

Ama Samy

ZEN –

Erwachen zum
Leben



THESEUS

© 2015 AMA Samy

AMA Samy: ZEN – Erwachen zum Leben Copyright der deutschen Ausgabe © Theseus in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld 2018 info@kamphausen.media www.kamphausen.media Lektorat: Susanne Klein, Hamburg, www.kleinebrise.net	Tuschezeichnungen: © Mirtha Monge, www.mirthamonge.de Umschlaggestaltung: Morian & Bayer- Eynck, Coesfeld, www.mbedesign.de , unter Verwendung einer Tuschezeichnung von © Mirtha Monge Layout/Satz: Wilfried Klei, www.klei- design.de eBook Gesamtherstellung: Bookwire GmbH, Frankfurt a. M.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1. Auflage 2018

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN Printausgabe: 978-3-95883-240-4

ISBN E-Book: 978-3-95883-241-1

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des
auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

Ama Samy

ZEN – Erwachen zum Leben

Aus dem Englischen übersetzt von Helga Braun



Theseus Verlag

Dank

Einführung

Teil I: Teishos

1. Samadhi – das Selbst ruht im Selbst
2. Buddha in drei Körpern
3. Die fugenlose Pagode
4. Lotusblume unter Lotusblättern
5. Ist jeder Tag „ein guter Tag“?
6. Seijos Liebe
7. Wie lautet dein Name?
8. Zen – der Weg nach Hause
9. Schlag ihn mit Kinnstütze und Kissen!
10. Unmons Staubkorn-Samadhi

Teil II: Reflexionen und Perspektiven

11. Zen und die Religionen
12. Zen und die Psyche
13. Probleme im Zen und im Buddhismus
14. Ein Kopf ist genug – Überlegungen zur Jukai-Zeremonie
15. Wer ist dieser Eine?
16. Wir sind nicht unser Gehirn!
17. Wie gehst du auf dem Zen-Weg geradeaus?

Anmerkungen

Literatur

Über den Autor

Adressen

Dank

Ich danke Helga Braun von ganzem Herzen für die Übersetzung des Buches vom Englischen ins Deutsche. Sie hat es geschafft, den schwierigen Text in ein gut verständliches Deutsch zu übertragen. Das war keine einfache Arbeit, zumal sie sie zusätzlich zu ihrem normalen Arbeitsalltag geleistet hat.

Ein herzliches Dankeschön geht an die Künstlerin Mirtha Monge, die die schönen Tuschezeichnungen für diesen Band angefertigt hat.

Bedanken möchte ich mich auch beim Theseus Verlag für die Bereitschaft, ein weiteres Buch von mir herauszugeben, und insbesondere bei der Lektorin Susanne Klein für die Großzügigkeit und Hilfsbereitschaft im Hinblick auf das Lektorat des Buches.

AMA Samy, 9. Juli 2016

Einführung

Der erste Teil des Buchs enthält neuere Zen-Vorträge (Teishos).

Kapitel 1 - Samadhi: Das Thema Achtsamkeit ist in aller Munde, doch über Samadhi, die Übung der einsgerichteten, fokussierten Konzentration in der Meditation, wurde bislang eher wenig geschrieben. Samadhi bedeutet eine Konzentration unseres ruhelos umherwandernden Herz-Geistes auf das „einzig Notwendige“. Für die Zen-Praxis ist Samadhi sehr wichtig, denn es stützt und trägt die Auseinandersetzung mit Koans. In das Samadhi zu gelangen und diese intensive Konzentration beim Fragen und Ringen mit einem Koan einzusetzen erfordert viel Willenskraft. Samadhi kultiviert daher eher den „Geist des Willens“ und weniger einen „Geist der Bereitwilligkeit“. Dadurch kann die Samadhi-Praxis aber auch dazu beitragen, Menschen von einem trägen, antriebslosen Geist oder von Problemen wie Abhängigkeit und Sucht zu befreien.

Kapitel 2 - Buddha in drei Körpern: In diesem Kapitel über die buddhistische Drei-Körper-Lehre verdeutliche ich unter Bezugnahme auf den Zen-Meister Rinzai, dass und wie die „drei Körper des Buddha“ die drei zentralen Bereiche unseres Lebens symbolisieren.

Der *Sambhogakāya* steht für den Bereich unseres Lebens in der Welt und mit anderen Menschen. Er ist der Raum der Imagination, die unser Leben und Verhalten formt und bestimmt; daher ist es wichtig zu lernen, wie wir unsere Imagination aktiv gestalten können. Der jungianische Psychoanalytiker James Hillman interpretiert unser Leben als Prozess der „Seelenentwicklung“, in dessen Verlauf sich die Vorstellungskraft transformiert: „Jeder Gedanke in unserem Kopf, jede Wahrnehmung der Welt, jede innere Empfindung muss einen Prozess der psychischen Organisation durchlaufen, um überhaupt ‚geschehen‘ zu können.“ Jede Wahrnehmung, jedes Gefühl tritt als psychisches Ereignis erst zutage, wenn sich ein inneres Bild davon entwickelt hat. Diese inneren Bilder sind laut Hillman „vorgegebene Grundlagen des Lebens, von selbst entstanden, erfinderisch, spontan, vollkommen und organisiert in archetypischen Mustern“. Archetypische Bilder beinhalten die tiefsten Muster der psychischen Funktion, sie sind sozusagen „die Wurzeln der Seele“, die die Sicht auf uns selbst und die Welt bestimmen. Archetypen drücken sich vorrangig im Verhalten aus, dann erst in inneren Bildern und erst zuletzt im Bewusstsein. Sichtbar werden sie als Grundhaltung oder Einstellung zu den jeweiligen Ereignissen. Archetypen sind instinktiv, imaginativ und emotional, und ihre Geltungskraft erstreckt sich auf Individuen wie auf Kollektive. Nicht wir sind es, die über Archetypen verfügen – die Archetypen verfügen über uns!

