

Glassman-Lassalle Zen-Linie

Sangha-Treffen vom 16. Juni 2013 im Lassalle-Haus, Edlibach/Zug

Zen und Bewusstsein

Impulsreferat

Dieter Wartenweiler, Zen-Lehrer

Liebe Gründer der Glassman-Lassalle Zen-Linie, Niklaus Brantschen und Pia Gyger, ohne Euer Werk würden wir jetzt nicht hier zusammen sitzen!

Liebe Mitglieder und Lehrende der Sangha, die wir alle unterwegs sind auf dem Weg ohne Anfang und Ende!

Dieses Sangha-Treffen ist unter den anspruchsvollen Titeln „Zen und Ethik“ und „Eine Erleuchtung macht noch keinen Erleuchteten“ angekündigt worden, und mir ist die Aufgabe zugefallen, dazu einige grundlegende Gedanken vorzutragen. Auf die Frage „Was ist Zen?“ ist von vielen Meistern eine Antwort gegeben worden. So etwa heisst es von Meister Jōshū Jūshin (778–897) in Mumonkan Fall 37: Ein Mönch fragte Jōshū in allem Ernst: "Welchen Sinn hat das Kommen des Patriarchen aus dem Westen?" Jōshū antwortete: "Der Eichbaum da im Garten." – Wenn schon dieses Koan eine grosse Herausforderung ist, so stellt sich heute eine neue Frage: „Wohin geht der Weg des Zen?“, und damit wollen wir uns an diesem Sangha-Treffen beschäftigen. Zugleich ist es die Frage, „wohin gehen wir?“, und Ihr spürt schon den Widerspruch, denn im Zen gibt es kein Kommen und Gehen. Einerseits sind wir unterwegs, jeder für sich und die Sangha als Gemeinschaft, ja auch das Zen, und andererseits gibt es im Zen keine Bewegung. Mit diesen zwei Aspekten müssen wir umgehen, und es ist dabei nur ein vordergründiger Widerspruch, denn beides ist im Einen: Bewegung einerseits und die Unergründlichkeit des Seins, Leere, Buddhanatur andererseits. Kubota Jiun Roshi (*1932) sagte dazu anlässlich unserer Japanreise im Jahre 2012: „Unless you cannot say such a word as: «all human beings never die», your zen is not yet“. Er hat uns klar auf den Kern des Zen hingewiesen. Es geht um dieses Unergründliche, das Zeitlose, das Unfassbare. Yamada Roshi nannte es den Nenner der Schöpfung¹: Der Zähler sind die Formen, und der Nenner ist das Unergründliche.

Und wenn wir uns nun fragen, wohin Zen im Westen tendiert, dann bewegen wir uns auch in diesem ganzen Bruch – sowohl in der Form, wie auch in der Leere. Das kommt in ähnlicher Weise in einem Buchtitel von Willigis Jäger (* 1925) zum Ausdruck: „Die Welle ist das Meer“. Er verweist darin auf die Identität von Form und Leere – die Wellen entsprechen den täglichen Ereignissen, und das Meer ist in seiner Tiefe Ausdruck für das Allumfassende, und beides ist das eine Wasser.

Je tiefer wir kommen, desto ruhiger wird das Meer – in unserer eigenen Tiefe finden wir Gelassenheit den Wellen des täglichen Lebens gegenüber. Der Bezug von Welle und Meer ist im Buddhismus seit langem als Vergleich bekannt und findet sich schon in alten Texten. Wenn wir uns Gedanken über den Weg des Zen machen, bewegen wir uns zunächst auf der Ebene der Form – im Wissen darum, dass sie Ausdruck von etwas viel Tieferem ist.

Um die Themen und Gedanken für dieses Sangha-Treffen etwas zu ordnen, beziehe ich sie auf die drei bekannten buddhistischen „Juwelen“ **Buddha, Dharma** und **Sangha**. Im Pali-Kanon² heisst die traditionelle Zufluchtsformel des Buddhismus: „Ich nehme Zuflucht zu Buddha. Ich nehme Zuflucht zum Dharma. Ich nehme Zuflucht zur Sangha“. So steht es auch im Kan Ro Mon – wörtlich 甘露門 süss-Tränen-Tor – einem alten buddhistischen Text, den Bernie Glassman unter dem Titel „Gate of Sweet Nectar“ (Tor des Süssen Nektars) bekannt gemacht hat.

Buddham saranam gacchami

Dhammam saranam gacchami

Sangham saranam gacchami.

Durch das dreimalige Aussprechen dieser Verse wird man Buddhist, und meistens verpflichten sich die Praktizierenden bei dieser Gelegenheit auch, die fünf Sila, die sittlichen Regeln des Buddhismus, zu beachten. Darauf kommen wir noch zu sprechen.

Unter dem Titel **Buddha** stelle ich in diesem Referat einige Gedankengänge zur Thematik „Eine Erleuchtung macht noch keinen Erleuchteten“ an. Die Zen-Erfahrungen von Kensho und Satori führen auf einen weiteren Weg, der sich nicht nur für den Einzelnen, sondern auch für das Zen und vielleicht für die Bewusstseinsentwicklung insgesamt ergibt. Auch der Referatstitel „Zen und Bewusstsein“ bezieht sich darauf.

Unter den Begriff des **Dharma**, der wörtlich ja „Gesetz“ heisst und worunter die Lehre Buddhas fällt, lassen sich Überlegungen zur inneren Ordnung des Einzelnen und zur Ordnung der Gemeinschaft anstellen. Das aktuelle Beispiel zu Regeln und Gesetzen ist der neue Ethik-Code unserer Zen-Linie. Damit ist auch dem Titel „Zen und Ethik“ Rechnung getragen.

