

Philosophische Mystik. Grundlagen, Gestalten, Probleme –

Reiner Manstetten

Hinweis: Alle Vorlesungstexte, die in diesem Semester verschickt werden, sind ausschließlich zum persönlichen Gebrauch.

Sechste Vorlesung (Gastvortrag Malte Faber)

Malte Faber

Die Bedeutung des Übungsweges für die Mystik

Gastvortrag 14.12.2020

1. Was ist Mystik?

Lassen Sie mich mit einer persönlichen Bemerkung beginnen. Auf meinem eigenen Weg ist die Mystik mehr und mehr zur Grundlage meines ganzen Lebens geworden. Das heißt nicht, dass ich fortwährend über diese Grundlage verfüge, wohl aber heißt es, dass ich in jedem wachen Augenblick nach Kräften versuche, von dieser Grundlage her zu leben.

Was aber ist Mystik? Die Idee der Mystik ist die Idee eines Lebens, das bewusst aus seinem Ursprung, aus seiner Quelle heraus gelebt wird. In dieser Quelle ist alles eins. Daher kann man auch sagen: Mystik ist die Lehre von der Einheit – der Einheit von Subjekt und Objekt, von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, oder, wie Nikolaus von Kues im 15. Jahrhundert lehrte, in der Mystik geht es um die *coincidentia oppositorum*, den Zusammenfall aller Gegensätze. Diese Einheit ist in der Mystik aber nicht primär Gegenstand einer Theorie, vielmehr muss sie immer wieder neu erfahren werden. Weil Mystik jenseits der Trennung von Subjekt und Objekt ist, ist sie auch jenseits all dessen, was wir Wissen nennen. Mystik ist in gewisser Weise immer Un-wissen. Dieses Unwissen liegt all unserem Wissen zugrunde, und zugleich überschreitet das Unwissen der Mystik alle konkreten Formen unseres Wissens. Der Satz von Sokrates: *Ich weiß, dass ich nichts weiß*, wurde daher von mittelalterlichen Mystikern als Ausdruck einer mystischen Erfahrung gelesen.

2. Der mystische Weg: Wie gelangt man zu einer mystischen Erfahrung?

Eine mystische Erfahrung kann man nicht machen. Man kann sie nicht wie das Ziel einer Bemühung erreichen. Wohl aber kann man sich dafür innerlich bereit machen. In der Regel ist es dazu erforderlich zu üben. Nun gibt es viele verschiedene Übungswege. Denken Sie z.B. an die Kabbala im Judentum, die Kontemplation im Christentum, den Sufismus im Islam, das Yoga im Hinduismus und die Zen Meditation im Buddhismus. Innerhalb jeder dieser fünf Weltreligionen gibt es wiederum viele verschiedene Formen. Reiner Manstetten und ich haben seit vierzig Jahren Erfahrung mit zwei Wegen, der Zen Meditation und der christlichen

Kontemplation. Seit vier Jahrzehnten üben wir, seit drei Jahrzehnten lehren wir. Heute wollen wir uns auf die Zenmeditation beschränken.

Bevor wir darauf eingehen, noch einmal zurück zu Mystik. Die Stärke der Mystik ist das Überschreiten aller Grenzen. Denn alle Grenzen sind relativ. In der Mystik erfährt man den Ursprung der Grenzen, nämlich das Grenzenlose. Hier ist alles Anfang. Zur Mystik gehört wesentlich die Erfahrung, dass wir jeden Augenblick neu anfangen können. Im Zenbuddhismus heißt eine Regel: Zengeist ist Anfängergeist. So beginnen auch große Meister ihre Meditation wie jeder Anfänger mit der einfachen Übung des Beobachtens des Atems oder dem Zählen.

Der Ausdruck Mystik hat heute einen Bekanntheitsgrad, wie er noch vor vierzig Jahren undenkbar gewesen wäre. Der Ausdruck Mystik wird dabei heute meist mit positiven Konnotationen belegt, während man früher stärker das Geheimniskrämerische und Unwissenschaftliche an der Mystik kritisierte. Vielfach glaubt man heute, dass Mystik ein Allheilmittel sei für die religiösen und geistigen Krisen unserer Zeit. Man scheut die Konkretheit der Religionen, hat zu den Wissenschaften kein Zutrauen mehr, und da wird mit dem Ausdruck Mystik das Versprechen verbunden, von allem frei zu werden, was einen an dieser unserer Wirklichkeit stört. Dazu möchten wir zweierlei bemerken:

(i) Um Mystik zu verstehen, muss man einen mystischen Weg gehen und ihn täglich üben. Hieran erkennt man, dass Mystik fordernd ist. Die Übung kann zuweilen sehr hart sein.

(ii) Aber auch wenn man einen mystischen Weg in ausdauernder Übung vielleicht schon jahrzehntelang gegangen ist und wenn einem tatsächlich mystische Erfahrungen zuteil geworden sind, entbindet die Mystik nicht von der Aufgabe, sich der konkreten Welt zu stellen. Und damit verpflichtet auch und gerade die Mystik, uns mit anderen Wegen auseinandersetzen, wie sie notwendig zu unserem heutigen Leben gehören. Insbesondere gehören dazu Wissenschaft und Religion und Philosophie. – Sie haben in diesem Semester in dieser Vorlesung schon einiges über die Philosophische Mystik erfahren. Auf manches davon werde ich in meinem Vortrag zurückkommen und daran anknüpfen.

Soviel zu meinen Vorbemerkungen.

Reiner Manstetten sagt in seiner ersten Vorlesung in diesem Semester:

„was vielleicht für jedes große philosophische Thema gilt, gilt gerade für das Thema Philosophische Mystik ...: Die Persönlichkeit des Vortragenden lässt sich aus der Darstellung der Sache nicht verkürzen.“ Das trifft ganz besonders für das Thema unseres Vortrages zu: denn jeder Übungsweg für die Mystik ist in einem Maße individueller Natur, wie das kaum bei einem anderen Übungswegen für andere Bereiche der Fall ist. Das ist darauf zurückzuführen, dass der mystische Übungsweg ein Weg ist, der täglich geübt werden sollte und den täglichen Alltag durchdringen sollte. Vor allem: Der mystische Weg ist ein Erfahrungsweg, der bis zum Ende des Lebens führt.

Diese Erfahrungen schließen auch Grenzerlebnisse ein. Der Theologe, Wissenschaftler und Philosoph, der Mystiker Nikolaus von Kues (1404-1461) spricht vom Zusammenfall der

Gegensätze, coincidentia oppositorum. Er mahnt, es sei notwendig, diese Gegensätze genau zu unterscheiden, insbesondere, wie Ignatius von Loyola (1491-1556) forderte, es sei notwendig, die Geister zu unterscheiden, die Mystikern in ihrer Grenzerfahrung begegnen. Wissenschaft und insbesondere die Philosophie sind dazu hilfreich.

