

Vorlesung Nr. 3 am 14.11. 13.00 Uhr

Malte Faber und Reiner Manstetten
Universität Heidelberg
Digitale Vorlesung Wintersemester 2022-23
Zenbuddhismus und christliche Kontemplation

Vorlesung Nr. 3 WS 2022-23

14.11.2022

6. Was ist erforderlich für den Meditationsweg?

Was geschieht beim Meditieren, beim in Zazen, beim Sitzen der Versunkenheit, beim Meditieren? „Es kommt darauf an, bereit zu sein, bei

- höchst wachem Bewusstsein und
 - Sammlung aller Willenskräfte,
- sich **von allen Denkschemata**, Interessen, Stimmungen und Gefühlen immer wieder zu **lösen**.

Das ist ein **Lebensweg**. Das muss **jeden Tag neu geübt** werden und immer wieder in **Anfechtung von Trübsal und Verwirrung** neu erkämpft werden.“¹.

Meditation wird nicht selten mit **Wohlgefühl und Wellness** verwechselt. Solche Empfindungen entstehen zwar auch, aber sie sind nicht das Ziel.

Kurz:

¹ Aus Reiner Manstetten Vorlesung Philosophische Mystik Nr.1, S.14, WS 2020-21.

Meditation is a serious matter.

Meditation ist eine ernsthafte Angelegenheit.

Im Zen gibt es ein eindrucksvolles Bild von dem Zustand, in dem ein wahrhaft Suchender erfasst ist; es ist, das Bild von der **feurigen Kugel**: der wahrhaft Suchende ist wie jemand, der eine feurige Kugel verschluckt hat. Die feurige Kugel brennt unaufhörlich, so wie **Durst** unaufhörlich verlangt gelöscht zu werden.

- Von dieser wird feurigen Kugel wird der **wahrhaft Suchende** um und umgetrieben, bis endlich die Suche gestillt ist und das Brennen aufhört.
- Man kann mit einer feurigen Kugel nicht ab und zu ein wenig herumlaufen und dann wieder an die Arbeit des Verstandes gehen.

Ebenso wenig kann man den Sinn des Lebens in ein paar müßigen Stunden ein wenig suchen und dann an seine Geschäfte gehen und seien diese auch wissenschaftlicher Art.

7. Geduld Ausdauer und sowie Zweifel und Glaube

Es gibt drei zentrale Ziele des Zens.²

1. Joriki - Geisteskraft
2. Satori (Erleuchtung eines großen Meisters) bzw. Kensho (Erleuchtung eines Schülers oder Schülerin).
3. Verwirklichung des Zen Weges im Alltag.

Diese drei Ziele **unterscheiden** sich jedoch in einer Hinsicht von anderen Zielen. **Was meine ich damit?** Diese drei Ziele kann man **nicht direkt selber**

² Dieser Abschnitt ist entnommen aus meiner Vorlesung Nr. 2 „Zenbuddhismus und christliche Kontemplation“, S.4-10, WS 2020-21.

erreichen; sondern sie **verwirklichen** sich in gewisser Weise im Laufe des Übungsweges von **selber**. Das hört sich vielleicht für Sie widersprüchlich an:

- Wie kann es sein, dass wir drei Ziele haben und diese nicht selber erreichen können?

Das ist eine **typische Zen Frage**. Mit dieser Art von widersprüchlichen Fragen werden sie nicht selten **konfrontiert**, wenn sie sich mit **Meditation** beschäftigen.

- Was ist damit gemeint, dass sich Ziele letztlich von selber verwirklichen?

An einem Beispiel möchte ich Ihnen das erläutern. Nehmen sie an, sie begeben sich auf eine Wanderung.

- Sie kennen nur die Richtung,
- aber Sie wissen nicht, wie weit das Ziel entfernt ist.
- Es kann sogar so weit entfernt sein oder so schwierig zu erreichen, dass Sie es vielleicht nie erreichen können.
- Dennoch machen Sie sich auf den Weg.