Unter der Überschrift **Sangha** folgen einige Ausführungen zum Zen-Weg im Rahmen unserer Zen-Linie. Die Formen des Zen veränderten sich auf dem Weg durch die Kulturen, und wir wollen uns gemeinsam – vor allem in den Arbeitsgruppen – überlegen, in welcher Weise sie dies jetzt im Westen tun. Es gibt einen Prozess der „Demokratisierung“ des Geistes und damit wohl auch des Lehrer-Schüler-Verhältnisses, der reflektiert werden will.

BUDDHA

Unter dem Titel „Buddha“ stelle ich einige Gedankengänge zur Thematik „Eine Erleuchtung macht noch keinen Erleuchteten“ an. Es geht dabei um den grossen Themenkreis Zen und neues Bewusstsein.

Die jahrhundertealte Tradition des Zazen ist die Basis des Zen. Zazen ist ein Königsweg nach Innen. Ist eine gewisse innere Einsicht erreicht, darf es damit aber nicht sein Bewenden haben. Meister *Sekisō Keishō* (807–888) fragt im Fall 46 des *Mumonkan*: „Wie willst du von der Spitze einer hundert Fuß hohen Stange vorwärts gehen?“ und es wird in diesem Koan ein anderer berühmter Altmeister zitiert, der sagte: „Auch wenn einer sitzend auf einem hundert Fuß hohen Mast Erleuchtung erfahren hat, ist es noch nicht die vollständige Sache. Er muss von der Spitze des Mastes vorwärts gehen und seinen ganzen Körper in den zehn Richtungen des Weltalls deutlich zeigen.“ Man muss nach der Erfahrung wieder in die Welt hinaus gehen, und das gilt auch für die Formen des Zen – auch sie gehen in die Welt hinaus!

Der Buddhismus verbreitete sich in seiner mehr als zweittausendjährigen Geschichte von seinen indischen Ursprüngen über den Erdball, und ebenso das Zen. Um 450 n. Chr. brachte Bodhidharma Buddha's Lehre von Indien nach China, wo Zen in der Verbindung mit dem dort vorherrschenden Taoismus recht eigentlich entstand. In der Zeit zwischen 550 und 1000 n. Chr. gelangte es mit Zen-Meister *Seng T'san* (jap. *Sosan*) und vor allem *Hui Neng* (jap. *Eno*) zu einer ersten Hochblüte, welche bis ins 13. Jahrhundert andauerte. Bedeutende Koan-Sammlungen (wie *Hekiganroku* und *Mumonkan*) wurden in dieser Zeit zusammengestellt und berichten von berühmten Zen-Meistern wie etwa *Tokusan Senkan*, *Rinzai Gigen*, *Ummon Bun'en*, *Nansen Fugan*, *Obaku Kiun* und *Jōshū Jūshin*. Im 13. Jh. wurde Zen durch *Eisai* und *Dogen* von China nach Japan gebracht, und im letzten Jahrhundert kam es von dort nach Amerika und Europa. Von einem Kontinent zum anderen hat es sich dabei verändert. Das geschieht auch jetzt, wo Zen in den Westen kommt, und dieser Veränderungsprozess scheint mir noch nicht abgeschlossen zu sein.

Die Zen-Erfahrungen von *Kensho* und *Satori* zeigen nicht nur das „Wesen der Welt“, sondern sie vermitteln auch die Ahnung eines künftigen Bewusstseins der Erde über sich selbst. Es geht im westlichen Zen deshalb nicht nur um einen Weg zur „actio“ als Wirkung in der Welt, sondern auch um ein Weitergehen des Zen-Weges hin auf eine neue Erkenntnisebene.

Hans-Peter Dürr, Quantenphysiker und Träger des alternativen Nobelpreises, wies darauf hin, dass man die neuen Probleme nicht mit dem alten Bewusstsein lösen kann: „Jetzt wollen wir das 21. Jh. gestalten, mit der modernen Technologie und der falschen (alten) Denkweise.“ Das alte Denken ist materialistisch – die Welt wird als Materie verstanden. Neue Technologie funktioniert aber nur mit neuem Denken. Eine der Thesen *Dürr's* lautet: „Materie ist im Grunde nicht Materie. Es gibt nur eine Beziehungsstruktur, es gibt keine Objekte. Es gibt streng genommen keine Elektronen, es gibt keinen Atomkern, es sind eigentlich nur Schwingungsfiguren.“⁴³ Die Materie ist im Grunde „leer“, welches Bild wir vom Zen her kennen. *Dürr* sagt weiter: „Das Fundament unserer Wirklichkeit ist nicht die Materie, sondern etwas Spirituelles. Unsere Wirklichkeit ist eine Quelle,

etwas Lebendiges.“ Wenn wir in ein Bewusstsein kommen, das diese Dynamik und den Lebensprozess im Zentrum hat (und nicht die Materie – „was bin ich“, „was gehört mir“, und ähnliches), dann ergibt sich ein Paradigmenwechsel im Verständnis der Welt und ihrer Abläufe. Es entsteht ein neues Bewusstsein mit ganz anderen Prämissen, als sie bisher galten.

Wenn wir uns mit der Frage beschäftigen, wie sich Zen im Westen gestaltet, so verbindet sich damit auch die Frage, was Zen hier zu bewirken vermag. Womit unterstützt es die Bewusstseinsentwicklung im Westen? Dies ist zunächst eine erstaunliche Fragestellung, denn wie soll eine mehr als tausendjährige Tradition etwas Neues ermöglichen können? Und dennoch ist das Thema bedeutungsvoll: das neue Bewusstsein muss die Einheit der Welt im Auge haben – es steht auch eine Globalisierung im geistigen Sinne an. Weil aber die Einheit des Seins ein zentrales Erfahrungselement des Zen ist, vermag Zen hier tatsächlich einen Beitrag zu leisten. Zen weist über die verschiedenen Kulturen hinaus und kann zu einem Brennpunkt ihrer gemeinsamen Basis werden. In diesem Sinne sagte *Zenkei Shibayama* (1894 – 1974), der ehemalige Abt des Klosters Nanzenji in Kyoto: „Man muss Zen unabhängig von der Zen-Schule des Buddhismus verstehen. Zen gehört weder ausschließlich noch ausschließlich zu der buddhistischen Zen-Schule. Ich halte Zen für die universale Wahrheit, die wahres Wissen und Frieden in das Leben der Menschen in der Welt bringt. Jede Religion und Kultur sollte Nutzen ziehen aus dem, was Zen an geistigem Wert anzubieten vermag“⁴.