„Einerseits enthält jedes konkrete Ereignis einen psychischen Anteil, der sich in Form von Phantasiebildern, persönlichen Vorstellungen oder einer tieferen emotionalen Bedeutung äußert. Andererseits leben wir diese unsichtbaren Bilder, Gefühle und Phantasien auch im öffentlichen Leben aus. Für Tiefenpsychologen sind der private und der öffentliche Bereich nicht getrennt. Wir

gehen davon aus, dass jedes Problem einen persönlichen Anteil hat und unsere Phantasien sich im öffentlichen Raum meist als konkrete, robuste, reale, komplexe, gewichtige und dringende Probleme darstellen. In gewisser Weise ist das ‚Problem‘ nur die Hülle, hinter der die jeweilige Phantasie sich verbirgt. Ein Problem ist daher nicht wirklich lösbar, solange wir nicht die entsprechenden Phantasien aufdecken, die es von innen her speisen.“¹ Der Bereich des *Dharmakāya* hingegen ist die Dimension unendlicher Offenheit und Transzendenz, denn unser Selbst und unsere Wirklichkeit sind nicht auf das materielle Universum begrenzt. John Dunne hat das gut ausgedrückt: „Die Wahrnehmung des ‚Ichs‘ als eines Zentrums im ständigen Wechsel des Lebens ist der Ort, wo die andere Welt durch diese Welt hindurchschimmert, wo die Ewigkeit in uns auf die Zeit trifft, wo die menschliche Gestalt erscheint und dann wieder zu ihrem göttlichen Grund zurücksinkt.“

Kapitel 3: „Die fugenlose Pagode“ ist ein Koan aus dem Reich der Poesie, wo der Mond der Leerheit sich „in den Korallenzweigen“ des Haryô’schen Universums widerspiegelt. Es ist ein Fingerzeig auf die tiefe Wahrheit in Buddhas „Mönche, es gibt etwas, das nichtgeboren, nicht-geworden, nicht-erzeugt, nicht-zusammengesetzt ist (...). Mönche, gäbe es dieses Nicht-Geborene, Nicht-Gewordene, Nicht-Erzeugte, Nicht-Zusammengesetzte nicht, dann wäre da kein Ausweg aus dem Geborenen, Gewordenen, Erzeugten und Zusammengesetzten.“

Kapitel 4 - Lotusblüten unter Lotusblättern: Auch Meister Chimons „Lotusblüten und Lotusblätter“ ist ein poetisches Koan, das auf die Schönheit und den Glanz, aber auch auf den Schmutz und Schlamm unseres Daseins hinweist. Die Menschen bewegen sich gleichzeitig in einer

irdischen wie einer himmlischen Dimension, wir sind gewissermaßen so etwas wie „scheißende Engel“. Dennoch versuchen viele spirituelle Richtungen, Körperlichkeit und Leidenschaften möglichst zu umgehen. Doch wie sollten wir dem Körper und allem, was aus Körper und Geist entsteht, entkommen können? Zumal es nicht nur um unseren Körper geht, sondern auch um den Herz-Geist, das Selbst, denn alle diese Ebenen sind an der Erzeugung von „Himmel und Hölle“ beteiligt. Liebe, Leidenschaften, Beziehungen – das alles ist gut und heilig, lediglich Anklammern und Besitzdenken sind einschränkend und zerstörerisch. Wir Menschen sind zerbrechlich und sterblich und müssen daher lernen, uns als menschlich wie auch als heilig wertzuschätzen. Wenn am Aschermittwoch der Priester den Gläubigen ein Aschenkreuz auf die Stirn zeichnet, spricht er den Satz: „Oh Mensch, erinnere dich, dass du Staub bist und wieder zu Staub wirst.“ Verankere dich also tief in der Erde – und strecke zugleich deine Hände zum Himmel aus!

Kapitel 5 - Ist jeder Tag „ein guter Tag“?: Auf die Frage, was das Böse eigentlich ist, gibt es keine wirkliche Antwort. Das Böse steckt in der Natur, in der Gesellschaft und ebenso in unserem eigenen Herzen. In Kyoto gibt es einen buddhistischen Tempel, auf dessen Frontseite Hunderte wunderschöner steinerner Bodhisattva-Figuren versammelt sind. Geht man aber um den Tempel herum und betrachtet die Figuren von der Rückseite, dann sieht man auch ihr düsteres, dämonisches Gesicht. Die Menschen sind eine Mischung aus Gutem und Schlechtem, es gibt niemand, der *nur* gut oder böse wäre. Und doch scheint etwas zu existieren, das man als „das absolut Böse“ bezeichnen könnte, und dagegen hilft nur entschiedener Abstand. Im Alltag müssen wir jedoch lernen, unsere Schattenseiten zu akzeptieren und Mitgefühl nicht nur für

andere, sondern auch für uns selbst aufzubringen. Zahllose Bodhisattvas können uns dabei als Vorbilder dienen. Ein solch wunderbarer, mitfühlender Bodhisattva war zum Beispiel Etty Hillesum, eine junge niederländische Jüdin, die von den Nazis in ein Konzentrationslager verschleppt und dort ermordet wurde. In ihren Tagebüchern hat sie uns eine endgültige Antwort auf das Böse hinterlassen, die in selbstloser Liebe und in Mitgefühl besteht.

