

Vortrag: "Buddhistische Spiritualität - Impulse für Christen"

gehalten am Haus am Turm am 27.8.2016f beim Treffen der, SdKGG, zum 80. Geb. von Manfred,

Ich möchte meinen Vortrag mit einigen Gedanken dazu beginnen, warum ich dieses Thema (Zit.) ausgesucht habe. Denn ich denke, das hat sehr viel mit meinem bisherigen spirituellen Weg und mit dem, wo ich jetzt stehe, zu tun.

Der Buddhismus hat mich schon seit Beginn meiner Studienzeit interessiert. Ich erinnere mich noch gut daran, wie ich gleich zu Beginn meines Studiums das Buch eines Religionswissenschaftlers (Gustav Mensching) gelesen habe, in dem dieser Buddha und Christus miteinander vergleicht und eine große Nähe und innere Verwandtschaft zwischen den beiden herausarbeitet.

In meinem weiteren Studium habe ich dann diese Spur etwas aus den Augen verloren, bis vor ca. 15 Jahren. In dieser Zeit, nach dem Jahr 2000, verstärkte sich bei mir das Bedürfnis nach tieferer spiritueller Erfahrung - jenseits aller kognitiven Konzepte, theologischen Lehren u.ä. Ich suchte nach einem neuen Zugang auf einer anderen Ebene. Nach ersten Erfahrungen mit Meditation bei einem katholischen Religionslehrer-Kollegen fand ich diesen Zugang dann in dem Angebot eines Zen-Lehrers aus der Schule von Willigis Jäger. Er bot Kurse in Haus Villigst bei mir in der Nähe und eine Sitzgruppe an, auf die ich mich dann intensiv einließ. Ich tat das, ohne wirklich viel über Zen zu wissen. Es war irgendwie ein intuitives Vertrauen, dass mir gerade dieser Weg helfen könnte - allerdings indirekt vorbereitet durch die frühere Lektüre von einem Buch von Willigis Jäger. Und ich machte wirklich gute, fruchtbare Erfahrungen: Die ungewohnten, längeren Sitzeinheiten (3x 20 Minuten mit Kinhin) fielen mir relativ leicht. Ich hatte kaum Schmerzen o.ä. in den Beinen, nur manchmal etwas, bei längeren Sesshins. Der fremde, neue Rahmen half mir, mich von der kognitiven Ebene zu lösen. Ich hatte den Eindruck, gesammelter und konzentrierter zu sein. Und die intensive Übung hat mir auch einen neuen, vertieften Zugang zu meinem Christsein und seinen Inhalten vermittelt. Die Bedeutung bestimmter biblischer Texte und Glaubenssätze leuchteten mir plötzlich in neuer Weise ein. Z.B. das Zeugnis von der Auferstehung, das mir jetzt in neuer Weise als eine spirituelle Durchbruchserfahrung plausibel wurde. Ebenso hatte ich das Gefühl, jetzt intensiver zu spüren oder zu ahnen, wer und was Gott eigentlich ist: Im Sinne eines Geistes, einer Kraft, die alles durchdringt, in der wir "leben, weben und sind", wie es der Apostel Paulus ausgedrückt hat.

Obwohl ich dann den Zen-Weg im engeren Sinne nach einigen Jahren wieder verlassen habe, übt er weiterhin eine starke Anziehungskraft auf mich aus.

Daran schließen sich zwei Hauptfragen an:

Was macht das Besondere der Zen-Meditation aus? (Und auf diesen Zweig der buddhistischen Spiritualität möchte ich mich jetzt beschränken. Insgesamt gibt es natürlich eine viel größere Vielfalt unterschiedlicher Ansätze und Richtungen in der buddhistischen Spiritualität - ähnlich wie im Christentum!)

Welche spezifischen Anregungen und Impulse kann uns die Zen-Meditation geben? Wie kann sie uns bereichern und ergänzen? (Dabei geht es natürlich auch um grundsätzliche Fragen des Verhältnisses von Christentum und Buddhismus, auf die ich jetzt aber nicht näher eingehen kann und will).

Ich möchte meine Gedanken zu den genannten zwei Fragen in 5 Punkten entfalten. Ich denke, es ist klar, dass ich das natürlich nur sehr subjektiv und ausschnitthaft

tun kann. Aber ich will euch ja auch vor allem meine persönliche Sicht deutlich machen.