Spiritualität gehört nicht zu einer Religion, sondern sie ist vielmehr eine Art des Seins, die in verschiedenen Kulturen je einen eigenen Ausdruck findet. Verstehen wir Zen in diesem Sinne als Wegweiser zur formlosen gemeinsamen Basis allen Seins und menschlichen Geistes, weist es über sich selber hinaus. Es geht nicht mehr um diesen Begriff und um die Zen-Lehre, sondern vielmehr um das Eigentliche seines Anliegens, um den letzten Kern der Existenz. Ein neues Bewusstsein wird nicht mehr rein materiell orientiert sein, sondern viel mehr umfassen, und mit der Realisierung der tiefen Verbindung allen Seins wird es auch einen spirituellen Charakter aufweisen. Die Formen der verschiedenen Religionen müssen sich dabei weder auflösen, noch müssen sich die Religionen weiter bekämpfen, weil die Erkenntnis des gemeinsamen Urgrundes die religiösen Formen transzendiert. Im Austausch zwischen den Religionen geht es damit nicht mehr vorwiegend um einen „interreligiösen Dialog“, sondern vielmehr um die Bewusstwerdung der gemeinsamen Basis allen Geistes. Alle Religionen beschäftigen sich mit dem Unergründlichen – mit der letzten Wirklichkeit – ob dieses nun Gott, Jahwe, Allah, Brahma oder Buddhanatur genannt wird. Jede Religion umfasst auch eine mystische Schule, die auf spirituelle Erfahrungen ausgerichtet ist – so die christliche Mystik, der Sufismus im Islam, die Kabbala im Judentum, und das Zen im Buddhismus. Sie fördern alle seit je her eine Erfahrung des Urgrundes – in unserer Kultur das „Göttliche“ genannt. Und auch bei uns reichen die Bemühungen viele Jahrhunderte zurück – man denke etwa an *Therese von Avila* (1515-1582) oder *Johannes von Kreuz* (1542-1591), die den Weg zu solchen Erfahrungen in eindrücklicher Weise geschildert haben.

Ein neues umfassenderes Bewusstsein ist ein „Weltbewusstsein“. Nicht nur gewinnen die Menschen ein erweitertes Bewusstsein über die Welt, sondern die Welt wird sich in den Menschen ihrer selbst bewusst. Dazu braucht es das „Kollektiv“. So wie es in der spirituellen Erfahrung inhaltlich um mehr geht als um das Ich-Bewusstsein, so bedarf ein neues Weltbewusstsein auch vieler Menschen. Für die Weiterentwicklung des kollektiven Bewusstseins scheint die Zeit der Einsiedler vorbei zu sein, und vielleicht auch diejenige der grossen „Gründerpersönlichkeiten“ wie Christus und Buddha. Das Entscheidende ist nun vom einzelnen Menschen in seinem Inneren zu entdecken – wir alle werden Träger des „Göttlichen“. Die Gotteserfahrung des Mittelalters wird damit zur tiefen neuen „Menscherfahrung“ – zur Erfahrung unseres eigentlichen Seins.

Die Globalisierung im Sinne eines kontinentübergreifenden Wissens über die Welt begann wohl schon in der Antike mit dem Handel über Ländergrenzen hinweg, sie fand ihre Fortsetzung im Kolonialismus – so schwerwiegend die Eingriffe in die alten Kulturen waren und so sehr ein würdiger Weg wohl anders verlaufen wäre. Im letzten Jahrhundert brachten das Fernsehen und der Flugverkehr die Kontinente einander näher, und heute ermöglicht die rasante Entwicklung der Informatik die Sammlung und Verfügbarkeit globalen Wissens. Auch über den individuellen Menschen steht mehr und mehr Wissen zur Verfügung. Er wird zu einem „gläsernen Menschen“, über den zu jeder Zeit weitreichende Informationen über Einstellung, Verhalten und mögliche Intentionen abrufbar sind. Die Tiefenpsychologie und die sexuelle Befreiung haben das Ihrige dazu beigetragen, dass die Menschen kaum mehr Geheimnisse voneinander haben, und es ist nicht nur ein „nicht mehr haben können“, sondern auch ein „nicht mehr haben müssen“: wir müssen uns auch nichts mehr vormachen; die doppelte Moral hat ausgedient. Dass wir Menschen „Schattenseiten“ haben, ist nicht mehr übersehbar, und es ist auch eine Befreiung, dazu stehen zu dürfen. Diese Seiten ins eigene Bewusstsein zu integrieren ist eine Entwicklung. Die Projektionen schwieriger Eigenschaften auf andere Menschen und andere Völker können nicht mehr aufrecht erhalten werden und sind zurückzunehmen, und auch unnatürliche Machtstrukturen sind nicht zu halten; Hierarchien, die nur Einzelinteressen dienen, werden aufgelöst. Es findet gewissermassen eine „Demokratisierung des Geistes“ statt – alle haben an allem Anteil. Auf gemeinsamer geistiger Basis kann eine gemeinsame Schwingung in gegenseitiger Resonanz entstehen, und neue Aufgabenteilungen mögen sich als äusserer Aspekt einer inneren Entwicklung ergeben. Wenn sich die Menschen bisher auf der Ebene des „Ich“ und des Egoismus nicht optimal miteinander vernetzen konnten, so wird es auf der Ebene eines grösseren Bewusstseins nicht nur möglich, sondern wohl gar nicht anders denkbar sein.