Kapitel 6: „Seijos Liebe“ greift auf eine ungewöhnliche historische Überlieferung zurück. In diesem Koan geht es in erster Linie darum, zur Leere zu erwachen. Doch im Leben zeigt sich die Leere in konkreten Formen, zum Beispiel in solchen Elementen wie Versprechen, Treue oder Verrat, die wichtige Bestandteile dieser Geschichte sind. Dazu noch einmal Hillman: „Wir können nur wirklich verraten werden, wenn wir wirklich vertrauen. (...) Das Vertrauen und der Vertrauensbruch sind beide gleichzeitig in die Welt gekommen.“ Der Philosoph Robert Spaemann verweist darauf, dass die menschliche Gesellschaft ohne Vergebung und Mitgefühl nicht überleben kann: „Natürlich kann niemand sich selbst vergeben. Wir können uns nur vergeben lassen und die Vergebung der anderen annehmen. So entsteht Dankbarkeit.“ Die menschliche Gemeinschaft ist zerbrechlich, aber auch heilend. Ihre Grundlage ist ein gütiges und gnädiges Mysterium (*a mystery that is graciousness*), Leere, die Mitgefühl und Erbarmen ist. Oft bringt man Zen zwar eher mit Heroismus in Verbindung, doch die Realität der Menschen dreht sich um Zerbrechlichkeit, Verletzlichkeit, Zerrissenheit und auch um solche Dinge wie Versprechen, Vergebung und Mitgefühl. Wahrer Mut besteht nicht in Heroismus, sondern in dem Bekenntnis zur Menschlichkeit und zu Werten wie beispielsweise Geduld, Vergebung, Furchtlosigkeit,

Wahrhaftigkeit, Dankbarkeit, Gewaltlosigkeit und Besonnenheit.

Kapitel 7: „Wie lautet dein Name?“ fragt das nächste Koan. Doch unser Selbst kennt keine solche Begrenzung, es ist grenzenlos offen, und daher ist die ganze Welt unser Selbst, und jeder Name kann unser Name sein. Die Formel im Herz-Sutra: „Form ist Leere, Leere ist Form“ interpretiert man gemeinhin nur als Hinweis auf *pratityasamutpada*, das buddhistische „bedingte Entstehen“, doch die Leere ist weit mehr als das bedingte Entstehen. Es handelt sich um die Erkenntnis, dass das Selbst unbegrenzt offen ist für die Welt, dass es einen offenen Raum für die Welt und die anderen bildet, weniger auf physischer Ebene, sondern eher durch die Intentionalität des Bewusstseins oder Herz-Geistes. Im Hua-Yen-Sutra ist die Rede von der „ungehinderten Vermischung und Durchdringung des Absoluten und Phänomenalen“ (*riji muge*) sowie von der „ungehinderten Vermischung und Durchdringung aller Phänomene mit allen Phänomenen“ (*jiji muge*). Mit dieser Begrifflichkeit wird ein wechselseitiges Einander-Innewohnen formuliert (in der christlichen Trinität die *perichoresis*): Wir *sind* einander.

In der Liebe sind wir offen und nehmen alles an, was ist. Eigentlich sollte das dazu führen, dass wir uns im „Angesicht der anderen“ wiedererkennen, vor allem aber in den Armen, Abgelehnten, Verfolgten, in Menschen, die die Gesellschaft zur Nicht-Person erklärt hat. Authentisches Mitgefühl sollte vor allem in der tätigen Sorge für die Ausgeschlossenen der Gesellschaft bestehen, doch diese Dimension steht weder im Zentrum des Buddhismus noch des Zen. Manchmal machen kulturelle Normen und Strukturen der jeweiligen Gesellschaft uns gleichgültig und blind für die Lebenssituation marginalisierter Menschen,

doch wir müssen daran arbeiten, einen kritischen Standpunkt gegenüber der Macht und ein kritisches Mitgefühl für Marginalisierte zu entwickeln, ohne unser Ego aufzublasen und in einen Rettungswahn zu verfallen. Sicherlich werden wir dabei auf Gleichgültigkeit, Widerstand, Manipulation, vielleicht auch auf psychopathische Verhaltensweisen stoßen. Wir müssen uns schützen, auf Machtspiele aller Art hereinzufallen, doch das darf unser Herz nicht verhärten. Vielleicht wird es sogar brechen – doch ein gebrochenes Herz ist ein Herz des Mitfühlens und der Heilung für die Welt.

Kapitel 8: „Zen - der Weg nach Hause“ ist eine allgemeinere Reflexion über Zen und unser Leben. Ich werde zunächst einige Zen-Schlüsselbegriffe klären und dann Adolf Guggenbühl-Craig zu Wort kommen lassen, der zu Fragen von Psyche, Gewalt, Sexualität und Moral deutlich gemacht hat, dass die menschliche Psyche nicht auf rationale Begründungen oder kausale Ursache-Wirkung-Faktoren reduzierbar ist. Dies gilt nicht nur für die Psyche, sondern auch für unser Leben und die Wirklichkeit insgesamt. Ebenso ist auch Zen nicht an kausale Begründungen gebunden, denn es ist weder eine Philosophie noch ein wissenschaftliches System. Zen verweist auf das Selbst, das ein ebensolches Mysterium ist wie das Leben. Diese Dimension wird mit dem Begriff der Leere bezeichnet: „Nirgendwo stehend, lass deinen Geist hervortreten.“ So wünschenswert Ideale wie beispielsweise Gewaltlosigkeit oder Mitgefühl auch sein mögen; sie können unser Leben und unsere Wirklichkeit niemals vollständig halten oder definieren. Und doch sind moralische, oder besser, ethische Einstellungen lebensnotwendig. Kierkegaard unterscheidet drei Phasen der Wandlung oder Konversion: die ästhetische, die ethische und die religiöse. Folgt man seiner Definition,

dann besteht das spirituelle Anliegen des Zen in einer ethischen bzw. religiösen Konversion.