3. Denken und Erfahrung

In der ersten Vorlesung erwähnte Reiner Manstetten, dass Philosophie mit Denken und Mystik mit Erfahrung zu tun hat. Er führte aus:

„Denken und Erfahrung sind deutlich zu unterscheiden, das weiß man oder meint man zu wissen. Denken: Das ist Überlegen, Nachdenken, Rechnen und Abwägen, Denken geschieht mit dem Kopf. So kann man beispielsweise an Liebe denken, über Liebe nachdenken, und den Begriff Liebe erläutern. Aber das ist alles nicht Liebe. Wer Liebe kennenlernen will, muss lieben, geliebt werden, muss Liebe erfahren. Kein Denken kann an die Stelle erfahrener Liebe treten. Ebenso scheint kein Denken das zu treffen, was in der Mystik das Wesentliche ist: Erfahrung! Aber was ist bei der Mystik mit Erfahrung gemeint? Offensichtlich nicht einfach irgendeine Erfahrung, sondern eine sehr besondere Art von Erfahrung. Es geht um etwas Außerordentliches, etwas Gewaltiges, etwas vielleicht das ganze Leben Veränderndes. Es geht dabei um etwas, das einem widerfährt, nicht um etwas, das man kontrollieren, selber herstellen, oder berechnen kann.“

Etwas einfacher ausgedrückt: wollen Sie wissen, wie Tee schmeckt, dann hilft es nicht, dass Ihnen jemand noch so ausführlich erklärt, wie Tee schmeckt, sondern Sie müssen Tee selber schmecken. Dieses Beispiel zeigt die Grenzen des Erkennens aufgrund von Denkvorgängen und wie wichtig Erfahrung für das Erkennen ist. Nun haben Sie vielleicht schon eine Vorstellung davon, wie wichtig eine mystische Erfahrung sein kann.

Vielleicht ist Ihnen auch etwas wesentlich anderes in dem oben angegebenen Zitat von Reiner Manstetten aufgefallen: Dort heißt es nämlich: „Es geht dabei um etwas, das einem widerfährt, nicht um etwas, das man kontrollieren, selber herstellen, oder berechnen kann.“ Wir sind gewohnt, dass wir selber bestimmen, ja kontrollieren, vereinfacht ausgedrückt, wo es lang geht. Wir wollen möglichst wenig von anderen oder den Umständen abhängig sein. Bei einer mystischen Erfahrung, einer Erfahrung, von der es heißt, dass sie sogar lebensverändernd sein kann, sollen wir nichts kontrollieren, die sollen wir nicht bestimmen können, die sollen wir nur erfahren können? Das ist uns eine fremde Vorstellung!

Auf beide Überlegungen, die Bedeutung der Erfahrung für das Denken und das Nichtkontrollierenkönnen, werde ich später eingehen.

Zu Beginn meines Vortrages hatte ich darauf hingewiesen, dass es viele mystische Wege gibt und wir uns heute auf den des Zenbuddhismus beschränken wollen. Weiter hatte ich erwähnt, dass die Persönlichkeit des Vortragenden sich dabei nicht verkürzen lässt.

4. Übungsweg der Zenmeditation – Zazen: Sitzen in der Versunkenheit

Ich möchte Ihnen nun den Übungsweg der Zenmeditation erläutern.

Was bedeutet Zen? Zen ist ein japanisches Wort und stammt von dem chinesischen Wort Ch'an. Es bedeutet Versunkenheit. Das japanische Wort Zazen bedeutet Sitzen (Za) in Versunkenheit (Zen). Es bedeutet bewegungsloses und absichtsloses Sitzen in der Stille, ohne Anstrengung und Verkrampfung. Zazen wird in sogenannten Sesshins in Klöstern oder Häusern der Stille geübt. Sesshin stammt von dem japanischen Wort Setzu: sammeln, berühren, in Kontakt kommen und dem Wort Shin Herz oder Geist. Sesshin wird auch übersetzt mit die „Herzens Seele“ berühren.

Im Folgenden gebe ich ein Beispiel, wie ein Zen-Sesshin ablaufen kann. Mehrere Tage wird von morgens um 6 Uhr bis abends um 21 Uhr 15 Mal 25 Minuten lang Zazen praktiziert. Die einzelnen Sitzungen sind von fünfminütigem Gehen, einer Meditation im Gehen, dem sogenannten Kinhin, unterbrochen. Morgens von 8 bis 9 Uhr wird eine Stunde im Haus und im Garten gearbeitet. Diese Arbeit wird im Japanischen Samu genannt. Sie gibt den Übenden die Möglichkeit, den beim Meditieren entwickelten Geist im Alltag zu verwirklichen. Beobachtet man Menschen dabei, dann bemerkt man, wie konzentriert und achtsam sie ihre Arbeiten durchführen.

Von 10 bis 10.30 hält der Zenlehrer oder die Zenlehrerin einen Vortrag, ein sogenanntes Teisho. Teishō ist der tägliche Vortrag des Zenlehrers im Dōjō oder beim Sesshin. In den Teishōs befasst sich der Lehrer mit den Inhalten des Zen. Danach beginnen die Einzelgespräche der Teilnehmer mit dem Lehrer. Auf Japanisch heißen diese Dokusan: Doku heißt alleine, San Meister, also alleine zum Meister. Sie dauern in der Regel nur wenige Minuten.

Nach dem Mittagessen folgt eine einstündige Ruhepause. Danach beginnt um 14 Uhr wieder die Meditation. Nach dem Abendessen ist eine einstündige Pause, bevor von 19.30 bis 21 Uhr zum Abschluss des Tages meditiert wird. Während des Tages wird in gewissen Abständen rezitiert. Der nächste Morgen beginnt um 5.30 Uhr mit körperliche Übungen.

Während des ganzen Sesshins schweigen die Teilnehmer bis auf die wenigen Minuten im Einzelgespräch. Alle Tätigkeiten während des Tages erfolgen in großer Aufmerksamkeit. (Anekdote über Aufmerksamkeit).

Längere Sesshin setzen eine gewisse Übung im meditativen Sitzen (Zazen) voraus. Soweit zum Ablauf eines Zenkurses, eines Sesshins.

5. Hinweise zur Meditation für Anfänger

Welche Ratschläge zur Meditation erhalten Übende in Anfängerkursen?