Zen fördert die grössere Persönlichkeit des Menschen. Dabei mag die Frage der Leiblichkeit des Menschen künftig eine grössere Rolle spielen. Das strenge Mönchstum scheint in vielen Kulturen für die Bewusstwerdung der geistigen (oder göttlichen) Dimension des Menschen notwendig gewesen zu sein: für die Entdeckung des Neuen brauchte es eine radikale Abkehr von allen sinnlichen Bezügen, die den Menschen früher wohl mehr gefangen gehalten haben, als heute. Jetzt aber verlieren Klöster an Bedeutung als „Horte des Geistes“, und der moderne Mensch verlangt nach einem Bewusstsein ohne einengende Regeln. Er will auch die Leiblichkeit aus dem Lebens-

ganzen nicht mehr ausgeschlossen haben, denn die bewusste Präsenz und Gegenwärtigkeit umfasst auch den sinnlichen Vollzug dessen, was sich als Leben darbietet. Eine neue Einheit von Körper und Geist – von Form und Leere – bahnt sich an.

Das Thema „Frauen im Zen“ ist diesbezüglich wichtig. Paul Reys zitiert in seinem Buch „Ohne Worte – ohne Schweigen“ eine schöne Zen-Geschichte⁵: „Tanzan und Eikido wanderten einmal eine schmutzige Straße entlang. Zudem fiel noch heftiger Regen. Als sie an eine Wegbiegung kamen, trafen sie ein hübsches Mädchen in einem Seidenkimono, welches die Kreuzung überqueren wollte, aber nicht konnte. «Komm her, Mädchen», sagte Tanzan sogleich. Er nahm sie auf die Arme und trug sie über den Morast der Straße. Eikido sprach kein Wort, bis sie des Nachts einen Tempel erreichten, in dem sie Rast machten. Da konnte er nicht länger an sich halten. «Wir Mönche dürfen Frauen nicht in die Nähe kommen», sagte er zu Tanzan, «vor allem nicht den jungen und hübschen. Es ist gefährlich. Warum tatest du das?» «Ich ließ das Mädchen dort stehen», sagte Tanzan, «trägst du sie noch immer?» – Diese Geschichte wird allgemein dahingehend interpretiert, dass es wichtig sei, „alles loszulassen“ – also auch die Gedanken an das Mädchen. Interessanterweise wird aber die Mönchsregel, dass man „Frauen nicht in die Nähe kommen“ dürfe, nicht thematisiert. Nach dem ersten Schritt der Erkenntnis über die Relativität und „Leere“ aller Erscheinungen und die Bedeutung des „Loslassens“ steht nun aber der zweite Schritt an: ein Leben ohne Berührungssängste und Verbote zu gestalten. Dies ist ein umfassenderes Leben, und wenn es heute um ein neues Bewusstsein geht, so gehört die Leiblichkeit mit dazu.

Es gibt die bekannte „alte Zen-Geschichte“ vom Ochs und seinem Hirten, die den Zen-Weg und seine Stufen aufzeigt.⁶ Darin geht ein Hirt auf die Suche nach seinem tiefen Wesen (hier durch den Ochsen verkörpert), findet nach einiger Zeit erste Spuren und erkennt schliesslich den Ochsen, „dessen Nase bis zum Himmel reicht“ und der damit das ganze Universum ausfüllt. Dann muss er ihn lange Zeit zähmen (d.h. seiner Neigung, wieder ins alte Bewusstsein zurückzufallen, entgegenwirken), bis er schliesslich ganz eins wird mit dem Ochsen – d.h. seine tiefe Selbstnatur verwirklicht. Zum Schluss geht der nun erlöste Hirt auf den Markt, wo er „verdorrte Bäume zum Blühen bringt“. Die Erzählung endet im 10. Ochsenbild also damit, dass der Einzelne seine tiefen Erkenntnisse auch anderen Menschen zugänglich macht. – In der heutigen Zeit ist mehr gefordert – auch vom Zen. Mir scheint, dass die Hirten von mehreren Bergen zusammenfinden und ihre Kräfte verbinden könnten, womit ihre Wirkung in der Welt viel grösser wäre. Es könnte eine kollektive Kraft entstehen, ja gar ein neues umfassendes Bewusstsein. Die Hirten könnten dabei auch verschiedenen Kulturen angehören und unterschiedliche Wege zur Ganzheit gegangen sein, und der „Geist“ würde global erfahren und vielen Menschen zugänglich sein. Wollte man die Ochsengeschichte fortschreiben, so würde das 11. Ochsenbild die vereinigten Hirten darstellen, welche ihre Energien sammeln, und das 12. Ochsenbild könnte viele erwachte Menschen eines neuen Bewusstseins zeigen. Es wäre ein Bild, worin die Menschen die inhärente spirituelle und göttliche Dimension der Welt erkennen und entsprechend fühlen, denken und handeln.

DHARMA

Unter diesem Begriff folgen einige Überlegungen zur inneren Ordnung des Einzelnen und zur Ordnung der Gemeinschaft. Es geht um Ordnungselemente des Geistes in der Zen-Praxis und um einen neuen Ethik-Code.