1. Der erste wichtige Punkt in der Zen-Praxis ist für mich der Fokus auf unmittelbare, direkte Erfahrung. Das wird im Zen immer wieder betont: Es geht um die direkte, unmittelbare Erfahrung der Wirklichkeit. So wie sie in Wahrheit, in ihrer Tiefe ist. Diese direkte, unmittelbare Erfahrung ist im Normalfall verstellt, blockiert. Vor allem durch unsere Gedanken und Konzepte und die Fixierung darauf. Diese suggerieren uns in der Perspektive des Zen ständig, die Wirklichkeit vollständig zu erschließen. Aber sie sind nur ein Abklatsch davon, eine nützliche, aber gänzlich unvollkommene Abbildung dieser Wirklichkeit. Es kommt deshalb darauf an, diese ganzen Konzepte, Gedanken und Abbilder zurückzustellen und den Weg für eine andere, transrationale Ebene der Erfahrung frei zu machen. Eine Ebene der Intuition, die andere Kanäle als die Ratio und das Ego braucht. Diese sind auch wichtig, um den Alltag zu bewältigen, aber sie können uns nicht erschließen, wer wir in Wirklichkeit sind. Im Zen spricht man hier von der Buddha-Natur; wir würden in ähnlicher Weise von der Gotesebenbildlichkeit oder dem Bewusstsein der Geburt aus Gott sprechen.

Dabei wird im Zen - und ich denke in der buddh. Spir. insgesamt - noch einmal besonders der Akzent der eigenen Erfahrung betont. D.h. es wird betont, dass es nicht reicht, wenn ein anderer die Erfahrung gemacht hat, sozusagen stellvertretend für mich. Nein, es ist unbedingt wichtig, dass ich sie selbst mache. Auch jeder Lehrer und jede Lehrerin ist nur dazu da mir zu helfen, es selbst zu erleben. Ihr kennt ja wahrscheinlich alle das berühmte Zitat aus der buddhistischen Tradition: "Wenn der Buddha dir unterwegs begegnet, schlag ihn tot". Diese Aufforderung will ja nichts anderes sagen als: Lass dich von niemand ablenken, deinen ganz eigenen Weg zu finden und zu gehen, mit deinen ganz eigenen Erfahrungen!

Nun fragt sich vielleicht der eine oder andere von euch: Ist das jetzt so spezifisch zen-buddhistisch? Legen wir in unserer Kontemplation nicht ähnlicher Weise Wert darauf? Das können wir sicher ein gutes Stück weit mit Ja beantworten. Aber ich glaube, wir haben dazu der kräftigen Anregung und Erinnerung durch die Zen-Praxis bedurft. Sie hat uns erst wieder auf diese Spur geführt. Und die Radikalität und Konsequenz, mit der sie die Bedeutung der eigenen Erfahrung betont, bleibt eine Herausforderung!

2. Damit eng verbunden ist für mich ein zweiter Akzent im Zen: die Betonung des reinen Sitzens in der Stille, stunden- und tagelang. In aufrechter Körperhaltung, um wach und gegenwärtig zu sein, einfach nur wahrzunehmen usw. Im Zen wird das Shikantaza genannt. Das entscheidende Ziel besteht dabei darin, den Geist, das Bewusstsein zur Ruhe zu bringen. Das heißt, sich von möglichen Inhalten, Gedanken des Bewusstseins zu lösen und das Bewusstsein, den Geist selbst in seiner ursprünglichen Klarheit wahrzunehmen. Das läßt sich ganz gut im Vergleich mit einem Spiegel verdeutlichen: In einem Spiegel spiegeln sich im Normalfall viele Gegenstände etc. Erst wenn diese Gegenstände und Objekte in den Hintergrund treten, kommt der Spiegel selbst in seiner ganzen Reinheit und Klarheit zur Geltung. So etwa verhält es sich demnach auch mit dem menschlichen Bewusstsein. Ebenso kann das bekannte Bild von dem "Wald mit den vielen Bäumen" helfen zu verdeutlichen, worum es geht: nämlich darum, inmitten der vielen Bäume (einzelnen Gedanken und Konzepte), die ganze und wahre Größe des Waldes (des Geistes, der göttlichen Wirklichkeit) zu sehen!