Da sie an keinem Tage wissen, ob und wann sie es erreichen, besteht dauernd die Möglichkeit, dass die wandernde Person aufgibt, sei es dass

- der Weg ihr **zu lang** wird,
- dass er **zu beschwerlich** wird,
- dass die Person körperlich nicht mehr in der Lage ist,
- sei es, dass die Person sich **nicht sicher** ist, ob sie es überhaupt in **ihrem Leben erreichen wird**.

So kommen vielfältige **Zweifel** auf.

Um auf dem Weg zu bleiben, bedarf es einer großen **Entschlossenheit** – einer großen **Willenskraft**. So heißt es im **Shodoka**, einem Gesang vom Erkennen des Tao ³:

*Der beste Schüler (und die beste Schülerin) klärt es **einmal und für immer.** Die andern sind sehr gelehrt, doch **bezweifeln** sie viel.*

Diese **ein für alle Mal** gegebene **Entschiedenheit** ist in gewisser Weise ein **Geschenk**. Bei nicht wenigen Menschen entstehen im Laufe des langen - manchmal unendlich lang erscheinenden Weges - Zweifel. Und diese Zweifel führen dann nicht selten dazu, den eingeschlagenen Weg aufzugeben.

Es bedarf der großer **Geduld und Ausdauer** und nicht zuletzt des **Glaubens** oder des **Vertrauens**, um auf dem Übungsweg zu bleiben. Warum ist der Glauben so wichtig?

Auf dem langen Weg kommen immer wieder **Zweifel** auf. Lohnt sich der ganze Aufwand? Ist die gewählte Methode die richtige? Und vieles mehr. Das geht nicht nur Anfängern so, sondern auch erfahrenden Meditierenden, ja sogar Meistern. Der Grund ist, dass im Laufe des Weges der Weg nicht nur in manchen Phasen steiler und einsamer wird, sondern auch die Zweifel wachsen. Aber glücklicherweise merkt man, dass gleichzeitig auch das Vertrauen wächst. Glaube und Zweifel stärken sich gegenseitig.

8. Die drei Ziele des Zen

Ich hatte vorhin die drei Zeile des Zen genannt:

1. Joriki - Geisteskraft
2. Satori oder Kensho (Erleuchtung).
3. Verwirklichung des Zen Weges im Alltag.

Das **erste der drei Ziele** des Zen ist die Intensivierung von **Joriki**;

³ Tao, chinesisch „Weg“, es kann aber auch „Lehre“ meinen; metaphysisch das allumfassende Erste Prinzip, das allen Erscheinungen zugrunde liegt, die Wirklichkeit, aus der das ,Universum entspringt. Aus Lexikon der östliche Weisheitslehren. Buddhismus, Hinduismus, Taoismus-Zen.

- Joriki ist ein japanisches Wort. Es bedeutet: *Geisteskraft*.
- Es ist eine **seelische Kraft**, die **vier Ebenen** des Menschen eint:
 1. Körper
 2. Gefühl
 3. Intellekt und
 4. Geist (die Seele)

Es heißt von ihr, sie sei „jene besondere Kraft oder Macht,

- die aus dem **gesammelten Geist** erwächst und
- die durch **Schulung der Meditation** bewirkt wird.

Joriki befähigt u. a. zu einer

- durchgehenden **Geistesgegenwart** sowie dazu,
- auch unter unvorhergesehenen und schwierigen Umständen stets angemessen reagieren zu können.“ Joriki ist „mehr als **Konzentrationsfähigkeit** im üblichen Sinn des Wortes. Es ist eine **Kraft**, die uns, einmal in Bewegung gesetzt, dazu befähigt,
- in gänzlich unübersichtlichen Situationen blitzschnell zu handeln, **spontan das Richtige zu tun, ohne erst nachsinnend** innezuhalten.“
(Lexikon der östlichen Weisheiten:172)

Wer Joriki entwickelt, verfügt über eine **Kraft**, die dadurch erfahrbar wird, dass sie die **Anstrengungen des kleinen Ichs** ins Schlepptau nimmt.

Joriki ist das *erste Ziel des Zens*.

Das **zweite Ziel** ist das sogenannte **Satori-Erwachen** oder **Kensho**.

Satori ist der die große Erleuchtungserfahrung, die einem großen Meister oder einer Meisterin widerfährt. Beim Kensho handelt es sich um die Erleuchtung eines gewöhnlichen Sterblichen.