Der Begriff Dharma (in Pali „Dhamma“) bezeichnet Gesetz, Recht und Sitte, ethische und religiöse Verpflichtungen. Im Buddhismus beinhaltet Dharma das vom Buddha erkannte und verkündete Daseinsgesetz; die Lehre von den Vier Edlen Wahrheiten:

1. *Das Leben ist leidvoll.*
2. *Ursache des Leidens sind die Begierden und Wünsche.*
3. *Durch diese Erkenntnis ist Befreiung vom Leiden möglich.*
4. *Diese wird auf dem acht-fachen Pfad erreicht: durch rechte Erkenntnis und Gesinnung, rechtes Reden, Tun und Streben, rechte Meditation und Achtsamkeit für höhere Bewusstseinszustände, rechtes Versenken in den Kreislauf der Wiedergeburt.*

Es geht einerseits um das Verständnis von Ursache und Wirkung im Kreislauf des Samsara (Kreislauf von Werden und Vergehen) und andererseits um einen Weg, sich von allen „Anhaftungen“ zu lösen. Dazu dient günstiges soziales Verhalten und die richtige Art von Versenkung. Dieser Entwicklungsweg gestaltet sich in der indischen Gesellschaft in vier Lebensstadien: „Die Pflicht des Schülers ist, zu lernen und soziale Dienste zu leisten. Als «Haushalter» soll man heiraten, Kinder haben, die Familie versorgen, den Bedürftigen geben, den sozialen und politischen Bedürfnissen der Gemeinschaft dienen. In die «Waldeinsamkeit» soll man erst gehen, wenn die familiären Pflichten erfüllt sind. Dann kann man sich von materiellen Dingen lösen und seine eigene Philosophie finden. Die allerletzte Lebensphase ist der Zeitpunkt, die Welt aufzugeben und sein Ziel in der Erlösung zu finden.“⁴⁷ Diese buddhistische Ordnung der Lebensprozesse ist auch für uns passend, gehen viele den Weg der Innerlichkeit doch erst in der zweiten Lebenshälfte.

Damit sich die Menschen mit spirituellen Erfahrungen für neue Erkenntnisse und eine grössere Wirkung in der Welt zusammenschliessen können, bedarf es einer Struktur. In früheren Zeiten gab es viele Regeln für Mönche, wovon einige von Meister Dogen (1200-1253) im Shōbōgenzō (die „Schatzkammer des Wahren Dharma“), niedergeschrieben wurden. Im Kapitel mit der Überschrift „Senjo“⁴⁸ – wörtlich 洗淨 waschen – das im Allgemeinen mit „Regeln für den Waschraum“ übersetzt wird, heisst es: „Nimm ein Shunkin (eine Art Handtuch), falte es zur Hälfte und lege es auf Deine linke Schulter. Wenn Du am Tōsu (Waschraum) ankommst, lege das Shunkin auf den Jōkan, die Baumbusstange neben der Toilette ... Die Robe sollte in folgender Weise neben das Shunkin auf die Stange gelegt werden: Lege die Aussenrobe ab, lege die Arme zusammen, falte sie über den Rücken, nimm den Kragen mit der linken Hand, hebe die Robe mit deiner Rechten, falte sie bis zur Mitte und dann in die Hälfte so, dass der Kragen zur Stange zeigt und der Rücken zu Dir. Hänge sie dann über die Stange. Hülle das Shunkin über die Robe und binde beides fest.

Achte darauf, dass die Robe nicht hinunterfällt. Mache dann Gassho!“ Alles klar? – Und weiter: „Warte nicht, um zum Tōsu zu gehen; Sorge dafür, dass du genügend Zeit hast, auch Deine inneren Unreinheiten zu beseitigen. Sei nicht hastig. ... Betrete den Tōsu von der linken Seite des Korridors. ... Hebe den Saum des Kimono hoch, ziehe die Ärmel hoch an deinen Körper, gehe in die Hocke und beseitige die Unreinheiten. Sei schweigsam. Sprich nicht mit Deinen Nachbarn, singe nicht für dich selbst, rezitiere keine Gedichte, sabbere nicht, noch lasse deine Nase laufen, verstreue nichts, grunze nicht und zeichne nichts an die Wand. Mach keine Zeichen mit dem Spatel.“ So geht es noch über mehrere Seiten, bis es schliesslich heisst: „Der Ort, an dem Buddhas und Patriarchen den Weg ausüben, erfordert solche Sitten. Deshalb müssen alle Mönche das gleiche Betragen einhalten. ... Alle Buddhas gebrauchten die richtige Methode zur Benutzung des Tōsu. ... Sogar im Tōsu üben Buddhas den Weg aus.“

Zen hat sich seit diesem Text aus dem 13. Jh. verändert, weil sich auch die Lebensverhältnisse geändert haben. Früher waren die Regeln streng, und heute hat sich manches vereinfacht. Wir haben auch in unserer Glassman-Lassalle Zen-Linie Rituale, aber es sind viel weniger als in Japan. Es geht in dieser Entwicklung aber nicht nur um äussere Formen, die uns auf dem inneren Weg unterstützen sollen, sondern auch um eine Haltung, die uns innerlich bindet und verpflichtet. Im Laufe des letzten Jahres haben wir uns in der Lehrer-Sangha eingehend mit den Fragen der Selbstverpflichtung auseinandergesetzt und einen „Ethikcode“ gestaltet. Dieser Code ist ein „Ordnungselement“ des Zen in der heutigen Zeit. Ähnliche Regeln gibt es auch in therapeutischen Institutionen und in abgeschwächter Form als Leitbilder in Unternehmen und anderen Organisationen. Bisher waren die Selbstverpflichtungen der Zen-Lehrenden mehr immanent als explizit vorhanden, etwa als allgemeine Regeln im Sinne der vier „Bodhisattva-Gelübte“ (SHIGU SEI GAN MON). Diese können auch als Verpflichtung von Zen-Lehrenden verstanden werden, die Übenden in jeder Hinsicht zu fördern. Leider wurde diese im Ausland nicht immer eingehalten, wenn es gegenüber Schüler/innen an dienlichen Verhaltensweisen oder einer gesunden Distanz fehlte.

Für unsere Arbeit am Ethikcode folgten wir den allgemeinen buddhistischen Regeln. In erster Linie sind dies die 5 Sila. Sie bezeichnen im Buddhismus die grundlegenden Übungsregeln zur Entwicklung von Sittlichkeit. Beim Eintritt in einen buddhistischen Orden legen die Novizen ein formales Gelübde ab, diese fünf Tugendregeln einzuhalten. Auch buddhistische Laienanhänger können diese Regeln auf sich nehmen. Buddhistische Lehrmeister betonen, dass es sich bei den 5 Sila nicht um Gebote bzw. Verbote, sondern um sittliche Orientierungspunkte handelt, mit denen sich die Übenden täglich (von Augenblick zu Augenblick) und ein ganzes Leben lang auseinandersetzen.

Die 5 Sila lauten:

1. *Kein Lebewesen töten*

Die buddhistische Geschichte und auch Zen sind diesbezüglich nicht so gewaltfrei, wie man allgemein annimmt. So sagte Zen-Meister *Harada Daiun Sōgaku* (1871-1961) während des 2. Weltkrieges: „[Wenn befohlen wird zu] marschieren: marsch, marsch; [oder zu] schießen: peng, peng. Dies ist

die Manifestation der höchsten Weisheit [der Erleuchtung]. Die Einheit von Zen und Krieg, über die ich spreche, erstreckt sich bis in die entferntesten Bereiche des heiligen Krieges.“ Und noch im Frühjahr 1970 sagte der Abt des Sôtō-Haupttempels Eiheiji, Niwa Renpō (1905-1993), unmißverständlich, dass man als angehender Sôtō-Priester und graduierter Student der Komazawa-Universität nicht in der Antikriegs-Bewegung aktiv sein könne.⁹ Diese Haltungen, die bis auf die frühen Verbindungen von Zen und Samurai-Kultur in Japan zurückgehen, können heute als überholt gelten.

Die weiteren Sila sind:

2. *Nichts nehmen, was einem nicht gegeben wird*
3. *Keine ausschweifenden sinnlichen Handlungen ausüben*
4. *Nicht lügen und wohlwollend sprechen*
5. *Keine Substanzen konsumieren, die den Geist verwirren und das Bewusstsein trüben*

Fumon Nakagawa Roshi (* 1947) interpretiert die Sila über die sittlichen Orientierungspunkte hinaus als eigentliche „Übereinstimmung mit dem Universum“¹⁰. Sila – das Prinzip von Leben und Tod im Universum – sei für uns Menschen die Aufforderung, unsere Übereinstimmung mit dem Universum auf menschliche Weise zum Ausdruck zu bringen. Das müssten wir erst üben, obwohl die Übereinstimmung durch uns hindurchstrahle und eigentlich überall vorhanden sei. Nakagawa sieht Sila in Identität mit „Samadhi“ (Zustand der Sammlung), in welchem wir zu uns selbst zurückkehren und ehrlich spüren, ob etwas gut ist oder nicht, sowie in Identität mit „Prajna“, der Weisheit, welche das eigene Wesen wahrnimmt und bescheint. Wenn wir im Samadhi erkennen, „was mit uns los ist“, und dies in Harmonie damit geschieht, wie wir jetzt gerade sind, dann ist dies nach Nakagawa die Praxis von Sila. – Mir scheint dabei, dass der innerlich verankerte Mensch auch automatisch im Sinne der Sila handelt, wenn er nicht durch unbewusste psychische Mechanismen daran gehindert wird, und Samadhi dient deren Klärung.

Nebst den 5 Sila gibt es weitere buddhistische Regeln, die wir für unseren Ethik-Code verwendet haben, denn die 10 Gebote des Mahayana-Buddhismus umfassen fünf weitere unheilsame Handlungen, die es zu vermeiden gilt. Man sollte auch

6. *Keine üble Nachrede führen*
7. *Nicht prahlen*
8. *Nicht neidisch sein*
9. *Nicht zornig werden und übelwollend sein*
10. *Buddha/Dharma/Sangha nicht verleumden.*

Mit Bezug auf diese 10 Regeln haben wir den Ethik-Code der Glassman-Lassalle Zen-Linie entwickelt. Der Text zu den einzelnen Punkten ist im Wesentlichen eine Interpretation der Gelübde in Bezug auf die heutige Zeit und die aktuellen Umstände. Darauf basiert die Selbstverpflichtung der Lehrenden im Allgemeinen und im Besonderen den Schülerinnen und Schülern gegenüber.

SANGHA

Unter der Überschrift Sangha lege ich einige weitere Gedanken zum Weg unserer Zen-Linie vor. „Demokratisierung“ des Geistes ist ein Stichwort dazu, wobei es um ein neues Forschungs- und Gemeinschaftsbewusstsein geht.

Wie erwähnt ist das Zen in Japan sehr ritualisiert. Die Vorbereitung eines Teisho durch den Zen-Meister kann schon mal gut und gerne eine Stunde dauern. Zuerst müssen alle Teilnehmenden richtig und in gerader Linie im *Seiza*-Sitz Platz nehmen (man sitzt dabei mit untergeschlagenen Beinen ohne *Zafu* direkt auf den Fersen, was dem Ungeübten schon nach kurzer Zeit erhebliche Schmerzen bereiten kann). Dann wird eine Linie für die Positionierung der Sutrenhefte aller Zuhörenden gezogen, und im Anschluss daran wird das Podest und der Stuhl des Meisters aufgestellt. Nimmt er schliesslich darauf Platz, so dauert es lange, bis er in der richtigen Position sitzt, die Kleider gut geordnet sind und bis er schliesslich den rituellen Tee getrunken hat, bevor das Teisho beginnen kann. In unserer Zen-Linie sind die Rituale viel einfacher, und meiner Ansicht nach wurden sie von den Gründern der Glassman-Lassalle Zen-Linie, Niklaus Brantschen Roshi und Pia Gyger Roshi, für Europa in sehr stimmiger Weise gestaltet.