Bei der Meditation fokussieren **wir uns auf den Atem**. Es kann hilfreich sein, um nicht abgelenkt zu werden, die Atemzüge zu zählen, z.B. in folgender Weise: Mit Eins einatmen, mit zwei ausatmen, dann Ungerade Zahl: einatmen, gerade Zahl: ausatmen. Wenn wir bei Zehn angelangt sind, beginnen wir wieder von vorne. Dieses Zählen kann auch in lautloser

Form gesungen werden. Eine andere Möglichkeit. Nur beim Ausatmen Zählen. Erstes Ausatmen: Eins, zweites Ausatmen Zwei, und so weiter bis: Zehn, dann wieder mit Eins beginnen. Dabei wird man in der Regel feststellen, dass man nicht „bis Drei zählen kann.“ Wenn man nicht weiß, bei welchem Atemzug man gerade ist, wird der nächste Atemzug immer als Eins gezählt. Auf rechte Weise übt man, wenn man sich nicht dabei aufhält, wie ungeschickt, abgelenkt oder zerstreut man gerade geübt hat, weil man die Zahl nicht weiß. Ohne Lob und Tadel kehrt man immer zur Eins zurück,

- Wir lassen den Atem frei kommen und gehen, wie er kommt und geht. **Nicht:** Ich atme, ich will so und so atmen, sondern wir lassen den Atem im Einatmen in uns hinein, wir **wissen nicht, woher er kommt;** auch das **Einatmen** kommt von selbst, so wie es sich ergibt, und wir lassen den Atem im **Ausatmen** gehen, fließen, so wie es sich ergibt.“
- Bei der Meditation bemühen wir uns das Bewusstsein zu **entleeren;** alle Gedanken, alle Gefühle, Sorgen, Ängste, alle unsere Wünsche, alle zu erledigende Aufgaben, kurz alles, was uns beschäftigt, versuchen wir **loszulassen.**
- Dieses Bemühen entspricht einem zentralen **Zen Wort: Festhalten und Loslassen:** wir halten **fest an der Übung** und **lassen alles andere los.**

Wir meditieren, als wenn wir die Erleuchtung nie erreichen können, und so als ob sie jeden Augenblick über uns hereinkommen würde.

Das hört sich einfach an, aber beim Üben merken viele Anfänger, wie schwierig es ist, sich an diese einfachen Regeln zu halten. Zum einen ist die Atmosphäre in einem Zendo, dem Raum, in dem meditiert wird, die Verhaltensregeln, der Ablauf des Tages, das Schweigen so ungewöhnlich, dass man sich daran erst einmal gewöhnen muss. Hat man sich auf die eben genannten Anfänger-Regeln des Meditierens eingelassen, dann geschieht das, was der große chinesische Zenmeister Rinzai (gestorben 866 nach unserer Zeit) bemerkte, das Denken des Anfängers wird zu einem „wildem Affen“. Was ist damit gemeint? Reiner Manstetten hat das in seiner 4. Vorlesung auf S. 4-5 folgendermaßen beschrieben:

„Es ist ein bloßes Vorstellen von Bildern, Meinungen, Stimmungen, die im Spiegel des Bewusstseins auftauchen und verschwinden. Das denkt, fühlt, begehrt und fürchtet bald dies, bald das, ohne Halt zu finden, ohne zur Ruhe zu kommen. Ein Gedanke löst den Anderen ab, der nächste Gedanke verdrängt den Vorhergehenden, nichts ist beständig im Bewusstsein als das beständige Auftauchen und Verschwinden von Gedanken. In einer schlaflosen Nacht erlebt man das Gegenteil: Es bildet sich ein fixe Idee, ein Bild, mit Begehren oder Zorn oder Schuldgefühlen besetzt, das nimmt uns in Besitz, fesselt uns, wir kommen nicht davon los. Derartige Vorstellungen oder Gedanken sind oft mit Gefühlen von Lust und Unlust verbunden, wir denken an Angenehmes, das wir begehren, an Unangenehmes, das wir von uns abschütteln möchten, manches, an das wir denken, macht uns hilflos, anderes bewirkt, dass wir uns sicher, stark und stolz fühlen. `Nicht ist es gut,/ Seellos von sterblichen/ Gedanken zu sein. Doch gut/ Ist ein Gespräch...'. So sagt es Hölderlin in seiner Hymne *Andenken*. Die *sterblichen Gedanken* machen uns *seellos*, rauben uns die Seele. Es sind dies Gedanken, die sich auf dieses oder jenes, auf *`diz unde daz´* richten, wie Meister Eckhart sagt.

`Allez, allez, muoz abe gân!` Alles das muss weg! lehrt er, denn was unser Bewusstsein besetzt, blockiert es tendenziell, es macht uns unfrei, schließt uns ab gegen das, was ist. Im jeden Zen-Sesshin rezitiert man eines der vier Grundgelübde des Buddhismus; es lautet: Täuschende Gedanken und Gefühle sind grenzenlos/ Ich gelobe sie alle zu lassen.“

Ganz so einfach ist es allerdings nicht. Der „wilde Affe“ mit seinen unablässig auf uns einströmenden täuschenden Gedanken und Gefühlen, von dem Zenmeister Rinzai spricht, hat uns immer wieder fest in seinem Griff. Nicht selten hat man beim Sitzen den Eindruck, man führe einen vergeblichen Kampf gegen Windmühlen. Andererseits spricht Meister Rinzai von der Einfachheit des Zenweges. So heißt es:

„Der Meister wandte sich an seine Zuhörer und sprach: `Schüler: Das Gesetz Buddhas bedarf keiner Mühe. Es besteht im Alltäglichen und hat kein Ziel: scheißen, pissen, sich anziehen, essen und schlafen, wenn man müde ist.`“

Und an anderer Stelle:

„Die Einfältigen mögen mich auslachen - die Weisen wissen Bescheid. Die Alten pflegten zu sagen: `Wer sich nach außen abmüht, bleibt immer ein Tölpel.` Seid ihr aber Herr der Lage, so seid ihr auch überall am rechten Ort. Was dann auch immer auf euch zukommt, es kann euch nicht verwirren, und selbst die schlechten Gewohnheiten und die fünf Hauptsünden werden von selbst zu einem Meer der Befreiung. Doch die heutigen Lernenden haben keine Ahnung vom Gesetz. Wie Schafe, die mit der Nase auf etwas stoßen, nehmen sie alles, was sie antreffen, ins Maul. Sie machen keinen Unterschied zwischen Herr und Knecht, halten Gast und Gastgeber nicht auseinander. Diese Sorte von Leuten will mit falschem Herzen ins Dao [rechten Weg] dringen, aber wo sie eindringen, ist nur Lärm. Man kann wirklich nicht sagen, sie wären aus der Familie ausgetreten, wo sie doch ganz der Welt der Gewöhnlichen angehören.“

Und an anderer Stelle sagt Meister Rinzai: "Meine Ansicht ist einfach: Bleibt, wie ihr seid, kleidet euch und eßt, und verbringt die Zeit mit Nichtstun. Von Überall kommt ihr her, jeder guten Willens, Buddha und das Gesetz zu suchen. Ihr sucht Befreiung, wollt die Dreifache Welt verlassen. Schwachköpfe! Sie verlassen, um dann wohin zu gehen? Buddha und die Alten Meister sind nur Begriffe, die ihr bewundert. Wollt ihr die Dreifache Welt kennenlernen, braucht ihr den Boden des Geistes, der jetzt meine Worte hört, nicht zu verlassen. Ein Augenblick der Begierde, da ist die Welt der Lust. Ein Anflug von Zorn, da ist die Welt der Substanz. Ein verrückter Gedanke, und da ist auch die Welt ohne Form. Es sind Möbelstücke eures eigenen Hauses. Die Dreifache Welt sagt nicht von sich, `ich bin die Dreifache Welt`, sondern ihr, Schüler des Dao, die ihr jetzt und hier lebendig seid, alles erleuchtend und die Welt abwägend, ihr habt der Dreifachen Welt ihren Namen aufgesetzt."