Kapitel 9: „Schlag ihn mit Kinnstütze und Kissen!“

handelt von Kontroversen und Konflikten innerhalb und zwischen der Soto-Zen und der Rinzai-Zen-Tradition. Beide Traditionen verfolgen positive Ansätze, doch findet man auch kritikwürdige Punkte. Ohne ins Detail gehen zu wollen, stelle ich einige zentrale Charakteristika dieser beiden Schulen vor. Der Dreh- und Angelpunkt ist, dass das Selbst und die Wirklichkeit letztendlich mysteriös sind und bleiben. Wie sollen wir mit dieser Tatsache umgehen? Wie können wir herausfinden, was unser wahres Selbst ist? Ist es möglich, dass wir, wie Buddha einst sagte, „verwurzelt im *Nibbana* das heilige Leben verwirklichen“ mit „*Nibbana* als seinem Ziel und Ende“? *Nibbana* ist ein Pali-Wort für „*Nirvana*“ (Sanskrit) und bedeutet „Leere“. Zen-Meister Ryuge hingegen behauptet, das Mysterium des *Nirvana*/der Leere habe „keinerlei Sinn oder Bedeutung“. Letzteres erinnert an Meister Eckhart, der, wenn auch aus christlicher Sicht und aus anderen Lebensumständen heraus, schrieb: „Wenn man das Leben fragte tausend Jahre lang: Warum lebst du? Wenn es überhaupt antwortete, würde es nur sagen: Ich lebe, um zu leben. Das rührt daher, weil das Leben aus seinem eigenen Grunde lebt, aus seinem Eigenen quillt; darum lebt es ohne Warum. Es lebt nur sich selber.“ Im Hinblick auf die theoretische Ebene der Antwort hatte Ryuge sicher recht. Doch Zen ist keine Theorie, es ist Leben und Handeln – und was das angeht, irrte er sich. Das Koan ermahnt uns, aus der Leere heraus zu handeln und zu leben, ohne eine abstrakte Theorie daraus zu machen. Es kommt dazu, dass Zen keine individuelle Angelegenheit ist, sondern dass es auf Beziehungen beruht wie zwischen Meister/in und Schüler/in und innerhalb der Sangha, der Gemeinschaft der

Zen-Schüler/innen. Die „Drei Großen Gelübde“ bekräftigen das:

Buddham saranam gacchami

(Ich nehme Zuflucht zu Buddha),

Dhammam saranam gacchami

(Ich nehme Zuflucht zum Dharma),

Sangham saranam gacchami

(Ich nehme Zuflucht zur Sangha).

Kapitel 10: „Unmons Staubkorn-Samadhi“ erinnert daran, dass der Zen-Buddhismus keine Jungfrauengeburt ist, dass er nicht wie Pallas Athene dem Kopf des Zeus entsprang, sondern dass verschiedene religiöse und philosophische Strömungen in seine Entstehung mit einfließen. Die chinesische Praxis des Zen-Buddhismus stützte sich nicht nur auf Taoismus und Konfuzianismus, sondern auf diverse Mahayana-Sutren wie das Lankavatara-Sutra, das Lotus-Sutra, das Avatamsaka-Sutra, das Sutra von der Erweckung des Glaubens, das Mahaparinirvana-Sutra, das Diamant-Sutra und das Herz-Sutra. Die ursprüngliche chinesische Praxis bestand nicht auch nur aus Meditation, Sutra-Studium und -Rezitation, sondern auch aus körperlicher Arbeit, Andachtsübungen, Askese, Pilgerschaft, magischen Praktiken und politischem Mäzenatentum. Das Staubkorn-Koan nimmt besonderen Bezug auf zwei Sutren, die als zentral für die Entwicklung des Buddhismus gelten: das Lotus-Sutra und das Avatamsaka-Sutra. Zwar sind diese Sutren unterschiedlich in ihrer jeweiligen Vision und Philosophie, dennoch haben sie viel Ähnlichkeit miteinander. Der Mönch im Staubkorn-Koan, der Meister Unmon um Rat bittet, steht in einer klösterlichen Tradition und richtet all seine Hoffnungen und Erwartungen auf das Erwachen bzw. die Befreiung.

Meister Unmon weist den Mönch jedoch zurecht: „Lass dich nicht durch außergewöhnliche Erfahrungen oder Visionen ablenken und verwirren. Dein eigener Herz-Geist ist Buddha, und das genau ist es, was du in dem Samadhi der täglichen und gewöhnlichen Aktivität verwirklichen musst.“ Unmons Ermahnung steht in Einklang mit dem Geist des Diamant-Sutra:

Wer nach mir in der Form sucht
oder mich im Klang sucht,
ist auf einem falschen Weg
und kann den Tathagata nicht sehen.

Wie siehst du den Tathagata?

Im zweiten Teil des Buches möchte ich kritische Überlegungen und Perspektiven öffentlich zugänglich machen, die ich in den letzten Jahren für unsere interne Zeitschrift „Bodhi Sangha Blossoms“ verfasst habe.