Entscheidend ist, was während der Zeiten des *Zazen* passiert. Es geht um einen geistigen Weg, der einerseits nach Auseinandersetzung mit individuellen psychischen Gegebenheiten ruft, und andererseits darüber hinausreichen muss, um wirklich neue seelische Ebenen zu erschliessen. Dazu bedarf es eines vollen Engagements – ohne Einsatz des Ganzen ist das Ganze nicht zu gewinnen. Im Buddhismus wird das Ganze als „Wahres Selbst“ bezeichnet, und im Zen als „Wesensnatur“ oder „Buddhanatur“ aller Erscheinungen. Die Aussagen von *Yamada Kōun Roshi* über das „Wahre Selbst“ lassen sich wie folgt zusammenfassen: „Das Wahre Selbst, die Wesenswelt, die Wesensnatur oder die Buddhanatur ist formlos, ohne Grösse, Gewicht, Raum, ohne Konzepte. Es sprengt alle Dimensionen, ist unbegrenzt, unendlich; das Wahre Selbst ist das Leben, welches Zeit und Raum transzendiert“. Es ist das Leben selbst; es ist das, was wir in dieser Welt durchleben. „Der Geist hat ebenfalls keine Form, er ist leer und gestaltlos“, und weiter: „Die Erkenntnis der Wesensnatur aller Dinge wird als befreiend erlebt“¹¹.

Diese Schilderung betrifft nun nicht nur die östliche Seele, sondern sie entspricht tiefer allgemeiner Erkenntnis über den unpersönlichen Urgrund des menschlichen Seins. Der westliche Tiefenpsychologe C.G. Jung hat sich intensiv mit Fragen der letzten menschlichen Essenz beschäftigt und kommt in unserm – einem ganz anderen – Kulturkreis, zu ähnlichen, ja fast identischen Ergebnissen. Er spricht vom „Selbst“ als der weiten Persönlichkeit, welche das Ich übersteigt. In Beziehung damit begreifen wir nach meiner Sicht, dass wir mehr sind, als was wir von uns glauben und was wir von uns denken, und mehr, als was wir sein wollen, und wie wir uns präsentieren. Auf dieser tiefen Ebene werden wir fliessend, gross und weit, und wir erfahren uns als Lebensfluss, der sich durch uns hindurch gestaltet, und von dem wir uns überraschen lassen können. Die Erfahrung, zu der wir durch Zen finden können, ist im Westen schon angedacht. C.G. Jung sagt, das Selbst habe die Form eines Nicht-Ich und den Charakter der Ewigkeit. Es sei unbestimmt und un-

begrenzt und manifestiere sich zugleich im individuellen Menschen; es sei der „vollständige Mensch“. Der Prozess dazu sammle das Zerstreute und Vielfältige zur „ursprünglichen Gestalt“ des Einen, denn der Weg zum Selbst und dieses selber sei eine Annäherung an eine „leere Mitte“. Die Erfahrung zum Zentrum hin sei nicht fassbar, und man könne nur konstatieren, dass etwas Wesentliches geschehe¹². Wenn wir dies mit den Aussagen Yamadas vergleichen, dann sehen wir den gemeinsamen Geist, der unsere Basis ist, und dessen wir uns langsam bewusst werden. Bringen wir diese Weite der Persönlichkeit konkret zum Tragen, wird das „Selbst“ zur handelnden Instanz, was viel mehr ist, als nur mit „guten Vorsätzen“ unterwegs sein. Damit gewinnen wir an Statur, denn wirkliche Statur basiert auf dem Selbst und nicht auf dem Ich.

Im Rahmen der Sangha – dem gemeinsamen Bemühen um ein neues Bewusstsein – finden wir auch zu einem „Ich-Wir-Prozess“, wie es unsere neue Zen-Meisterin Anna Gamma formuliert. Es geht nebst der eigenen Persönlichkeit (die in der Zen-Übung transzendiert, aber nicht aufgehoben wird) um eine Gemeinschaft im Bewusstsein, ja mehr noch; um ein gemeinsames, kollektives Bewusstsein. Wir sind die Welt. Das manifestiert sich als innere Erfahrung, und nach aussen hin erscheint es als wechselseitiger Prozess von gestalten, sich einbringen, sich aufgeben, wahrnehmen was geschieht, sich erneut einbringen etc. Um in einen solchen gemeinsamen Prozess eintreten zu können, müssen wir zulassen, gemeinsam zu sein, als Ganzes zu existieren. Statt Predigten zu hören wird es unsere Aufgabe sein, zusammen zu forschen und selber Erfahrungen zu machen. Dazu gibt es eine schöne Schilderung von Dogen, die von seinem Schüler *Ejo* im *Zuimonki* festgehalten ist¹³:

„Eines Tages lehrte Dōgen: Als ich in China war, las ich einmal die gesammelten Aussprüche eines alten Zen-Meisters. Da fragte mich ein Mönch aus Shisen (Sichuan), der ernsthaft den WEG übte: «Zu welchem Zweck liest du die gesammelten Aussprüche?»

Ich antwortete: «Ich möchte etwas über die Taten der alten Meister lernen.»

Der Mönch fragte: «Was nützt das?»

Ich sagte: «Ich möchte die Leute lehren, sobald ich nach Hause zurückkomme.»

Der Mönch fragte: «Was nützt das?»

Ich antwortete: «Es bringt den Menschen Segen.»

Der Mönch fragte weiter: «Gut; aber was nützt das letztendlich?»