Solche auf den ersten Blick widersprüchlichen Aussagen sind bezeichnend für den Zenbuddhismus.

6. Was ist erforderlich für den Meditationsweg?

Was ist beim Zazen, beim Sitzen in der Versunkenheit erforderlich? „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 der Übende hat immer wieder in Anfechtung von Trübsal und Verwirrung zu kämpfen. Man muss sich klarmachen, dass man sich eine wirklich höchst schwierige Aufgabe gestellt hat“

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

Im Zen gibt es ein eindrucksvolles Bild von dem Zustand, von 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 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.¹

1. Joriki - Geisteskraft
2. Satori - Erleuchtung eines großen Meisters und 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: Diese drei Ziele kann man **nicht direkt selber 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?

¹ Dieser Abschnitt ist entnommen aus meiner Vorlesung Nr. 2 „Zenbuddhismus und christliche Kontemplation“, S.4-10, WS 2020-21.

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**, dem *Gesang vom Erkennen des Tao*²:

*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 großer **Geduld und Ausdauer** und nicht zuletzt des **Glaubens**, um auf dem Übungsweg zu bleiben. Warum ist der Glaube 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 erfahrenen 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 der Glaube wächst. Glaube und Zweifel stärken sich gegenseitig.

8. Die drei Ziele des Zen

Ich hatte vorhin die drei Ziele des Zen genannt: 1. Joriki – Geisteskraft, 2. Satori Erleuchtung eines großen Meisters und Kensho Erleuchtung eines Schülers oder Schülerin. 3. Verwirklichung des Zen Weges im Alltag.

Das **erste der drei Ziele** des Zen ist die Intensivierung von **Joriki**; Joriki ist ein japanisches Wort. Es bedeutet: *Geisteskraft*. Es ist eine **seelische Kraft**, die **vier Ebenen** des Menschen eint: Körper, Gefühl, Intellekt und spirituellen Geist (die Seele). Es heißt von Joriki, 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

² Der Gesang vom Erkennen des Dao (*Zhèngdào gē*; jap. : *Shōdōka*) ist ein Zen-Text, der vermutlich in China in der 1. Hälfte des 8. Jahrhunderts entstand und traditionell dem Autor Yongjia Xuanjue (jap.; Yoka Daishi) zugeschrieben wird. Das chinesische Dao, wird oft mit „Weg“ übersetzt, es kann aber auch „Lehre“ meinen; metaphysisch das allumfassende Erste Prinzip, das allen Erscheinungen zugrunde liegt, die Wirklichkeit, aus der das ,Universum entspringt. Nach: Lexikon der östlichen Weisheitslehren. Buddhismus, Hinduismus, Taoismus-Zen.

üblichen Sinn des Wortes. Es ist eine **dynamische 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.

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

Eine wichtige Vorstufe zum Kensho ist das sogenannte Samadhi. Samadhi ist ein Sanskrit Wort³. 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 – meist nach einigen vorbereitenden Übungen - ins Samadhi eintreten. Samadhi ist ein Bewusstseinszustand, in dem wir mit keinerlei egozentrierten Gedanken beschäftigt sind. Es gibt allerdings 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. Das ungeteilte Einswerden mit dem, was man gerade tut, ist **positives Samadhi**. Immer nur **eines im Jetzt** tun, gehört zur Zenübung, sei es Gemüseputzen, Autowaschen, Blumenstecken, Bogenschießen, eine Vorlesung hören oder die Vorbereitung auf eine Klausur vorzubereiten.

Natürlich gibt es auch ungeteiltes Einswerden mit **negativen Tätigkeiten**, z.B. beim Stehlen. Dann spricht man von „**falschem**“ **Samadhi**. Und schließlich gibt es ein unbewusstes Samadhi. Von dieser Art ist 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.

³ 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.

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.

Während er sich so dahinbewegte, vor sich die schmutzige Straße und hinter sich die saubere, kamen ihm oft große Gedanken. Aber es waren Gedanken ohne Worte, Gedanken, die sich so schwer mitteilen ließen wie ein bestimmter Duft, an den man sich nur gerade eben noch erinnert, oder wie eine Farbe, von der man geträumt hat. Nach der Arbeit, wenn er bei Momo saß, erklärte er ihr seine großen Gedanken. Und da sie auf ihre besondere Art zuhörte, löste sich seine Zunge, und er fand die richtigen Worte. `Siehst du, Momo´ sagte er dann zum Beispiel ´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.

Ich wende mich nun dem absoluten Samadhi 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 passiven Einfließens. 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 Gefühle und Gedanken. Wenn diese Kraft von uns Besitz ergreift, versinken alle äußeren Umstände und Gegenstände, und wir gelangen in die Fülle unseres spirituellen Potentials. Das ist absolutes Samadhi, ein innerer Ruhezustand, in dem das Wahre Selbst das Ich-Bewusstsein überschreitet und uns 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 ein Zustand, in dem einem Übenden ein Kensho, eine Erleuchtung widerfahren kann. Über dieses 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 während eines Sesshins, als ein Freund von mir ein tiefes Erleuchtungserlebnis erfahren hatte. Sein Lehrer kommentierte seine Erfahrung mit dem Satz: „Wir wissen beide, dass Sie noch einen langen, langen Weg zu gehen haben.“

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 Zenmensen sich um ihre Mitmenschen kümmern. Es geht um Mitmenschlichkeit.

- Ich komme nun zur Übung. Was ich jetzt sage, gilt nicht nur für Zen. Es geht um ein innerlich lauschendes Schweigen, oder um ein inneres Schweigen, das zugleich Lauschen ist – Lauschen in eine grenzenlose Offenheit. Es ist ein Lauschen, das nichts Bestimmtes erwartet und fordert, keine Mitteilung, kein Gedanke, keine Botschaft, kein Bild, keine Energie. Nur Lauschen, Schweigen, leer werden, Sich Öffnen, weit werden. Die Übung fokussiert auf den Atem, im Christentum spricht man auch vom Atemgebet.
- Wichtig ist dafür zunächst, dem Atem einen Raum der Ruhe zu bieten. Dieser Raum ist unser Leib selbst, den wir zur Ruhe bringen. Es gilt eine Haltung zu finden, in der wir buchstäblich still sitzen. Das können wir alle hier üben, vielleicht etwas erschwert durch die Online-Situation. Das erste: das Blickfeld vor uns sollte leer sein, nach Möglichkeit sollten Sie bei der Übung auch so sitzen, dass Sie mich zwar hören, aber nicht auf den Bildschirm schauen. Am einfachsten drehen gleich Sie Ihren Stuhl um 90 Grad, so dass Sie den Bildschirm nicht mehr sehen. Jetzt aber bitte ich Sie, noch auf den Bildschirm zu blicken.
- Nun rücken wir auf dem Stuhl etwas nach vorne, lösen den Rücken von der Lehne. Wir achten jetzt auf Füße, die parallel zueinander auf dem Boden stehen, die Beine nicht gekreuzt, sondern gelöst nebeneinander. Die Hände legen wir wie ein Schale in den Schoß. Die geöffnete linke Hand nach unten, die rechte Hand hinein, die Daumen berühren sich leicht, Daumen und Zeigefingen bilden ein Oval.
- Mit den Füßen spüren wir den Boden, mit den Sitzknochen die Unterlage. Nun richten wir uns Wirbel für Wirbel, im Steißbein ansetzend, auf. Wir schieben dazu den