Eine wichtige Voraussetzung zum Kensho ist das sogenannte Samadhi. Samadhi ist ein Sanskrit Wort⁴. **Es bedeutet wörtlich** „fixieren, festmachen“.

- Samadhi bezeichnet einen Bewusstseinszustand, der über Wachen, Träumen und Tiefschlaf hinausgeht;
- einen Bewusstseinszustand, in dem das **diskursive Denken** aufhört.

Nach vielen Jahren der Übung gelangen wir zur Ebene der **spirituellen Meisterung**, d.h. wir können willentlich – meist nach einigen vorbereitenden Übungen - ins Samadhi eintreten. Samadhi ist ein Bewusstseinszustand, in dem wir mit keinerlei egozentrierten Gedanken beschäftigt sind.

Es gibt verschiedene Formen des Samadhi. So wird unterschieden zwischen

- **positivem** und
- **absolutem Samadhi**.

Ist man z.B. ganz und gar in eine Tätigkeit versunken, spricht man von **positivem Samadhi**. Beim Zählen des Atems, wenn man nichts anderes im Bewusstsein hat als die Zahlen, ist man im positiven Samadhi. Die ungeteilte Einswerden mit dem, was man gerade tut, ist **positives Samadhi**.

Immer nur **eines im Jetzt** tun, gehört zur Zenübung, ob das nun Gemüseputzen, Autowaschen, Blumenstecken, Bogenschießen, an einer Vorlesung teilzunehmen hören oder sich auf eine Klausur vorzubereiten.

Natürlich gibt es auch ungeteiltes Einswerden mit **negativen Tätigkeiten**, z.B. beim Stehlen. Dann spricht man von „**falschem**“ **Samadhi**. Wichtiger als das falsche Samadhi, das für das Böse-Tun reserviert ist, ist ein Samadhi, das ich **natürliches Samadhi** nennen möchte, im Gegensatz zu einem Samadhi, das durch Übung entfaltet wird. Natürliches Samadhi ist

⁴ Sanskrit ist eine asiatische Sprache, die ähnlich wie das Latein in Europa eine tote Sprache ist. - Der Begriff Samadhi wird auch Hinduismus und im Yoga verwendet.

- das **Samadhi der Tiere**, die immer nur eines tun. Eine Katze ist z.B. beim Jagen ganz Lauer.
- **Auch Kleinkinder** sind beim Spielen noch in dieser Art von Samadhi.

Im **echten positiven Samadhi** wird der **innere stille Mensch** nie ganz losgelassen oder verloren. Wenn man aktiv ist, ist man ganz und gar an die Arbeit hingegeben

- ohne egozentrierte Selbstreflexion,
- ohne egozentrierten Ziele.

Ich möchte das positive Samadhi an einem Beispiel erläutern. Es geht einem beim positiven Samadhi wie in dem Buch Momo (S. 37) von Michael Ende:

„Das Mädchen Momo traf Beppo den Straßenkehrer, einen ihrer zwei allerbesten Freunde.

Er fuhr jeden Morgen lange vor Tagesanbruch mit seinem alten, quietschenden Fahrrad in die Stadt zu einem großen Gebäude. Dort wartete er in einem Hof zusammen mit seinen Kollegen, bis man ihm einen Besen und einen Karren gab und ihm eine bestimmte Straße zuwies, die er kehren sollte.

Beppo liebte diese Stunden vor Tagesanbruch, wenn die Stadt noch schlief. Und er tat seine Arbeit gern und gründlich. Er wusste, es war eine sehr notwendige Arbeit.

Wenn er so die Straßen kehrte, tat er es langsam, aber stetig: Bei jedem Schritt einen Atemzug und bei jedem Atemzug einen Besenstrich. Dazwischen blieb er manchmal ein Weilchen stehen und blickte nachdenklich vor sich hin. Und dann ging es wieder weiter: Schritt – Atemzug – Besenstrich.