Was er sagte, leuchtete mir ein. Daraufhin gab ich das Lesen der gesammelten Aussprüche und anderer Texte auf und konzentrierte mich mit ganzem Herzen auf das Sitzen; so konnte ich die Grosse Sache klären.“

Diese „Grosse Sache“ ist das Allumfassende, um das es im Zen geht. Dessen eine Seite ist die „Leere“ als Wesensnatur allen Seins, und die andere Seite ist die „Form“ als die grosse weite Welt, vom Sandkorn bis zum Universum. Leere und Form sind identisch, heisst es im Herzsutra, einem zentralen buddhistischen Text, der in allen Zen-Klöstern regelmässig rezitiert wird. Das Wesen der Welt ist damit beides zugleich, ja mehr noch, „es ist.“, oder noch einfacher „...“. Meister *Rinzai* etwa zeigte es mit einem Stockschlag oder mit dem legendären Ausruf „Katsu“ – wörtlich 喝 schelten. Die globalisierte Welt erscheint in der Betrachtung von Form und Leere als

gestaltete Seite des umfassenden Geistes, der sich im Menschen seiner selbst bewusst wird. Während sich das traditionelle Zen seit je her um die innere Erfahrung von Leere und der Verbundenheit aller Erscheinungen bemühte, wird die äussere Erscheinung der Welt künftig wohl eine grössere Rolle spielen – nicht als Äusserlichkeit, sondern als umfassende Gestalt des Geistes. Die Globalisierung erscheint damit als realer Nachvollzug einer im Zen erschlossenen geistigen Dimension. Umgekehrt lässt sich auch sagen, dass die Globalisierung eines globalisierten Bewusstseins bedarf, um wirklich fruchtbar zu werden.

Zen wird sich wandeln, wie es sich schon manches Mal verändert hat. Zen im Westen ist ein neues Zen, das vermutlich auch auf Japan und die anderen Ursprungsländer zurückwirken wird. In Japan hat sich Zen in mehreren Stufen geöffnet: Es wurde zuerst innerhalb der Klöster auch Laien zugänglich gemacht; später wurde die Zen-Schulung auch ausserhalb von Klöstern möglich, und schliesslich öffnete sich Zen auch für Menschen aus dem Westen und für „Nicht-Buddhisten“. Als nächste Stufe können sich Zen-Menschen neu vernetzen und in eine gemeinsame Schwingung und Resonanz gelangen. Dadurch kann eine neue „Kreativität durch Verbindung“ entstehen. Das Leben ist Wandel – wie Einatmen und Ausatmen – und auch Zen ist im Wandel; der Form nach, wenn es auch zugleich in seiner Substanz „ohne Kommen und Gehen“ ist, d.h. im Urgrund unbewegt bleibt. Es scheint, dass eine „Demokratisierung“ des Zen ansteht, das bisher von Autorität und Machtstrukturen geprägt war. Das hat Auswirkungen auf das Lehrer-Schüler-Verhältnis. Es wird nicht mehr die grossen „Weisen“, die grossen „Nationallehrer“ wie im alten China geben, sondern es wird ein gemeinsames Suchen und Forschen sein, das die Welt des Zen in Zukunft prägen kann. Sind die Menschen für neue Bewusstseinschritte reif, so behindern patriarchale Strukturen und die Macht einzelner die Entwicklung des kollektiven Bewusstseins, und eben dieser Entwicklung wollen wir uns innerhalb des Zen im Westen und in unserer Zen-Linie widmen. Lehrer und Schüler werden in Zukunft wohl vermehrt auf gleicher Ebene unterwegs sein und sich gemeinsam entwickeln, und auch die Rituale verlieren ihren hierarchischen Charakter, z.B. im Dokusanraum. Ein Wandel in der Grundeinstellung, dass nicht nur die Lehrenden, sondern alle Menschen am grossen „Wissen“ Anteil haben, ist die praktische Umsetzung des Zen-Wortes: „Alle Lebewesen haben Buddhanatur!“¹⁴. Das Unergründliche, das Unermessliche und Unfassbare, das im Zen aufscheint, ist der Hintergrund von uns allen, von der Welt und von allem Sein.

Ich danke für Eure Aufmerksamkeit!

Auf Wunsch mancher Hörer wurde dieser Text vom Referenten auf Basis der Vortragsnotizen nachträglich verfasst.

¹ Yamada Kōun Roshī, Hekiganroku, Kösel Verlag München 2002, Bd. I, S. 159

² Khuddaka-Nikaya, Khuddakapāṭha I

³ Hans-Peter Dürr, Grenzen des Erkennens, unveröffentlichte Schrift

⁴ Zenkei Shibayama, Zen in Gleichnis und Bild, Barth Verlag München 1974, S. 70

⁵ Paul Reps, Ohne Worte – ohne Schweigen, Barth Verlag München 1976, S.35

⁶ Publiziert etwa in: Daizohkutsu Ohtsu, Der Ochs und sein Hirte, Neske Verlag Pfullingen 1976

⁷ Varnashrama Dharma

⁸ Dogen Zenji, Shogobenzo, Der Schatz des Wahren Dharma, Angkor Verlag Frankfurt a.M. 2008. S. 66

⁹ Zitiert nach Brian Victoria: Zen, Nationalismus und Krieg, Theseus Verlag Berlin, 1999, S. 14/15

¹⁰ Fumo Nakagawa, Zen weil wir Menschen sind, Theseus Verlag Berlin 1997/2009, S. 74ff.

¹¹ Zit. nach Dieter Wartenweiler, Der Wahre Mensch ohne Rang und Namen, Patmos Verlag Ostfildern 2010. S. 158

¹² Dieter Wartenweiler ebd. S. 153

¹³ Eihei Dogen, Shōbōgenzō Zuimonki, Theseus Verlag Berlin 1987/1992, S. 79

¹⁴ Vergl. Yamada Kōun Roshi, Mumonkan, Kösel Verlag München 1989, S. 31