In der konkreten Praxis des Zen wird das sehr diszipliniert, ja streng geübt. Zum Teil schliesst dies, zumindest am Anfang, bewusste Anstrengung mit ein, der sich jeder Übende unterziehen sollte. Aber das bleibt paradox: es ist eine Anstrengung, eine Aktivität die gerade darauf ausgerichtet ist, sich von jeder Anstrengung und Eigenaktivität zu lösen, davon freizuwerden, einfach nur offen zu sein. Eine schwierige

Balance. Von christlicher Seite hat man insofern den Zen-Buddhisten immer wieder eine Tendenz zur Selbsterlösung unterstellt. Aber ich denke, weitgehend zu Unrecht. Es wird zwar stark die Bedeutung der Vorbereitung (sozusagen das „Putzen des Spiegels“), des intensiven Strebens betont, aber die ersehnte, befreiende Erfahrung bleibt zugleich unabhängig davon und bewirkt selbst das Entscheidende. Sie kann nicht geplant und gemacht werden, sondern bleibt freies Geschenk, Gnade - wie wir sagen würden. Aber ich sehe gerade in der großen Disziplin und Ernsthaftigkeit, mit der im Zen gesessen wird, eine bleibende Herausforderung für mich: Sie erinnert mich daran, wie wichtig das konzentrierte Sitzen und konsequente Schweigen ist. Und eine zumindest mittlere Disziplin darin, auch im Alltag. Wenn ich das konsequenter tue, sind die Früchte vielleicht doch größer, als ich manchmal meine. Ich denke, dass die asiatische Tradition uns darin insgesamt etwas voraus hat! (s. ausgefeilte Methoden der Schulung des Geistes etc.)

3. Damit hat auch der nächste, dritte Aspekt zu tun, den ich spannend finde. Und zwar die spezifische Methode des Arbeitens mit sogenannten "Koans" (die vor allem die sogenannte Rinzai-Schule des Zen entwickelt hat). Ich denke, die meisten von euch wissen in etwa, worum es dabei geht, oder? Der Meister gibt dem Schüler eine rational nicht lösbare Aufgabe oder erzählt eine rätselhafte Episode, mit dem der Schüler dann arbeiten soll; d.h. der Schüler soll daran kauen und kauen bis ihm schließlich die Lösung auf der anderen, transrationalen Ebene aufgeht. Die berühmteste Koan-Sammlung ist das sogenannte "Mumonkan". Mumonkan bedeutet "torlose Schranke" und bringt noch einmal auf den Punkt, was ein Koan ist: Es ist eine torlose Schranke, die man mit dem normalen Verstand und Geisteszustand nicht passieren kann. Das innere Auge muss sich erst öffnen. Das erste Koan aus diesem Mumonkan ist zugleich das bedeutendste und wichtigste, das jeder Zen-Schüler passieren muss, oft erst nach langjähriger Übung. Es lautet - viele von euch kennen es sicher: "Ein Mönch fragte Joshu in allem Ernst: "Hat ein Hund Buddhanatur oder nicht? Joshu sagte: "MU!" Die Pointe des Koans besteht nun gerade darin, dass die Antwort des Meisters Joshus letztlich rational nicht zu verstehen ist. Es geht letztlich darum, sich in der ständigen Beschäftigung damit von dieser rationalen Ebene zu lösen und stattdessen eins mit dem Wort "MU" und für das, wofür es steht, die Buddhanatur, zu werden. Wenn dies sich dann ereignet, löst sich das Problem.

Ich denke, wir haben in der christlichen Tradition durchaus ähnliche Praktiken. Z.B. das Herzensgebet, die Übung mit einem Wort, die wir ja auch praktizieren. Aber das ist nach meinem Eindruck methodisch - insbesondere hinsichtlich der immer wieder notwendigen Durchbrechung der rationalen Ebene - nicht so punktgenau ausgebaut wie in der Zen-Tradition. Ich glaube, es kann uns helfen auch mehr mit solchen paradoxen Aufgaben und Worten zu arbeiten. Kierkegaard hat das Kreuz Christi in dieser Weise als Paradox verstanden und verwendet (Sprung in den Glauben!). Auch Willigis Jäger arbeitet, soweit ich weiß, z.T. mit solchen Worten aus der christlichen Tradition (?).

