abschneiden aller Vorstellungen und Bilder. Erst dann kann in Erscheinung treten, was sich in Gedanken oder Bildern bloß spiegelt, ihnen zu Grunde liegt und unser aller Wesen ausmacht.

¹⁴ **Eido Shimano Roshi, Der Weg der wolkenlosen Klarheit. Zen-Unterweisungen eines modernen Meisters für die Menschen im Westen.** [Originalausgabe: Golden Wind. Zen Studies Society, Inc. 1979] Otto Wilhelm Barth Verlag ¹1982, S. 220

Jenseits der Rationalität

Auf dem Zen-Weg wird unsere gängige Rationalität gesprengt. Das macht sie für alle attraktiv, die ihren Verstand geschult haben und dabei an seine Grenzen gestoßen sind. Wissen ist Macht - unter diesem Versprechen sind ja die westlichen modernen Wissenschaften und ihre Anwendungsdisziplinen Technik und Politik angetreten. Dieses Versprechen wurde auch eingelöst: noch nie in seiner gesamten Geschichte konnte der Mensch so viel beeinflussen und steuern. Doch trotz dieser außerordentlichen Wissens- und Machtzunahme ist unsere Welt weder glücklicher noch friedlicher geworden. Die Entwicklung scheint vielmehr qualitativ umgeschlagen zu sein: unter der Oberfläche des Herrschaftsbewusstseins, das scheinbar alles im Griff hat, verbirgt sich eine beispiellose Ohnmacht. Je mehr jemand weiß, umso abhängiger erfährt er sich. Je mächtiger unsere Waffen werden, umso ausgelieferter und verletzbarer empfinden wir uns.

Wir scheinen von unserer Verstandestätigkeit etwas zu erwarten, was sie nicht leisten kann. Zen macht uns auf diesen Irrweg aufmerksam. Denn der Verstand ist selbstverständlich immer sekundär. Er ist die Landkarte von einer Landschaft, aber nicht die Landschaft selber. Er ist eine Spiegelung (lat. *reflexio*) und damit eine Vereinfachung, häufig auch Verzerrung von Wirklichkeit. Und zudem ist unsere Form von Rationalität nur eine Ausformung von vielen Erscheinungsformen, die in der Bewusstseinsgeschichte der Menschheit möglich sind.

In seinem Vorwort zu einer Ausgabe der Zen-Lehre des Meisters **Huang-po** (8. Jahrhundert) weist der Schweizer Philosoph **Jean Gebser** darauf hin, dass eine Denk- und Lebensform möglich sein sollte, die das mental-rationale Denken zu überwölben versteht¹⁵. Das rationale Denken hat uns zwar einerseits eine unglaubliche Steigerung in der Organisation und Verwaltung der materiellen Güter eingebracht. Andererseits verkümmerte aber unser Sinn für das, was "hinter" dem Materiellen liegt. Wir fanden die Technik, verloren aber den Zusammenhang und erst recht den Urgrund aus den Augen.

Im Zen (und besonders im klassischen chinesischen) findet nun **Jean Gebser** eine Denk- und Lebensform, die sich von der ausschließlichen Gültigkeit des Rationalen freigemacht hat. Wenn unser ursprüngliches Wesen jenseits der Dualität beheimatet ist, dann hilft das rationale wie sein Spiegelbild, das irrationale, Denken nicht weiter. Erst ein Bewusstseinsprung in qualitativ Neues, das, was **Gebser** das integrale Bewusstsein nennt, vermag das Ganze als Einheit zu realisieren, das heißt den Ursprung in der Gegenwart erleben zu lassen.

¹⁵ **Huang-Po, Der Geist des Zen. Der klassische Text eines der grössten Zen-Meister aus dem China des neunten Jahrhunderts. Hrsg. v. John Blofeld.** Otto Wilhelm Barth Verlag München ¹1983, S. 9-13

Der Geist der Freiheit

Zen atmet nicht nur den Geist der Freiheit, es ist dieser Atem selber. Man verwechsle die Freiheit des Zen aber nicht mit Beliebigkeit. In der Meditationshalle wird streng gesessen. Die innere und äußere Disziplin in einem Zen-Kloster kann die in einem christlichen Kloster sogar in den Schatten stellen. Was ein Zen-Mönch übrigens am meisten tut, ist ... arbeiten. Er soll seine täglichen Pflichten mit großer Hingabe erfüllen. Nur wenn er sich ihnen sorgsam und mit ungeteilter Aufmerksamkeit widmet, kann er auch die Frucht der Meditation ernten. Denn nur, wenn ich das, was ich tue, ganz tue, bereite ich mich für die Erfahrung der Ganzheit. Gleichzeitig gilt es, nicht an einer Tätigkeit kleben zu bleiben. Wenn sie vorüber ist, sollte meine Energie auch gleich wieder frei sein. Wer den Zen-Weg geht, wird sich bemühen, sich nicht mit einem Werk zu identifizieren. Er erwartet keinen Lohn, so wie er absichtslos begonnen hat. Sein Tun ist ursprünglich, frei, direkt.

*Als **Tan-hsia** (jap. Tanka) zur Zeit der Tang-Dynastie (618-906) in der Hauptstadt rastete, war es äusserst kalt. Da nahm er in einem Tempel eine der dort auf dem Altar aufgestellten Buddhastatuen herunter, machte damit Feuer und wärmte sich. Als der Hüter des Tempels dies sah, war er höchst entrüstet und rief: "Wie kannst du es wagen, mein hölzernes Buddhahild zu verbrennen?" **Tan-hsia** begann in der Asche herumzusuchen, als schaue er nach irgendetwas, und sagte: "Ich sammle die heiligen Sarīras aus der glühenden Asche." (Sarīras sind mineralische Niederschläge, Kristalle, die nach der Verbrennung eines menschlichen Körpers in der Asche gefunden werden können. Nach ihrer Menge bemessen Buddhisten die Reife und Heiligkeit des Verstorbenen.) "Wie kannst du", sagte der Wärter, "Sarīras von einem hölzernen Buddha erwarten?" **Tanhsia** erwiderte: "Wenn keine Sarīras in der Asche zu finden sind, kann ich dann auch noch die beiden anderen Buddhas für mein Feuer haben?"¹⁶*

Selbstverständlich sehen alle frommen Buddhisten solch eine Tat als Frevel an. Die Schändung des Heiligen ist besonders verwerflich. Aber natürlich sind sich die Zen-Meister über die geistige Reife des buddhaschänderischen **Tan-hsia** einig. Auf Tuschebildern wird diese Tat festgehalten und als ein anschauliches Beispiel der Freiheit im Zen gerühmt.

¹⁶ Daisetz Teitaro Suzuki, *Die grosse Befreiung*. S. 128

Gefahr aus dem Osten?

Es gibt nichts Gutes, das nicht auch Widerspruch wecken würde. So ist es auch mit Zen. Es wurde im Laufe seiner langen Geschichte immer wieder angefeindet und abgelehnt. Unter den Einwänden, die heutzutage vorgebracht werden, ist vielleicht der wichtigste, Zen verkörpere eine derartige Fremdheit, dass von allen Versuchen, es im Westen zu praktizieren, nur gewarnt werden könne. Es sei dem westlichen Menschen psychisch und körperlich nicht bekömmlich und halte ihn nur davon ab, wichtigere, praktischere Dinge zu tun. Als Beleg wird auf die Krisen hingewiesen, die Meditierende häufig durchmachen. Oder man spricht von Nabelschau, Selbsterlösung oder ähnlichem. Viele stellen auch die Frage, warum wir im Westen uns überhaupt östlicher Methoden bedienen müssen. Gibt es nicht genügend Meditationsweisen in unserer eigenen Kultur, die wir nicht gering schätzen sollten?

Wer Zen solchermaßen abwehrt oder glaubt, davor warnen zu müssen, bleibt meistens mit seinem Blick am äußeren östlichen Gewand hängen. Er stößt nicht zum eigentlichen Anliegen vor, dem der unmittelbaren Erfahrung des eigenen Selbst. Denn so bizarr und sonderbar Zen auch erscheinen kann, es meint im Grunde etwas Allgemeinmenschliches. In christlicher Sprache gesprochen: Gott ist höher denn alle Vernunft. So ist es nicht verwunderlich, dass in der geistlichen Überlieferung des Christentums Ratschläge gegeben werden, die erstaunliche Parallelen zu Zen aufweisen.

Meister Eckehart etwa predigte als Dominikanermönch im ausgehenden 13. und beginnenden 14. Jahrhundert folgendermaßen:

Der Mensch soll sich nicht genügen lassen an einem gedachten Gott; denn wenn der Gedanke vergeht, so vergeht auch der Gott. Man soll vielmehr einen wesenhaften Gott haben, der weit erhaben ist über die Gedanken des Menschen und aller Kreatur. (Reden der Unterweisung 6)

Die Leute brauchten nicht so viel nachzudenken, was sie tun sollten; sie sollten vielmehr bedenken, was sie wären. (Reden der Unterweisung 4)

"Wie denn soll ich Gott lieben?" - Du sollst Gott ungeistig lieben, das heißt so, dass deine Seele ungeistig sei und entblößt aller Geistigkeit; denn, solange deine Seele geistförmig ist, solange hat sie Bilder. Solange sie aber Bilder hat, solange hat sie Vermittelndes; solange sie Vermittelndes hat, solange hat sie nicht Einheit noch Einfachheit. Solange sie nicht Einfachheit hat, solange hat sie Gott (noch) nie recht geliebt; denn recht zu lieben hängt an der Einhelligkeit. Daher soll deine Seele allen Geistes bar sein, soll geistlos dastehen. Denn, liebst du Gott, wie er Gott, wie er Geist, wie er Person und wie er Bild ist, - das alles muss weg. "Wie denn aber soll ich ihn lieben?" - Du sollst ihn lieben, wie er ist ein Nicht-Gott, ein Nicht-Geist, eine Nicht-Person, ein Nicht-Bild, mehr noch: wie er ein lauterer reines, klares Eines ist, abgesondert von aller Zweiheit. Und in diesem Einen sollen wir ewig versinken vom

Etwas zum Nichts. (Predigt 42)¹⁷

Entlarvt **Meister Eckehart** die falsche Bescheidenheit der Leute, die sich mit einem gedachten Gott zufrieden geben, so ist Zen voller Misstrauen gegenüber Worten und Begriffen, die die letzte Wahrheit ausdrücken sollen. Empfiehlt **Meister Eckehart**, nicht so viel Pläne, was zu tun wäre, zu schmieden, sondern lieber zu bedenken, wer ich bin, so fordert Zen auf, in die eigene Wesensnatur zu blicken. Sagt **Meister Eckehart**, Gott als Geist, als Person, als Bild - das alles muss weg, so drängt **Lin-chi** darauf, den Buddha zu erschlagen, wenn er mir begegnet. Spricht schließlich **Meister Eckehart** von dem lauterem, reinen, klaren Einen, abgesondert von aller Zweiheit, so könnten diese Sätze sogar wörtlich aus dem Munde eines Zen-Meisters stammen.

Ein zweites Beispiel für den gewissermassen anonymen Zen im Westen: Im 14. Jahrhundert erfreute sich im englischsprachigen Raum eine Mönchsschrift, "**Die Wolke des Nichtwissens**", großer Beliebtheit. Der anonym bleibende Autor fordert in dieser Anleitung zum inneren Gebet radikal, alles begriffliche Denken aufzugeben. Alle Gedanken und Vorstellungen sollen unter der Wolke des Vergessens begraben werden, während allein die Liebe zu Gott in die Wolke des Nichtwissens aufsteigen soll. Die Wolke des Nichtwissens über mir - also zwischen mir und Gott - und die Wolke des Vergessens unter mir - also zwischen mir und allem Geschaffenen - befinde ich mich im mystischen Schweigen, in der Erfahrung des Nichts und Nirgends.

Vergiss das "Überall" und das "Etwas". Sie verblassen vor diesem gesegneten "Nirgendwo" und "Nichts"! Sorge dich nicht, wenn deine Sinne und Fähigkeiten dieses "Nichts" nicht erfassen. Es kann nicht anders sein. Dieses "Nichts" ist so groß und tief, dass es für sie nicht erreichbar ist. Es lässt sich nicht erklären, nur erfahren. Wer noch nicht lange mit diesem "Nichts" vertraut ist, empfindet es dunkel und unergründlich. Was als tiefe Dunkelheit erfahren wird, ist in Wirklichkeit ein geistiges Licht, das diese Menschen blendet. Wer wird dieses "Nichts" wohl als "Leere" verspotten? Natürlich unser oberflächliches Ich, nicht unser wahres Selbst. Unser wahres Selbst nennt es unermessliche Fülle. Denn in diesem Dunkel erkennen wir alles in einem, das Wesen aller körperlichen und geistigen Dinge, ohne unsere Aufmerksamkeit auf etwas im Einzelnen zu richten.¹⁸

Diese Anleitungen eines gebetserfahrenen englischen Mönchs beleuchten ohne Schwierigkeit auch das Nichts im östlichen Sinn: es lässt sich nicht erläutern und andemonstrieren, nur erfahren. Der Unerfahrene empfindet es fremd und abschreckend. Aber in Wirklichkeit ist es Fülle und Macht, explodierende Energie, die alle Gestalten in sich zusammengeschmolzen hat.