Bauch etwas vor, heben das Brustbein und lassen die Schultern sinken. Der Kopf ist gerade, mit dem Scheitelpunkt spüren wir nach oben in die Höhe. Den Kopf nehmen wir leicht zurück, achten, dass er gerade bleibt, die Ohren sind fast über den Schultern. Der Mund ist geschlossen, der Unterkiefer locker, nicht die Zähne zusammenbeißen. Wir setzen ein stilles Lächeln der Dankbarkeit auf, das unsere ganze Übung begleiten sollte. Die Augen behalten wir offen, aber nur einen schmalen Schlitz, etwa ein Drittel des Gewöhnlichen, der Blick ist nach vorne gesenkt. Er hält nichts fest, wir vergessen, was wir außen sehen, die Achtsamkeit ist nach innen gerichtet.

- Sie richtet sich auf den Atem. Wir lassen ihn frei kommen und gehen, wie er kommt und geht. Nicht: Ich atme, ich will so und so atmen, sondern der Atem im Einatmen in uns hinein, wir wissen nicht woher, auch das Einatmen kommt von selbst, so wie es sich ergibt, und wir lassen den Atem im Ausatmen gehen, fließen, so wie es sich ergibt. Jedoch ist es sinnvoll, vor allem wenn wir länger üben, mit drei bewusst tiefen Atemzügen zu beginnen, die wir vorbereitende Atemzüge nennen. Durch die Nase tief ein – durch den leicht geöffneten Mund austreichen lassen. Dreimal.
- Wir schließen dann den Mund, wir atmen nur noch durch die Nase und folgen dem Kommen und Gehen des Ein- und Ausatmens. Wenn Ablenkungen von außen oder meistens von innen kommen, achten wir nicht darauf. Finden wir uns aber richtig abgelenkt, so werfen wir uns das nicht vor und fragen nicht, was wir falsch gemacht haben. Merken wir, dass wir abgelenkt sind, kehren wir sofort zu diesem gegenwärtigen Atemzug zurück. Nur dieser Atemzug, nur dieser Augenblick, immer wieder neu. Jeder Atemzug ein Neuanfang! Wo immer ich mich finde, abgelenkt, zerstreut – ich kehre zurück zum Atem.
- Ich schlage jetzt den Gong dreimal, wir üben fünf Minuten, und wenn ich danach den Gong zweimal anschlage, lösen wir unsere Übungsposition.

Anhang

Kommentierte Literaturliste WS 2020-21 zum Gastvortrag

Hinweis: Die angegebenen Preise der Bücher habe ich im November 2020 im Internet gefunden. MF.

Empfehlung für diejenigen, die einen ersten Eindruck von der Zenpraxis gewinnen möchten

Janwillem van de Wetering, [Der leere Spiegel /Reine Leere. Erfahrungen in einem japanischen Zen-Kloster](#); 31. Auflage 2016, rororo; Euro 10.00; gebr. ab Euro 1.10.

Dieses Buch, das in autobiographischer Form geschrieben ist, empfehle ich allen Anfänger*innen. Aber auch Fortgeschrittene lesen es gerne, da es nicht nur informativ, sondern unterhaltsam geschrieben ist. Es wurde in den fünfziger Jahren des vorigen Jahrhunderts veröffentlicht und seitdem immer neuen Auflagen erschienen: ein Klassiker.

In der Frankfurter Allgemeine Zeitung heißt es: „Der als Kriminalschriftsteller berühmt gewordene Janwillem van de Wetering hat eineinhalb Jahre in der Askese eines Zen-Klosters verbracht. «Seine oft genug körperlich schmerzhaften Erlebnisse mit der Zen-Meditation, der ernüchternde, auch von Lausbubengehabe durchzogene Alltag im Kloster und die Schlussfolgerungen, die schließlich zum Abbruch seiner Studien führten, sind auf eine Weise geschildert, die so ganz ohne beweihräuchernde Stimmungsmache auskommt.»“

Im Ankündigungstext heißt es: Das Buch ist ein existenzielles Abenteuer für alle Leser, denen die bewussthlose Routine des Lebens nicht genügt.

Charlotte Joko Beck, Zen im Alltag, Übersetzt aus dem Amerikanischen, Euro 8,99. Joko Beck wird manchmal die „Mutter des Zen“ genannt. Das Buch ist teils anekdotisch und leicht zu lesen.- Im Ankündigungstext heißt es: Charlotte Joko Beck lehrt eine Zen-Praxis, die nicht aus unserem Alltag herausführt, sondern sich ihm ganz entschieden zuwendet.

Empfehlung für diejenigen, die sich auf den Weg begeben wollen:

Katsuki Sekida [Zen-Training: Praxis, Methoden, Hintergründe \(HERDER spektrum\) Taschenbuch](#) EUR 12,95; gebraucht ab 4.72.

Dieses Buch empfehle ich; denn Sekida hat als Lehrer viel Praxis und Erfahrung in Japan und hat auch im Westen gelehrt. Es ist didaktisch sehr gut und sehr ausführlich. Dieses Buch sollte man und frau langsam lesen, nicht mehr als 2 oder 3 Seiten am Tag und jeweils das Gelesene am selben Tag üben. – Ich habe 1983, drei Monate lang damit gearbeitet und es später immer wieder empfohlen.

Ankündigungstext: Das erste umfassende »Handbuch für Zen-Meditation« (Psychology today). »Ein Klassiker« (Library Journal) Für alle, die Theorie und Praxis der Zen-Meditation kennen lernen wollen. Als Selbstlernprogramm die wohl profundeste und zugleich praktischste Einführung in die Meditationstechnik und Philosophie des Zen.

Empfehlung für diejenigen, die sich für die Renaissance des Zens in der 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts interessieren, eine Zeit als Menschen aus dem Westen in Japan den Weg zum Zen finden wollten, darunter der Benediktiner Pater Willigis Jäger (gestorben 2020) und die Benediktinerin Sr. Ludwigs Fabian (gestorben 2016. Willigis war jahrzehntelang der Lehrer von Reiner Manstetten und mir. Mit Ludwigs haben wir jahrzehntelang gemeinsam Zen- und Kontemplationskurse gegeben.

Phillip Kapleau (Herausgeber), Drei Pfeiler des Zen, (Three Pillars of Zen,1981)

Euro 29,99; gebraucht Euro 13,75.