Kapitel 11 - Zen und die Religionen: Noch sind die Weltreligionen tragende Säulen der geistigen und sozialen Entwicklung, doch die Mitglieder laufen ihnen weg, während spirituelle und New-Age-Bewegungen geradezu aufblühen. Wo traditionelle Religionen nur unerfüllbare Forderungen zu stellen scheinen, versprechen neue Gurus ihrer Anhängerschaft Gesundheit, Wohlstand und spirituelle Kräfte. Laut Rabbi Jonathan Sacks sind wir Menschen „sinnsuchende Tiere“, daher trifft es uns umso härter, dass wir in einem Jahrhundert leben, das uns „mit einem Maximum an Auswahl und einem Minimum an Sinn hinterlässt“. Eine Religion ist auch eine *Weltsicht* oder *Weltanschauung*. Sie interpretiert die Welt und die Wirklichkeit innerhalb ihres jeweiligen Bezugsrahmens und

bringt auf diese Weise Sinn und Bedeutung zum Ausdruck. Jede Religion oder Weltsicht ist einzigartig und niemals mit einer anderen vergleichbar, doch zugleich leben wir alle in ein- und derselben Welt und sind eine Spezies. In diesem Beitrag möchte ich einige kritische Aspekte der Weltreligionen aufzeigen, jedoch auch Wege und Möglichkeiten vorstellen, die uns helfen können, unsere eigene Religion (zum Beispiel Zen) in eine kreative Beziehung zu anderen zu bringen.

Kapitel 12 - Zen und die Psyche: Die berühmten „Zehn Zen-Ochsenbilder“ illustrieren verschiedene Stadien der Zen-Reise, doch man könnte sie auch aus psychologischer oder spiritueller Sicht erläutern. Ich sehe die Entwicklungs- und Reifestadien des Menschen eher als „Dimensionen“ der psychischen Entwicklung, wobei jede Dimension uns einen Sprung zur nächstfolgenden eine Art Umwälzung oder Konversion abverlangt.

Das erste Stadium unserer psychischen Entwicklung ist sozusagen „zweidimensional“, bestimmt von Selbstzentriertheit und einer polaren Weltsicht. Diese Dimension ist „flach“, alles dreht sich nur um die eigene Person sowie um Gewinn oder Verlust, es gibt keine innere „Geräumigkeit“ und keinen Frieden. Im nächsten - dreidimensionalen - Stadium lernen wir schließlich, auch die Perspektive anderer Menschen wahrzunehmen und einzunehmen. In der interreligiösen Praxis habe ich das als einen Prozess von „Hinübergehen und Zurückkommen“ beschrieben, in dessen Verlauf wir in eine andere Wirklichkeit eintauchen und Respekt vor fremden Werten und Sichtweisen erlernen. Oft handelt es sich um die Schaffensperiode unseres Lebens, in der wir Erfolge erringen und Ziele erreichen, in der wir unsere Kräfte aufs Äußerste anspannen und herausfinden wollen, wie weit sie reichen. Zwischen der drei- und der vierdimensionalen

Phase gibt es einen Bruch. Hier werden wir mit unserer Verletzlichkeit und Gebrechlichkeit und auch mit dem Tod konfrontiert. In diesem Stadium suchen wir nach dem Sinn des Lebens, und oft verlieren wir dabei die Orientierung und den Glauben. Zen spricht von einer Phase des „Großen Zweifels“, christliche Mystiker/innen von der „dunklen Nacht“. Diese Phase hält so lange an, bis endlich die vierte Dimension durchbricht: Aus der absoluten Leere entsteht neues Leben, wir erwachen zur Leere des Selbst und damit zum Leben, zur Schönheit und zur Liebe.

Kapitel 13 - Probleme im Zen und im Buddhismus: In diesem Beitrag möchte ich auf einige problematische Tendenzen in neueren spirituellen Bewegungen eingehen, die sich auf den Buddhismus, die indische Advaita-Philosophie oder auf Zen und Vipassana berufen. Einer der kritischen Punkte ist die Frage nach dem Selbst. Zwar ist oft von einem „sogenannten Selbst“ die Rede, doch primär geht es fast immer um „mein Selbst“. Das führt gelegentlich zu einer fast narzisstisch anmutenden Selbstzentriertheit und einer Vernachlässigung der Frage nach *Ethik* oder *Moral*. Daran ist der Buddhismus nicht ganz unbeteiligt, denn seine Konzentration auf den Geist führt im Wesentlichen zu einer Innenschau und weniger zur Beschäftigung mit der äußeren Welt. Zwar bringt das Mitgefühl, *karuna*, den Buddhismus zurück in die Welt und rettet ihn davor, sich allzu ätherisch nur mit dem Selbst oder dem Geist zu beschäftigen. Doch Mitgefühl steht auch in einem Spannungsverhältnis mit anderen buddhistischen Elementen wie Leere, bedingtes Entstehen und Karma.

Zen wiederum erhebt für sich den Anspruch, durch die Leerheit Gut und Böse zu transzendieren. Das ist problematisch, und Dale S. Wright bemerkt dazu: „Wenn wir nach den sozialen und ethischen Resultaten fragen würden, zum Beispiel danach, ob die Bemeisterung der

Zen-Praxis zu einer expliziten Moralität in Form von sozialem Engagement geführt hat oder ob Satori zu einer verstärkten konstruktiven Beteiligung an der Gesellschaft, zu mehr Mitgefühl für das Leid der gewöhnlichen Menschen oder zu mehr Interesse für das soziopolitische Ganze beigetragen hat, lautete die Antwort vermutlich: „In aller Regel nicht.“