(...) `Siehst du, Momo´ sagte er, `es ist **so**: Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man.´

Er blickte eine Weile schweigend vor sich hin, dann fuhr er fort: `Und dann fängt man an, sich zu beeilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst, und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen.´

Er dachte einige Zeit nach. Dann sprach er weiter: `Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du? **Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten.**´ Wieder hielt er inne und überlegte, ehe er hinzufügte: Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein.´

Und abermals nach einer langen Pause fuhr er fort: Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Straße gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie, und man ist nicht außer Puste.´ Er nickte vor sich hin und sagte abschließend: `Das ist wichtig.´ ”

Es ist der **stille innere Mensch von Beppo**, der die Arbeit verrichtet: Schritt – Atemzug – Besenstrich.

Soviel zum positiven Samadhi.

Ich wende mich nun dem **absoluten Samdhi** zu. Wird

- das Wort Samadhi **ohne** Adjektiv gebraucht, ist gewöhnlich **absolutes Samadhi** gemeint.

Im absoluten Samadhi kommt alle Tätigkeit zum **Ruhen**, sowohl

- die körperliche als auch die geistige, vor allem die Reflexionsfähigkeit des Verstandes.

Wenn wir täglich **stetig und ausdauernd** die innere Sammlung üben, kommen wir schließlich in eine Phase,

- in der wir eine selbständige spirituelle Kraft, nämlich Joriki, fühlen, die unser Bewusstsein beherrscht.
- Das geschieht in Form eines **passives Einfließen**.

Aus der Perspektive des Zenbuddhismus ist diese geistige Kraft das **Innerste und Eigentlichste** im Menschen. Im Grunde blicken wir nicht in diese Kraft, sondern **wir sind diese geistige Wirklichkeit**. Sie ist unser

- **wahres Selbst**,
- die Quelle aller Gedanken und Gefühle.

Wenn diese Kraft von uns Besitz ergreift, versinken alle äußeren Umstände und Gegenstände, und wir kommen in die Fülle unseres spirituellen Potentials. Das ist **absolutes Samadhi**,

- ein innerer Ruhezustand,
- in dem das Wahre Selbst das Ich-Bewusstsein überschreitet und
- es als Stille beherrscht.

Dieses absolute Samadhi ist das **eigentliche Zazen** – das Sitzen in der Versunkenheit. Es ist auch die Grundlage für die echten Zen Handlungen, vor allem auch **Grundlage für die Zen Künste**, wie die Teezeremonie, Blumenstecken (Ikebana), Tuschemalerei, Kalligrafie, Shakuhachi

(Bambusflöten-Weg), die Dichtkunst und die Töpferei (Raku) sowie Kampfkünste, wie die der Samurais.

Das absolute Samadhi ist häufig ein Zustand, in dem einem Übenden ein Kensho, eine Erleuchtung widerfahren kann. Über diesen Erlebnis wird Vieles in einem der Klassiker „Die Drei Pfeiler des Zen“ von Philip Kapleau berichtet.

Reiner Manstetten und ich sind allerdings der Meinung, dass dem Kensho zu viel Bedeutung beigemessen wird. Ein Grund dafür ist, dass Übende häufig meinen, dass mit der Erfahrung des Kensho das Ziel des Übungsweges erreicht sei. Es ist aber ganz und gar nicht so. Ich erinnere mich, an eine Gegebenheit in einem Sesshin, als ein Freund von mir ein tiefes Erleuchtungserlebnis erfahren hatte. Sein Lehrer kommentierte seine Erfahrung mit dem Satz: „Wie wissen beide, dass Sie noch einen langen Weg zugehen haben.“

Hinzu kommt, dass das Kensho ist häufig ein einmaliges Erlebnis. Wichtiger ist es, ein Leben lang zu üben, um die Fähigkeit, in das absolute und positive Samadhi zu gelangen, zu pflegen.

Das dritte und eigentliche Ziel ist die **Verwirklichung des Zen Weges im Alltag**. Dieses letzte Ziel ist in dem Satz "Der WEG ist das Ziel" eingefangen. Damit ist gemeint, die in der Meditation geübte Einheit im Alltag zu verwirklichen. Ein Zeichen für diesen Zustand ist, dass Zenmenschen sich um ihre Mitmenschen kümmern. Es geht um Mitmenschlichkeit.