Dies ist ein grundlegendes und gut geschriebenes Buch über Zen. Der Amerikaner Kapleau ist ein Mitglied der japanischen Schule Sanbo Kyodan, die Reiner Manstetten und mich geprägt hat.

Ankündigungstext: Das Buch von Philip Kapleau Roshi, der selbst Zen-Priester ist und jahrelang in japanischen Klöstern lebte, bietet allen, die sich gründlich über Theorie und Praxis des Zen informieren oder selbst meditieren und üben wollen, eine einzigartige Quelle an Zeugnissen und Texten des Zen – vom Mittelalter bis in die Neuzeit. Hier sind die mündlich gegebenen Unterweisungen eines Zen-Meisters aufgezeichnet worden, deren schriftliche Fixierung in früheren Zeiten meist abgelehnt hatte.

Von gleicher Seltenheit ist auch der Kommentar des Meisters zu den Meditationsaufgaben paradoxen Sinngehalts, durch den auf faszinierende Weise klar wird, wie das diskursive Denken des Zen-Schülers an diesen Koans 'zerbricht'.

Die Protokolle von Einzelsitzungen des Meisters mit zehn Schülern geben einen intensiven und authentischen Einblick in das Procedere einer Zen-Schulung.

Philip Kapleau, geb. 1912 in den USA, gestorben 2004, war Gerichtsreporter bei den Nürnberger Prozessen. Tief beeindruckt von dem menschlichen Leiden, von dem er dabei erfuhr, ging er für dreizehn Jahre nach Japan, wo er sich von zwei herausragenden Meditationsmeistern in den Zen-Buddhismus einführen ließ und 1965 den Meistertitel und Lehrerlaubnis erhielt.

1965 kehrte Kapleau nach Amerika zurück, und gründete im darauf folgenden Jahr das Zen Center of Rochester bei New York, wo er bis zu seinem Tode zurückgezogen lebte und arbeitete.

Robert Aitken, Zen als Lebenspraxis, Diederichs Gelbe Reihe; Euro 10,50: gebraucht Euro 1.50

Der Amerikaner Aitken [1917-2010] war einer der großen westlichen Zenmeister, der in Japan in der oben erwähnten Zenschule Sanbo Kyodan seine Lehrbefugnis als Zenmeister

erhielt; er beherrscht sowohl Japanisch als auch Chinesisch. Sein Buch ist eine gute Einführung und liest sich gut. – Ich habe ihn persönlich kennengelernt und schätze ihn.

Ankündigungstext: Robert Aitken behandelt die Grundfragen des Zazen: Die richtige Körperhaltung, die Atmung sowie die Praxis des "Sitzens". Die Rolle der Konzentration beleuchtet er genauso wie die religiösen Grundeinstellungen und auch die Selbsttäuschungen, denen Zenschüler oft unterliegen. Mit den "Zehn Geboten der sittlichen Zucht" weist er dem Lernenden einen ethischen Weg. Darüber hinaus gibt er ein Bild der idealen Lehrer-Schüler-Beziehung.

Im Internet heißt es über ihn: Im Jahr 1941, he was captured on Guam by invading Japanese forces, and interned in Japan for the duration of World War II. In the camp, he met the British scholar [R. H. Blyth](#), who introduced him to Zen Buddhism. After the war, he practiced Zen with [Senzaki Nyogen](#) Sensei in Los Angeles, and traveled frequently to Japan to practice in monasteries and lay centers with [Nakagawa Sōen](#) Rōshi, [Yasutani Haku'un](#) Rōshi, and [Yamada Kōun](#) Rōshi. In 1974, he was given approval to teach by the Yamada Rōshi, Abbot of the [Sanbo Kyodan](#) in Kamakura, Japan, who gave him transmission as an independent master in 1985.

Von seinen vielen anderen Büchern empfehle ich:

Robert Aitken, Ethik des Zen, Diederichs Gelbe Reihe. Gebraucht Euro 5,84.

Empfehlung eines Buches einer der Schülerinnen von Pater Willigis

Doris Zölls. Jederzeit erwachen. Zen mitten im Alltag. Kösel Verlag, 2012, 13,99 Euro
Doris Zölls, mit dem Zen-Namen Myō-en An, ist eine evangelische Theologin und Zen-Meisterin der Zenlinie Leere Wolke. Sie ist eine Schülerin von Pater Willigis Jäger. Sie übernahm 2007 die Leitung des von Pater Willigis gegründeten Benediktushof in Holzkirchen. 2020 gab sie diese auf, gibt aber nach wie vor Zenkurse dort, die ich sehr empfehle.

Generelle Empfehlung

Heinrich Dumoulin, Geschichte des Zen-Buddhismus Band I China und Indien, Band II Japan, Francke Verlag. Euro 98.00

Diese beiden Bände geben eine hervorragend geschrieben und sehr umfassende Geschichte des Zen-Buddhismus. Heinrich Dumoulin (* 31. Mai 1905 in Wevelinghoven bei Grevenbroich, Nordrhein-Westfalen; † 21. Juli 1995) war ein deutscher katholischer Theologe und **Religionswissenschaftler** mit Zen - Buddhismus als Forschungsschwerpunkt. Er gilt als einer der bedeutendsten Zen-Gelehrten, hat mit seinem reichen Werk maßgeblich für die Vermittlung des Zen-Buddhismus im Westen gesorgt. Er war Professor für Philosophie und Geschichte an der Sophia-Universität (römisch-katholische Universität kirchlichen Rechts in Japan. Sie liegt in Kioi-chō,

Chiyoda, Tokio und gilt als Elite-Privatuniversität), später dann Direktor des Nanzan-Instituts für Kultur und Religion in Nagoya.

Ankündigung: Die "Geschichte des Zen-Buddhismus" ist ein Meilenstein in der Literatur zum Zen-Buddhismus und bis heute ein Standardwerk geblieben. Neben der Beschreibung der geschichtlichen Entwicklung des Zen-Buddhismus in Indien, China, Korea und Japan führt Dumoulin den Leser auf brillante Weise auch in die Theorie und Praxis des Zen ein. Aufschlussreiche, unterhaltsame und bisweilen amüsante Anekdoten und Legenden machen die Lektüre sowohl für Einsteiger als auch für Kenner zu einem außergewöhnlichen Leseerlebnis.

Generelle Empfehlung

Lexikon der östlichen Weisheitslehren: Buddhismus, Hinduismus, Taoismus, Zen Otto Barth Verlag, Otto Barth Verlag, 1986. Gebraucht ab Euro 2,08.

Dieses Buch ist eine umfassende Schatztruhe des Wissens. Zu vielen Einträgen gibt es Bilder und Zen Anekdoten. Es ist sehr zugänglich geschrieben. Ich empfehle es jedem Interessierten.

Buddhismus

Walpoa Rahula, Was der Buddha lehrt, Origo Verlag Bern. Ab Euro 8,90; gebraucht ab Euro 6,58.