Ein weiteres Problem ist die verbreitete Zen-Ansicht, das Denken sei „eine Krankheit des menschlichen Geistes“, und tatsächlich missachten manche Zen-Meister/innen die Vernunft und das rationale Denken, wodurch Zen im Verlauf seiner Geschichte an Tiefe, Reichtum und Dynamik verloren hat. Viele Zen-Richtungen heben ab auf besondere „Erfahrungen“ oder veränderte Bewusstseinszustände, als ob es sich bei der Erleuchtung lediglich um eine Erfahrung handelte, doch das ist ein Irrweg. Andere reduzieren Zen-Meditation auf eine Art Psychotherapie, doch bei Zen geht es um Erwachen und Befreiung, und beides verlangt nach einer Überschreitung des individualistischen Selbstkonzepts, auch wenn Zen-Meditation und eine Zen-Perspektive heilsam und befreiend sein können. Ôbaku Kritik ist auch heute noch aktuell: „Wisst ihr denn nicht, dass es im ganzen Land T'ang keinen einzigen Zen-Lehrer gibt?“

Im Kapitel 14 - „Ein Kopf ist genug“ geht es um das Ablegen von Gelübden im Rahmen der buddhistischen Jukai-Zeremonie, die ein formelles Bekenntnis zum Buddhismus darstellt. Was für viele Menschen eine normale religiöse Bindung ist, kann jedoch für Christen oder Nicht-Buddhisten, die Zen-Meditation praktizieren, Probleme verursachen. In der heutigen Zeit, in der der interreligiöse Dialog und die Freundschaft zwischen den Religionen ein großes Thema ist, mag es zunächst vielleicht gut klingen, wenn jemand die Jukai-Zeremonie ableistet. Trotzdem halte

ich es nicht für einen wirklich guten Weg, weil er Menschen in Ambivalenzen und Konfusionen verwickeln und die Bindung an eine religiöse Gemeinschaft zerstören kann. Zen-Meditation ist religiös, man könnte auch sagen, spirituell, doch dabei sollte man unterscheiden zwischen Gläubigkeit und religiösen Überzeugungen. Gläubigkeit liegt im Wesen des Menschseins, sie ist eine Art Urvertrauen und überschreitet Religionen wie das Christentum oder den Buddhismus. Andererseits sind Glaubensüberzeugungen, Glaubenslehren und entsprechende Rituale notwendig, um dieser Gläubigkeit eine Form zu verleihen. Die spezifische Art, wie Gläubigkeit sich jeweils ausdrückt, unterscheidet sich von Religion zu Religion, man sollte daher nicht behaupten, alle Religionen oder spirituellen Wege seien mehr oder weniger dasselbe oder liefen letztlich alle auf das gleiche Ziel hinaus. Verschiedene Religionen oder spirituellen Richtungen verfolgen ganz unterschiedliche Wege, man könnte sogar sagen „letzte“ Ziele. Diese Unterschiede sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen, man muss sie respektieren. Worauf es wirklich ankommt, ist die Zugehörigkeit zu einer (religiösen oder spirituellen) Gemeinschaft oder Sangha. Ich habe schon viel zum Thema „Hinübergehen“ in Zen und „Zurückkommen“ in die eigene Ursprungsreligion gesagt. Angesichts der gegenwärtigen Situation religiöser Gemeinschaften ist es nicht notwendig, zum Buddhismus zu konvertieren, um Zen-Meditation zu üben, doch es braucht Offenheit für die Botschaft des Zen-Buddhismus und die Bereitschaft, um „hinüberzugehen und zurückzukommen“.

Kapitel 15 - Wer ist dieser Eine?: „Wohin gehst du nach deinem Tod?“, fragt ein Zen-Koan. Auf der Suche nach einer Antwort wenden wir uns oft hastig einem Gott oder Guru zu und hoffen, dort endlich Sicherheit, Geborgenheit

und Identität zu finden. Doch wenn es um die letzten Dinge des Lebens geht, gibt es keine Rettung vor dem Abgrund des Nichts, vor Leere und Bedeutungslosigkeit. Und selbst wenn es nicht so wäre: Sobald wir Gott oder die letzte Wirklichkeit als etwas Besonderes oder überhaupt Definierbares betrachten, als etwas, das über uns steht, oder als das „absolut Andere“, wird es uns nicht befreien. Letztlich geht es um das Verständnis, dass die Leere, in die wir fallen, unser eigenes Selbst ist. Das Mysterium der Leere ist unsere Rettung und Befreiung, doch es bezieht sich nicht nur auf das Selbst, sondern auch auf andere, auf die Welt insgesamt. „Selbst“ ist immer schon ein „Selbst-mit-Welt-und-anderen“; außerhalb der Welt und außerhalb von anderen Menschen gibt es kein Selbst. Daher sind Fürsorge und Mitgefühl Formen, in denen wir unser eigenes Leben realisieren. Auch die Unendlichkeit leben wir nur hier und jetzt, nur diese Zeit ist unsere wirkliche Realität, doch das „Jetzt des Selbst“ birgt alle Zeiten und alle Welten in sich. Wittgenstein schrieb: „Versteht man unter Ewigkeit nicht unendliche Zeitdauer, sondern *Unzeitlichkeit*, dann lebt derjenige ewig, der in der Gegenwart lebt.“ Wir müssen unsere Phantasien über ein Leben nach dem Tod loslassen und dieses Leben schätzen lernen, indem wir für uns und andere da sind.