4. Apropos Arbeit. Dieses Stichwort führt mich zu meinem vierten Punkt: Im Zen wird die körperliche, alltägliche Arbeit als wichtiger Teil der Übung angesehen. Kein Retreat ohne Arbeitseinheit. Damit wird betont, dass die Übung den gesamten Alltag mit einschließt. Das Sitzen ist nur eine Form davon. Und es geht darum, dies auch handfest einzuüben: z.B. achtsam, in Verbindung mit dem Gegenstand, Fensterputzen u.ä., wie ich es z.B. auf dem Benediktushof geübt habe.

Dieser Ansatz hat auch in der christlichen Tradition eine große Rolle gespielt. Vor allem in den Klöstern. S. den benediktinischen Grundsatz "Ora et labora". Die Zen-Praxis kann uns hier m.E. daran erinnern, diese Tradition wieder aufleben zu lassen und in neuer Weise ernst zu nehmen (s. W.Jäger: "Jede spirituelle Praxis, die nicht in den Alltag führt, ist ein Irrweg"!).

5. In meinem fünften Punkt möchte ich noch einmal kurz darauf eingehen, wie im Zen denn die Wirklichkeit letztlich erfahren wird. In diesem Zusammenhang sind mir zwei Aspekte besonders wichtig geworden, die ich sehr hilfreich finde: Gegenseitige Abhängigkeit bzw. Wechselwirkung und Nicht-Zweiheit/Nondualität. Alles Leben besteht in gegenseitiger Abhängigkeit und Wechselwirkung. Nichts steht für sich allein. Der berühmte vietnamesische Zen-Meister Thich Nath Han hat dafür den Begriff "Interbeing" geprägt. Es gibt insofern auch keine wirkliche Getrenntheit, keine abgeschiedene Dualität zwischen allem. Zwischen Mensch und Mensch. Zwischen Mensch und Tier. Zwischen Mensch, Tier und Umwelt und auch nicht zwischen der letzten Wirklichkeit/Gott und der Welt.

Das kennen wir auch aus unserer christlichen Tradition, insbesondere der Mystik. Sie beschreibt dies als Erfahrung der "unio mystica", in der die Welt ähnlich wahrgenommen wird. Aber die Einsicht in die grundsätzliche Wechselwirkung von allem und in die Nicht-Zweiheit wird doch nicht so in den Mittelpunkt der gesamten Lebensanschauung gestellt. Ich sehe darin einen wichtigen Anstoß, die Welt noch einmal ganz anders anzuschauen und zu erleben und dies ständig neu zu verinnerlichen. Auch Gott - das habe ich ja vorhin schon angesprochen. -

Aber gut, ich kann das jetzt nicht weiter ausführen. Ich hoffe, es ist ein bisschen deutlich geworden, worin ich das Interessante und Herausfordernde des Zen sehe und worin ich wichtige Impulse für mich (und uns) sehe.

Ich möchte abschließen mit einem schönen, nicht ganz so schwierigen Koan aus dem genannten Mumonkan:

"Ein Mönch fragte Joshu in allem Ernst: "Gerade bin ich erst in dieses Kloster eingetreten. Ich ersuche Euch, Meister, gebt mir bitte Unterweisung!" Joshu fragte: "Hast du schon deinen Reisbrei gegessen?" Der Mönch antwortete: "Ja, das habe ich." Joshu sagte: "Dann wasche deine Eßschalen." Da erlangte der Mönch eine gewisse Erleuchtung.

Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit!

Nachtrag: Ich habe mich in meinem Vortrag aus Zeitgründen auf die Zen-Meditation und einige mehr praktische Gesichtspunkte beschränkt. Wer dem Gesamtzusammenhang der buddhistischen Spiritualität noch tiefergehender nachgehen möchte, dem sei das Buch von Perry Schmidt-Leukel, "Understanding Buddhism", 2010 (Taschenbuch, 3. Auflage) und hier insbesondere die Kapitel 4 und 6 empfohlen (kurz und knapp das Wesentlichste, allerdings bisher leider nur auf Englisch!).