Wer sich über Buddhismus in einfacher Weise informieren möchte, dem empfehle ich das 220 Seiten umfassende Buch.

Ankündigung: Dieses Buch ist seit Jahrzehnten die erste Wahl zum Thema Buddhismus. Rahula Walpola (1907-1997, * in Sri-Lanka) erklärt Grundlagen des Dharma⁴ in gut verständlicher Form und beseitigt zugleich falsche Vorstellungen über Reinkarnation sowie sonstige weit verbreitete Irrtümer zum Thema Buddhismus. Wer erfahren möchte, was der Buddha wirklich gelehrt hat, findet hier die passende Lektüre. Als Mönch und Professor für Buddhologie, war R. Walpola ohne Zweifel maßgeblich am Verständnis des Buddhismus beteiligt.

Für Fortgeschrittene, die sich mit dem Koan⁵ Studium beschäftigen möchten

⁴ **Dharma** (Sanskrit धर्म *dharmā*; Pali धम्म *dhamma*; thailändisch ธรรม, RTGS *Tham*; chinesisch 法, Pinyin *fǎ*) ist ein zentraler Begriff vieler asiatischer Religionen (u. a. Hinduismus, Buddhismus, Jainismus und Sikhismus), der religionsabhängig unterschiedliche Bedeutungen hat. *Dharma* kann Gesetz, Recht und Sitte sowie ethische und religiöse Verpflichtungen und Werte beinhalten, aber auch Religion, Ethik oder Moral im Allgemeinen oder konkrete religiöse Rituale, Methoden und Handlungen bezeichnen.^[1] Dharma – Wikipedia

⁵ Ein **Kōan** (jap. 公案; chinesisch 公案, Pinyin *gōng'àn*, W.-G. *kung-an* – „Öffentlicher Aushang“; hgl. 공안, *gong-an*; andere gebräuchliche Transkriptionen aus dem Koreanischen: *Kung-an*, *Kungan*; viet. *công án*) ist im chinesischen Chan- bzw. japanischen Zen-Buddhismus eine kurze Anekdote oder Sentenz, die

Yamada Koun Roshi Die torlose Schranke. Mumonkan, übersetzt von Ludwigs Fabian und Peter Lengsfeld (beide waren Zenlehrer), Kösel Verlag. Euro 95.00

Dieses Buch enthält mit dem Mumonkan die bekannteste Sammlung von 48 Koans mit jeweiligen Kommentaren).

Ankündigungstext: Endlich ist die wichtigste Kōan-Sammlung aus dem 13. Jahrhundert wieder zugänglich. Kommentiert von Yamada Kōun Roshi ist der Text das Grundlagenwerk für alle, die heute auf dem Zen-Weg sind oder sich für Zen interessieren. Die Arbeit mit Kōans erfrischt, schult den Geist und bietet unkonventionelle Problemlösungen.

Auch möchte ich Ihnen ein weiteres Buch nennen, das mir Christine Stadler empfohlen hat:

Koun Yamada, *Das Tor des Zen*. Grundlagen und Praxis. 12 x 19 cm, 328 Seiten, gebunden € [D] 24,90 € [A] 25,60; ISBN 978-3-942085-55-7.

Ankündigungstext: Warum Zen üben? Ist Zen eine Religion? Welche unterschiedlichen Praxisformen gibt es? Was ist Erleuchtung? Diese und viele andere Fragen beantwortet der japanische Zen-Meister Koun Yamada (1907–1989) in „Das Tor des Zen“. Wie kaum ein zweiter hat er den Weg des Zen in den Westen geprägt. Er hat Männer und Frauen aus verschiedenen religiösen Traditionen auf dem Zen-Weg angeleitet und Zen damit für die Moderne geöffnet.

„Das Tor des Zen‘ stellt inmitten der Flut von Büchern, die es inzwischen über Zen gibt, einen seltenen Glücksfall dar. Es ist eine Fundgrube und wirkliche Hilfe auf dem Weg, wie sie selten in gedruckter Form zu finden ist: verständlich, klar und gerade heraus – und doch spürbar von einer Erfahrung bewegt, die authentisch ist, zugleich aber weit über die einer einzelnen Person hinausgeht.“ (Aus dem Nachwort von Gert Scobel)

eine beispielhafte Handlung oder Aussage eines Zen-Meisters, ganz selten auch eines Zen-Schülers, darstellt.

Verlauf und Pointen dieser speziellen Anekdoten wirken auf den Laien meist vollkommen paradox, unverständlich oder sinnlos. In der Folge kommt es manchmal zur fehlerhaften Übertragung des Begriffs *Kōan* auf andere unsinnige Kurzgeschichten.

Die Vorläufer der Kōans waren berühmte Fragen und Antworten zwischen Meister und Schüler während der frühen Tang- und Song-Zeit, Fragmente einiger buddhistischer Sutras, bedeutungsvolle Reden von Chan-Meistern und Anekdoten über diese Meister. Trotz ihrer vordergründigen Unvernünftigkeit und Sinnlosigkeit verfügen sie über einen historischen Kern, der auch intellektuell nachvollziehbar ist und Aspekte der Chan-Philosophie ausdrückt. Im Chan und Zen werden Kōans als Meditationsobjekte benutzt.

Das bekannteste Kōan, das inzwischen auch im Westen Allgemeingut geworden ist, ist die Frage nach dem *Geräusch einer einzelnen klatschenden Hand* (*Hakuins Sekishu*, von Meister Hakuin Ekaku). Kōan – Wikipedia

Über den Autor:

Koun Yamada Roshi (1907–1989) war einer der einflussreichsten Zen-Meister des 20. Jahrhunderts. Er wurde nie Mönch, sondern setzte seine Arbeit in der Geschäftswelt fort. Er war das Oberhaupt der Sanbo-Kyodan-Zenschule. Es war ihm ein Anliegen, den Zen-Geist im alltäglichen Leben zu verwirklichen und eine Laien-Zen-Gemeinschaft zu bilden. Auf seinem eigenen Grundstück errichtete er dafür neben seinem Haus ein Zendo. Dieses wurde Anziehungspunkt für viele Menschen unterschiedlicher Nationalitäten und Religionen, die den Zenweg gehen wollten. Zu seinen SchülerInnen gehören u. a. Robert Aitken, David R. Loy, Willigis Jäger, Ludwigs Fabian, Niklaus Brantschen und Gundula Meyer.

Dogen Zenji, Shobogenzo. The Eye and Treasury of the True Law, published by Nakayam Shobo.

Dogen Zenji lebte von 1200 bis 1251; er brachte das Zen von China nach Japan und gründete das Kloster Ehei an der Westküste von Japan, das auch heute noch das berühmteste Zenkloster Japans ist. - Nebenbei: Christine Stadler, die unsere Mailliste betreut, hat 2016 dort einige Tage meditiert.

Ankündigungstext: Treasury of the True Dharma Eye (Shobo Genzo, in Japanese) is a monumental work, considered to be one of the profoundest expressions of Zen wisdom ever put on paper, and also the most outstanding literary and philosophical work of Japan. It is a collection of essays by Eihei Dogen (1200–1253), founder of Zen's Soto school.

Zur christlichen Mystik empfehle ich insbesondere Texte von Meister Eckhart, Theresa von Avila und Johannes vom Kreuz

Einer der wichtigsten mystischen Schriften ist von einem Unbekannten, der im 14. Jahrhundert in England lebte.

Buch von der mystischen Kontemplation genannt **Die Wolke des Nichtwissens**. Worin die Seele sich mit Gott vereint, Johannes Verlag. Broschur, 157 S.

Diese schmale Buch empfehle ich sehr.

Meister Eckhart, Einheit im Sein und Wirken, Serie Piper, Texte christlicher Mystiker. Gebraucht ab Euro 2,14.

Meister Eckhart (auch Ekehart, Eckhart von Hochheim; * um 1260 in Hochheim oder in Tambach; † vor dem 30. April 1328 in Avignon) war ein einflussreicher thüringischer Theologe, Abt und Philosoph des Spätmittelalters, der auch in Paris gelehrt hat. Schon als Jugendlicher trat Eckhart in den Orden der Dominikaner ein, in dem er später hohe Ämter erlangte.

Meister Eckhart, Deutsche Predigten und Traktate, herausgegeben von Josef Quint, Diogenes Verlag. Taschenbuch. Euro 14.00, gebraucht ab Euro 2.46.

Dieses Buch ist ein Klassiker.

Ankündigungstext: »Das sind die Reden, die der Vikar von Thüringen, der Prior von Erfurt, Bruder Eckehart, Predigerordens, mit solchen (geistlichen) Kindern geführt hat, die ihn zu diesen Reden nach vielem fragten, als sie zu abendlichen Lehrgesprächen beieinander saßen.«

Einleitung · Traktate: Reden der Unterweisung · Das Buch der göttlichen Tröstung · Vom edlen Menschen · 59 Predigten · Eckehart-Legenden: Von einer guten Schwester · Von dem guten Morgen · Meister Eckehart und der nackte Bube · Meister Eckeharts Bewirtung · Die Bulle Johans XXII. vom 27. März 1329 · Anhang: Anmerkungen · Zur vorliegenden Übersetzung · Literaturverzeichnis · Quellenhinweise.

Ein grundlegendes Buch über Mystiker Meister Eckhart ist die Dissertation von

Reiner Manstetten, *Esse est Deus. Meister Eckharts christologische Versöhnung von Philosophie und Religion und Ihre Ursprünge in der Tradition des Abendlandes*, Alber, Freiburg, 1993, 623 Seiten.

Ankündigungstext: Meister Eckharts scholastische Denkform ist keineswegs bloße Hülle eines mystischen Gehaltes. Denn die plötzliche spirituelle Einsicht und die ihr folgende diskursive Reflexion gehören für ihn zusammen. Das Buch zeigt die Einheit von Eckharts philosophischen und religiös-seelsorgerlichen Intentionen und ihre Erfüllung in einer personalen Gewissheit des Seins. Anknüpfend an Eckharts Grundsatz „esse est deus“ werden die beiden Traditionen, die dieser Satz verbindet, aristotelische Ontologie und jüdisch-christliche Gotteslehre, unter den für Eckhart richtungsweisenden Leitworten Substanz und Verwandlung untersucht. In den Begriffsfeldern Substanz/Relation, Einheit/Differenz, Univozität/Analogizität wird Eckharts Seins- und Gotteslehre dargestellt. Auf ihr basiert die Interpretation des Eckhart'schen Menschenbildes zwischen den Polen des Nichts, das zur Sünde, und der Abgeschiedenheit, die zur Erkenntnis des Seins führt. Im letzten Teil geht es um die Verwandlung des Menschen und die Verwandlung Gottes in einer Erfahrung vollkommener Einheit. Es wird gezeigt, wie Eckhart das tradierte Denken einsetzt und abwandelt, um auf den Ursprung des Selbst aus einer Stille jenseits des Denkens hinzuweisen. Dieser Stille entspricht nicht das begriffslose Verstummen des Geheimlehrers, sondern das Schweigen des Weisen, für den sich durch alle Mittel des Denkens das Undenkbare mitteilt.

»Eine große, eine einmalige und doch so menschliche und anziehende Persönlichkeit«, nannte Papst Paul VI. sie, als er ihr erst 1970 als erster Frau den Titel »Lehrerin der Kirche« zuerkannte.

Teresa von Avila, *Wege zum Gebet. Eine Textauswahl*, Benzinger.

Ankündigungstext einer Biografie über die Lebensgeschichte von Teresa von Avila (1515-1586) von Alois Prinz heißt es: Sie war nicht nur die größte Mystikerin des Christentums, sondern auch eine pragmatische und lebenskluge Frau von großer Tatkraft, denn der Glaube an Gott war für sie wertlos, wenn er nicht zu Taten führte. Gegen den Widerstand

der Kirche reformierte sie den Karmeliterorden und gründete zahlreiche Klöster, die Orte des Gebetes und der Einkehr waren, vor allem aber auch Schutzräume, in denen Frauen in einer von Männern dominierten Gesellschaft nach ihren eigenen Vorstellungen leben konnten.

Von **Johannes vom Kreuz** (1542-1591), der als Beichtvater von Teresa von Avila ihr spirituelle Unterweisungen gab und doch unendlich viel von ihr lernte, stammt der Ausspruch:

Sein ganzes Leben – ausleben !

Seine ganze Liebe – auslieben !

Seinen ganzen Tod – aussterben !

Sein bekanntestes Buch ist:

Johannes vom Kreuz, Aufstieg auf den Berg Karmel: Vollständige Neuübertragung. Gesammelte Werke Band 4 (HERDER spektrum) Taschenbuch – 17. November 1999. Euro 14,90; gebraucht ab Euro 7,48.

Ankündigungstext: Wie gelangen wir zu echter innerer Freiheit? Wie werden wir sensibler für das Wesentliche? Mystik als Weg verständlich gemacht.

Wer sich aus philosophischer Sicht mit Mystik beschäftigen möchte, dem empfehle ich das Buch von

Ernst Tugendhat, Egozentrität und Mystik. Eine anthropologische Studie, Verlag H.C. Beck, 3003, Brecht'sche Reihe 1726, 2006

und weitere Aufsätze in einem zweiten Buch: **Ernst Tugendhat**, Anthropologie statt Metaphysik, Verlag H.C. Beck, 3003, Beck'sche Reihe 1825, 2010.

Mitglieder des „Lehrhauses für das Denken der Religion“, dem Reiner Manstetten und ich auch angehören, haben sich mit den Thesen Tugendhats in Aufsätzen auseinandergesetzt, siehe dazu:

Klaus Jacobi (Herausgeber), Mystik, Religion und intellektuelle Redlichkeit. Nachdenken über Thesen Ernst Tugendhats, Alber Verlag, Freiburg, 2012.