Kapitel 16 - „**Wir sind nicht unser Gehirn**“ greift ein aktuelles Thema der Neurowissenschaften auf. Sehr viele Menschen, vor allem Wissenschaftler/innen, vertreten in dieser Hinsicht eine materialistische und deterministische Perspektive und behaupten, dass es das Gehirn ist, das unser Leben und unsere Entscheidungen regiert. In ihrer Weltsicht ist das Universum ein mehr oder weniger geschlossenes materielles System und die Menschen sind nur das Resultat biologischer Prozesse. Doch das Gehirn lässt sich verändern. Die Autoren, auf die ich mich beziehe,

liefern dazu konkrete Anhaltspunkte, wie beispielsweise die Neu-Benennung eines Problems, die Neu-Zuordnung unerwünschter Gedanken, die Neu-Einstellung unserer Aufmerksamkeit und eine Neu-Bewertung problematischer Gedanken. Dieser Ansatz lässt sich auch therapeutisch einsetzen, zum Beispiel bei Problemen mit Abhängigkeit oder Sucht. Gleichzeitig ist eine normale Gehirnfunktion sehr wichtig für ein gutes, erfülltes Leben. Ist ein Teil des Gehirns gestört oder beschädigt, wird auch die Persönlichkeit des betreffenden Menschen gestört oder verändert sein. Das heißt nicht, dass das Selbst als solches außer Kraft gesetzt ist; es ist weiterhin vorhanden, doch seine Möglichkeiten sind eingeschränkt.

Kapitel 17 - Wie gehst du auf dem Zen-Weg geradeaus?: In diesem Beitrag möchte ich verdeutlichen, worin mein Zen-Ansatz sich von dem anderer Zen-Lehrender unterscheidet, denn in der heutigen Zeit müssen wir sorgfältig zwischen zahlreichen, teilweise gegensätzlichen Strömungen hindurchnavigieren, um den richtigen Weg zu finden. So treffen wir auf dem buddhistischen Weg oft auf die Auffassung, das Erwachen bedeute, die buddhistischen Lehren von Interdependenz, Vergänglichkeit und Nicht-Selbst nachzuvollziehen. Doch dieses Weltverständnis ist keineswegs ungewöhnlich und entspricht zudem den Erkenntnissen der modernen Wissenschaft. Was sollte an diesem logisch-rationalen Verständnis der Welt befreiend und erlösend sein?

Manche Zen-Lehren führen Menschen auf einen Irrweg, wenn sie behaupten, das Erwachen sei eine sogenannte Durchbruchserfahrung oder eine nicht-konzeptuelle Erfahrung. Doch eine begrenzte und bedingte Erfahrung kann das Unendliche und Unbedingte niemals erfassen. Erwachen ist Einsicht und Verwirklichung, keine vereinzelte Erfahrung. Zwar kommt das Erwachen durch

Erfahrung zustande, doch es ist weit mehr als eine Erfahrung. Ich verliere mich - und finde mich wieder als andere/r, als die ganze Welt. Mein Ich ist ein „Ich-mit-Dir“. Es geht darum, das im Alltagsleben umzusetzen und in der menschlichen Gemeinschaft praktisch zu verwirklichen.

Auch machen sich Menschen, die Buddhismus oder Zen lehren, oft nicht klar, dass die nicht-duale Einheit des Erwachens im Raum der Intentionalität des Bewusstseins geschieht. Der Herz-Geist des Menschen ist eine „Lichtung“ der Welt und realisiert sich nicht durch den physischen Körper oder durch mentale Konstruktionen, sondern durch die *Intentionalität* des Bewusstseins, im spirituellen Raum eines ursprünglichen, *primordialen* Bewusstseins.

Und was sollen wir schließlich von den unterschiedlichen Behauptungen über ein Leben nach dem Tod halten? Manche glauben zu wissen, dass es *kein* Leben nach dem Tod oder kein dauerhaftes Selbst gibt. Andere glauben fest daran, dass die Seele oder das Selbst unsterblich und ewig sind, während wiederum viele daran festhalten, dass es Karma und Reinkarnation gibt. Letztlich sind das alles nur Theorien und Glaubensideen. Eine Zen-Antwort lautet: „Ich sterbe - und ich sterbe nicht“, wobei der Teil „Ich sterbe nicht“ ein Mysterium bleibt.





Teil I: Teishos

1. Samadhi – das Selbst ruht im Selbst

In den frühen Tagen der Meiji-Zeit (1868-1912) lebte ein bekannter Ringkämpfer namens O-Nami, das bedeutet „Große Welle“. O-Nami war ungeheuer stark und ein Meister in der Kunst des Ringens. Bei privaten Kämpfen besiegte er sogar seinen Lehrer, doch in der Öffentlichkeit war er so schüchtern, dass sogar seine eigenen Schüler ihn umwerfen konnten. Schließlich sah O-Nami ein, dass er einen Zen-Meister um Hilfe bitten musste. Gerade machte Hakuju, ein wandernder Lehrer, Rast in einem nahegelegenen Tempel. Also ging O-Nami dorthin, um ihm sein Problem vorzutragen.

„Dein Name lautet Große Welle“, sagte der Lehrer. „Also bleibe heute Nacht in diesem Tempel und stelle dir vor, dass du eine Brandungswelle bist und kein ängstlicher Ringkämpfer. Du bist eine riesige Welle, die alles vor sich hertreibt und verschlingt, was ihr im Wege steht. Mach das so und du wirst der größte Ringkämpfer im Land sein.“ Und der Lehrer zog sich zurück.

O-Nami saß in Meditation und versuchte sich vorzustellen, er sei eine Welle. Zuerst dachte er an verschiedene andere Dinge, dann aber fühlte er mehr und mehr, dass er sich in eine Welle verwandelte. Als die Nacht

einbrach, wurden die Wellen größer und größer. Nun schwemmten sie bereits die Blumen aus den Vasen, und selbst der Buddha in seinem Schrein wurde davon überflutet. Noch vor dem Morgengrauen gab es statt eines Tempels nur noch die Ebbe und Flut eines riesigen Meeres.