¹⁷ Alle Zitate nach: **Meister Eckehart, Deutsche Predigten und Traktate. Hrsg. und übersetzt von Josef Quint.** Carl Hanser Verlag München ¹1963, Detebe Klassiker, Diogenes TB 20642. Diogenes Verlag München 1979. S. 60, 57, 355

¹⁸ **Kontemplative Meditation - Die Wolke des Nichtwissens, hrsg. v. Willi Massa.** Topos Taschenbücher 30, Matthias Grünewald Verlag Mainz ¹1974, ²1975, S. 132

So fern sind also östliche Übungswege und Einsichten gar nicht dem Westen. Aber natürlich bildet es einen großen Unterschied, ob solche Erfahrungen des segnenden Nichts nur in der Verborgenheit und als Ausnahmeerscheinung vorkommen oder ob sie in einer Kultur allgemein geschätzt und anerkannt werden. Es macht viel aus, ob der Zugang zu dieser Erfahrung lebendig gehalten wird, so dass ich jemanden aufsuchen kann, der aus ihr lebt, oder ob historische Zeugnisse in der einen oder anderen Bibliothek vergraben liegen.

Pragmatiker und Mystiker

Der Westen hat sich so sehr um Objekte und Objektivität bemüht, dass er das Subjekt, dem all das Erforschte, Erfundene und Produzierte doch dienen sollte, fast aus den Augen verlor. Zwar weiß er aus seiner Geschichte und eher theoretisch um den Mystiker, d.h. den Menschen, der im Kontakt mit dem Absoluten lebt, aber er erinnert ihn mehr als Phantomgestalt, die irgendwie nicht in diese Welt passt. Im Osten freilich ist der Mystiker lebendig: er kann einem auf der Straße begegnen, ohne die Züge eines Sonderlings zu tragen.

Vielleicht ist es dies, was die Grundspannung zwischen West und Ost ausmacht: Während der Westen den Prototyp des Pragmatikers ausbildete, entwickelte der Osten den lebendigen Archetyp des Mystikers. Der eine geht nach außen, der andere nach innen. Sind für den einen verändernde Tat, Effektivität und Erfolg ausschlaggebend, so für den anderen Versunkenheit, Selbstvergessen und inneres Licht. Pragmatiker und Mystiker sehen sich wie zwei gegensätzliche Stile an, etwas aus dem Leben zu machen: einmal durch Zufügen, das andere Mal durch Weglassen.

Vielleicht steht der Mystiker in Gefahr, äußere Bedürfnisse nicht so wichtig zu nehmen. Aber der Pragmatiker, den wir alle als unseren Nachbarn und unser Spiegelbild erleben, vergisst tatsächlich über das äussere Tun den inneren Weg. Wenn alle unsere äußeren Bedürfnisse gestillt sind, ist unser Leben keineswegs schon glücklich. Denn in uns allen lebt eine tiefe Sehnsucht nach mehr als materieller Befriedigung.

Die praktische Seite des Daseins, die von Wissenschaft, Technik und Politik bestimmt wird, scheint für uns im Westen an ihre Grenze gekommen zu sein. Leicht können die Mittel zur Erleichterung des Lebens selber lebensbedrohlich werden. In dieser Situation scheint alles Äußere dem Menschen im Augenblick vorzuführen, dass er nichts ist. Doch paradoxerweise kann ihn alles Innere davon überzeugen, dass er alles ist.

So gesehen sind Ost und West nicht nur verschiedene Erdhälften und fremde Kulturen, sondern polare Neigungen in ein- und derselben Person. Wie Ruhen und Tätigsein, Weiblich und Männlich, Yin und Yang sollten sie sich nicht gegeneinander wenden, sondern miteinander ein Ganzes bilden. Für die Ganzwerdung aber kann schon **Goethes** Sentenz aus dem West-östlichen Divan als Richtschnur dienen:¹⁹

*Wer sich selbst und andre kennt,
Wird auch hier erkennen:
Orient und Okzident
sind nicht mehr zu trennen.*

*Sinnig zwischen beiden Welten
Sich zu wiegen, lass' ich gelten;
Also wischen Ost und Westen
Sich bewegen sei zum Besten!*

Um aber auch von der anderen Erdseite her zu sprechen, sei noch eine alte chinesische Parabel erwähnt. In ihr begannen die zwei schnellsten Pferde einen Wettlauf, als die Sonne hinter ihnen im Osten stand. Unweigerlich liefen beide jedoch nach einiger Zeit der Sonne im Westen entgegen.

¹⁹ **Johann Wolfgang von Goethe, Werke 2.** Hamburger Ausgabe. Deutscher Taschenbuch Verlag München 1982, S. 121