Am Morgen fand der Lehrer O-Nami in tiefer Meditation vor und ein leises Lächeln lag auf seinem Gesicht. Er klopfte dem Ringer auf die Schulter. „Nun kann dich nichts mehr stören“, sagte er. „Du bist diese Welle. Alles wird von dir hinweggeschwemmt.“ Noch am gleichen Tag nahm O-Nami an den Ringerwettkämpfen teil und wurde Sieger. Danach gab es in ganz Japan niemanden mehr, der ihn hätte übertreffen können.²

Buddhismus und Zen gründen sich auf drei traditionelle Elemente: auf *silā*, *samādhi* und *prajñā*. *Silā* bedeutet Ethik bzw. integeres Handeln und zielt auf eine ethische Transformation ab. Ohne ethische Grundlage wäre unsere spirituelle Praxis sinnlos, wobei man Ethik nicht mit Moral oder gar mit Moralismus verwechseln sollte. Ethik bedeutet vielmehr, sich auf den eigenen inneren Kern, auf sein „Herz“ zu beziehen und an Werten wie Gerechtigkeit, Wahrhaftigkeit, Güte, Treue, Geduld, Ausdauer usw. zu orientieren. In praktischer Umsetzung bedeutet Silā die Zuwendung und Sorge für sich, für andere und für die Welt.

Samādhi bedeutet so etwas wie Meditation oder meditative Versunkenheit, eine eins-gerichtete Konzentration und Zentrierung. Ohne diese Zentrierung verlieren wir uns im Leben in Ablenkungen und Zerstreuungen und verschwenden unser Leben an sinnlose Dinge.

Prajñā bedeutet Erwachen oder Selbst-Realisierung. Das Ziel unseres Lebens ist ein Erwachen zur Wirklichkeit, zu dem, wer wir wirklich sind, was die Realität wirklich ist. Ohne dieses Aufwachen und diese Realisierung fehlen unserem Leben die Fülle und das Ziel.

In diesem Beitrag wird es nur um den zweiten Pfeiler gehen: um Samadhi. Samadhi - Japanisch: *zanmai* - ist ein zentraler Bestandteil des Zen-Wegs und bedeutet Sammlung und Ruhe, eine nicht-duale Verfassung des Geistes, in der Subjekt und Objekt eins sind. Im Yoga gilt Samadhi als höchste Stufe der spirituellen Vertiefung. Es gibt buddhistische Meditationstraditionen wie zum Beispiel Theravada, die zwischen *samatha* (Konzentration) und *vipassana* (Einsicht) oder zwischen *samadhi* und *prajna* (Weisheit) unterscheiden, doch alle diese Aspekte hängen eng miteinander zusammen und bedingen sich wechselseitig. Mein eigener Lehrer, der japanische Zen-Meister Yamada Kôun Roshi, hat einmal Zen als „Konzentration, Erwachen und Charakterbildung“ charakterisiert. Samadhi, die intensive Konzentration im Zen, ist nicht identisch mit dem Erwachen, mit *satori*, doch ein Erwachen ohne Samadhi wäre kraftlos. Der Begriff des „Samadhi“ hat verschiedene Bedeutungen, von der sogenannten „einspitzigen Konzentration“ bis zur Realisierung von Nicht-Dualität, doch im Folgenden werde ich die Begriffe „Samadhi“ und „Konzentration“ als Synonyme verwenden. In unserer Zen-Tradition nutzen wir Samadhi auf zwei Ebenen: zum einen für eine intensive, eins-gerichtete Konzentration auf ein Objekt, unter Ausschluss alles anderen, bis zur Verschmelzung mit diesem Objekt, zum anderen für die intensive Sammlung und Achtsamkeit, wobei Samadhi als Sammlung und Achtsamkeit unser vorrangiges Ziel ist.

Das Yoga-Sutra³ des Patañjali beginnt mit dem ersten grundlegenden Prinzip, *yogas citta-vritti nirodhah*, das besagt: „Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen.“ Die Geistesruhe entsteht durch die yogische Praxis von Askese und heilenden Energien, wodurch Willen, Vorstellungskraft und

Emotionen in der Konzentration zusammengebracht werden. Normalerweise sind unser Geist, und ebenso unsere Gefühle und Vorstellungen, unentwegt in Bewegung, daher müssen wir lernen, das alles in Stille, Sammlung und zielgerichteter Einheit zusammenzubringen. Immer wieder brauchen unser wild umherspringender Geist, unsere zahllosen, oft widersprüchlichen Gefühle und Begierden eine Bündelung und Zentrierung auf das, das wirklich wichtig ist. Das erfordert eine radikale Wandlung unseres bisherigen Lebensstils und unserer Welt. Wir müssen lernen, starke Spannungen und selbst Gegensätze in uns auszuhalten, ohne sie abzureagieren oder zu unterdrücken, und uns an unseren Werten und Lebenszielen orientieren. Die Grundlage und der Nährboden für diese Sammlung und für Samadhi ist dabei die Achtsamkeit auf den Atem und den Körper. Das Ziel dieser Sammlung ist *no-mind*, der „Nicht-Geist“ des Zen, was nicht die Abwesenheit von Gedanken bedeutet, sondern - neben der Zentrierung und Verankerung in Atem und Körper - ein Erwachen zum „Nicht-Selbst“. Beide Dimensionen sind notwendig, um zu lernen, selbstlos und offen für andere Menschen und für die Welt zu sein. Diese und andere Übungen der meditativen Sammlung, wie die bereits genannte „einspitzige“ Konzentration, stehen im Mittelpunkt einer Studie von J. B. Hollenback über Mystik, der sie als Auslöser mystischer Bewusstseinszustände ansieht: