Die Übung im Zen-Buddhismus

Von Heinrich Dumoulin S. J., Tokyo

1. Das mystische Element im Buddhismus und das Zen.

„Buddha, der Meister der Versenkung — Jesus, der Meister des Gebetes", in dieser zugespitzten Formel meinte Friedrich Heiler mit der Eigenart ihrer Gründer auch das Wesen der beiden großen Weltreligionen zu bezeichnen[1]. Eine solche Gegenüberstellung ist mißverständlich, aber richtig hat *Heiler* und mehr noch die auf ihn folgende religionswissenschaftliche Forschung die überragende Bedeutung des mystischen Elements im Buddhismus erkannt. Man suchte oft nach einem die mannigfachen einander widersprechenden Erscheinungsformen des Buddhismus umschlingenden Einheitsband. Die Buddha-Religion besitzt kein inhaltliches wesenhaftes Einheitsprinzip. Sie ist weder ein gegliederter Bau noch ein Organismus. Eher gleicht sie dem weiten Weltmeer, das von allen Seiten Wasser von verschiedener Farbe und ungleichem Geschmack aufnimmt. Doch wie das Meer trotz der fließenden Unsicherheit seiner Wasser ein einziges zusammenhängendes Gebilde ist, in seinen Umrissen durch Inseln und Festlandküsten bestimmt, so ist auch der Buddhismus bei aller nicht auf einen Nenner zu bringenden Verschiedenheit seiner Sekten doch ein Ganzes. Allen aus diesem Meer gespeisten Wassern und Rinnsalen haftet ein spezifisch Buddhistisches an, das vielleicht im mystischen Element am klarsten zutage tritt.

Heiler spezifiziert und verengt den Begriff der Mystik, indem er den Buddhismus als „mystische Erlösungsreligion" bezeichnet. So kommt er in seiner Untersuchung, die sich fast ausschließlich mit dem frühen Pali-Buddhismus in Indien befaßt, zu einer abwertigen Beurteilung der originellsten Form buddhistischer Mystik, nämlich des besonders in Japan lebendigen Zen. Weil das Zen keine religiöse Erlösung zu bezwecken scheint, sieht er in ihm eine Verfallserscheinung. „Im japanischen Zen-Buddhismus, der sich merkwürdigerweise nach dem Worte *dhyâna* bezeichnet, wird die Meditation zum ‚Nichtdenken', die Versenkung zur nackten, gedanken- und gefühllosen Konzentration; in dieser glaubt der Zen-Jünger die volle innere Ruhe zu erlangen, die ihn zu neuem, tatkräftigem Wirken befähigt: die zeitweilige Gedanken- und Gefühllosigkeit gilt ihm als nervenstärkendes, psychotherapeutisches Mittel ... Der buddhistischen Versenkung war so dasselbe tragische Schicksal beschieden wie dem Gebet ..."[2]. Seit Heiler so schrieb, hat sich auch in Europa, zumal unter dem Einfluß der zuerst in englischer Sprache erschienenen Werke des japanischen Gelehrten und Zen-Jüngers *Daisetz Teitaro Suzuki* ein völliger Wandel in der Beurteilung der Zen-Mystik vollzogen[3]. Man erkannte im Zen nicht nur „das

---

[1] *Friedrich Heiler*, Die buddhistische Versenkung. Eine religionsgeschichtliche Untersuchung. München 1918, S. 62

[2] a. a. O. S. 50

[3] Zuerst erschienen drei Bände *„Essays in Zen Buddhism"* (Kyôto 1927, 1933, 1934); dann drei kleinere einführende Bücher *„An Introduction to Zen Buddhism"* (Kyôto 1934), ins Deutsche übersetzt erschienen unter dem Titel *„Die große Befreiung"*, Mit Geleitwort von C. G. Jung (Leipzig 1939), *„The training of the Zen Buddist Monk"* (Kyôto 1934), *„Manual of Zen Buddhism"* (Kyôto 1935); ferner *„Zen Buddhism and its Influence on Japanese Culture"* (Kyôto 1938), *„Living by Zen"* (Tokyo 1949). Vgl. meine *„Kritik der großen Befreiung"* in: Stimmen der Zeit, Bd. 138 (1941), S. 182-186

Bedeutendste, das aus jenem Baum, dessen Wurzeln die Sammlungen des Pali-Kanon sind, hervorging" (C. G. Jung)[4], sondern auch die vielleicht hochwertigste Erscheinung östlicher Geistigkeit, in der sich wie nirgendwo sonst die Seele Japans offenbart.

Das Zen durchdringt die Persönlichkeit des Erleuchteten bis auf den Grund und formt sie neu, aber es wirkt auch in die Breite des Kulturlebens des Volkes hinein. Tiefe Schichten brechen in der Seele auf, und die aus dem Erlebnis gespeisten Gestaltkräfte entfalten sich im Kunstschaffen. In fast allen eigentümlich japanischen Künsten lebt das Zen: in Teezeremonie und Schreibkunst, in Bogenschießen und Schwertkampf, im Fechten und Ringen, im Blumenstecken und in der Tuschmalerei. Dies sind keine Sports, keine bloß körperlichen Fertigkeiten oder ästhetischen Künste, sondern „Wege" (dô), vom Geiste des Zen beseelt.

Das Zen ist auf chinesischem Boden gewachsen und unterscheidet sich merklich von den dem Yoga verwandten mystischen Versenkungsmethoden des indischen Buddhismus. Die Geschichte seiner ersten Anfänge ist noch wenig erforscht. Wahrscheinlich war es wirklich der Inder *Bodhidharma,* der in China als erster die neue Meditationsart des Zen übte und lehrte. Ein reicher Legendenkranz hat sich um die Gestalt des Zen-Patriarchen Bodhidharma gewoben. Gemäß den Berichten der alten Zen-Chroniken war er ein südindischer Königssohn, der aus seiner Heimat auswanderte und nach langen Reisen ins blumige Reich der Mitte gelangte. Bei einer Begegnung mit dem chinesischen Kaiser Wu-ti (503—550) soll er diesem die Nutzlosigkeit der Errichtung von Buddhatempeln und Sutrenrezitationen ins Gesicht gesagt haben. Nach der Überquerung des wasserreichen Yang-tsu-Flusses auf einem Schilfrohr habe er dann neun Jahre in einem Tempelkloster vor einer Wand gehockt, so daß ihm beide Beine abfaulten. Dieses Bild des *„Daruma"*, die Puppe eines kleinen, völlig runden Männleins ohne Beine, ist allen japanischen Kindern wohlvertraut. Heute bemüht sich die Geschichtswissenschaft darum, durch Vergleichung aller Quellen den wahren Kern aus den Legenden herauszuschälen[5]. Auch nach Bodhidharma bleibt die Geschichte der Zen-Überlieferung noch mehr als ein Jahrhundert lang dunkel. Das Zen erreichte in China seine Hochblüte während der T'ang-Periode (620—907)[6]. Die originalen Kraftgestalten der Zen-Meister jener Tage leben in zahllosen lebensprühenden Sprüchen und grotesken Anekdoten fort. Späteren Geschlechtern wurden sie zur Norm für den echten Zen-Geist. Auch während der Sung-Periode (960—1280) behauptete sich das Zen wenigstens in seinen Hauptformen und trug viel zum allgemeinen kulturellen Hochstand der Epoche bei. Gegen Ende des 12. Jahrhunderts wurde das Zen zuerst nach Japan verpflanzt, wo es bald stärkere Wurzeln als im chinesischen Mutterboden schlug und eine bedeutende Wirksamkeit entfaltete.

Die zwei großen Richtungen des japanischen Zen, *Rinzai-Sekte* und *Sôtô-Sekte,* stammen aus China. In Japan konnten sie ihre Eigenart scharf ausprägen: die

---

[4] Geleitwort zu *„Die große Befreiung"*, S. 9

[5] Vgl. meine Studie über *„Bodhidharma und die Anfänge des Ch'an-Buddhismus"* in Monumenta Nipponica, Bd. VII (1951), 67. 83.

[6] Siehe meinen Aufsatz über *„Die Entwicklung des chinesischen Ch'an nach Hui-neng im Lichte des Wu-men-kuan"* in Monumenta Serica, Bd. VI (1941), S. 40-72 (englisch „The Development of Chinese Zen after the Sixth Patriarch in the Light of Mumonkan", New York 1953)

Rinzai-Sekte den dynamischen Charakter in *Kôan*-Übung und plötzlicher blitzartiger Erleuchtung, die Sôtô-Schule die quietistische Vorliebe für das Hinhocken im Schweigen des *Zazen* und die stillen Werke des Alltags. Suzuki, selbst ein Anhänger der Rinzai-Sekte, hat in seinen Werken das Zen vornehmlich von dieser Richtung her gesichtet und erklärt. In Japan ist die Sôtô-Sekte weiter verbreitet und steht ihr auch an innerem Wert nicht nach. Zu ihr gehört der große Zen-Meister *Dôgen* (1200—1253), eine der markantesten Persönlichkeiten in der japanischen Religionsgeschichte und vielleicht der stärkste und eigenwilligste Denker, den Japan überhaupt hervorgebracht hat.

2. *Das Zazen.*

Zazen heißt die Meditation in jener besonderen Körperhaltung, die im Zen geübt wird. Bei der Erforschung ihrer Ursprünge werden wir nach Indien verwiesen bis zu den Anfängen des Buddhismus und darüber hinaus in graue Urzeit, aus der uns Ausgrabungen in Mohenjo Daro am Indusfluß ein meditierendes Götterbild überliefert haben. Die heiligen Bücher der Inder, Upanishads und frühe Hînayâna-Sutren erzählen von frommen Aszeten und Buddhajüngern, die in kühlen Hainen unter schattigen Bäumen in Meditation saßen und so die Einheit mit dem Brahma erfuhren oder die Nichtigkeit und Leidhaftigkeit aller Erdendinge erkannten und in die Nirvâna-Ruhe eingingen. Die hockende Meditationshaltung wird im Zen genau umschrieben, und der Übende ist an die bestimmte Form gehalten. In seiner Frühschrift *„Allgemeine Lehren zur Förderung des Zazen“*, gibt Dôgen die folgende klar verständliche praktische Anweisung:

„Wenn du die Erleuchtung zu erlangen wünschest, so übe eilends Zazen. Für das Zazen ist ein stilles Zimmer gut, Speise und Trank seien mäßig. Wirf alle Bindungen von dir, beruhige die zehntausend Dinge, denk nicht an Gut und Böse, urteile nicht über richtig und falsch, halte den Lauf des Bewußtseins an, mach die Tätigkeit des Wünschens, Vorstellens, Urteilens aufhören, sinne nicht darauf, ein Buddha zu werden!

Beim rechten Hocken breitet man ein dichtes Kissen aus, darauf legt man noch ein (rundes) Kissen. Nun hockt man hin im ganzen oder halben Verschränkungssitz. Beim sogenannten ganzen Verschränkungssitz legt man zunächst den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel, den linken Fuß läßt man auf dem rechten Oberschenkel ruhen. Beim halben Verschränkungssitz liegt nur der linke Fuß auf dem rechten Oberschenkel. Kleider und Gürtel seien locker angelegt und gleichmäßig geordnet. Die rechte Hand legt man auf den linken Fuß, der linke Handrücken ruht auf der rechten Handfläche, beide Daumen sind gegeneinander gestützt.

Man hocke mit aufrechtem Körper, ohne nach links oder rechts zu neigen, oder sich nach vorn zu beugen oder nach rückwärts zu recken. Ohr und Schulter, Nase und Nabel müssen einander gegenüberstehen. Die Zunge liegt am oberen Gaumen an, Lippen und Zähne sind geschlossen, aber stets müssen die Augen geöffnet sein.

Schon ist die Körperhaltung bestimmt, nun regle die Atmung. Wenn ein Wunsch aufsteigt, merke ihn; wenn du ihn gemerkt hast, laß ihn fahren! Indem du lange übst, vergissest du alle Bindungen und gelangst von selbst zur Sammlung. Das ist die Kunst des Zazen. Das Zazen ist das Dharmator der großen Ruhe und Freude“[7].

[7] *Fûkan Zazengi*, Ausgabe Iwanami Bunko, S. 8-11

Das letzte Wort dieser Beschreibung, die chinesische Zeichenverbindung, die Ruhe und Lust ausdrückt, ist den Zen-Meistern besonders wichtig. Sie legen großen Wert darauf, zu betonen, daß Zazen keine Leibeskasteiung ist. Im Hocksitz befindet sich der Körper in seiner naturgemäßen Haltung. Schon in einem indischen Mahâyâna-Text wird gesagt, daß „unter allen Sitzarten der ganze Verschränkungssitz am beruhigendsten ist und nicht ermüdet. Während Hände und Füße in Zucht genommen sind, zerstreut sich das Bewußtsein nicht. Unter allen vier Arten von Körperhaltungen ist diese am beruhigendsten"[8]. Der Körper ist in jener lockeren Gespanntheit, in der Sinne und Geist wach bleiben und doch zur völligen Ruhe gelöst sind. Schläfrigkeit und Erschlaffung werden bei der Zen-Übung nicht geduldet. Beständig geht ein Mönch durch die Halle, um Ermüdende mit scharfem Schlag zu wecken. Der Raum wird in milder Tageshelle gehalten, weil grelles Sonnenlicht der Sammlung ebenso schädlich ist wie einschläferndes Dunkel. Der Übende hockt kerzengerade mit offenen Augen und straffem Körper, in wacher Sinnenzucht, aber ohne Verkrampftheit. Die eigentliche Zazen-Haltung, der ganze oder halbe Verschränkungssitz, ist anfangs einigermaßen schwierig. Aber jene wohltuende körperliche Beruhigung stellt sich auch bei der *seiza* (Still-Sitzen) genannten in Japan allgemein üblichen höflichen Hockart ein. Beim Seiza ruht der Körper auf den übereinander gefalteten Füßen, während Oberschenkel und Kniee flach auf dem Kissen aufliegen. Wie mir ein erfahrener Zen-Meister versicherte, begünstigt diese Haltung eine ruhige Denktätigkeit, während im Verschränkungssitz bei ungehemmter Blutzirkulation leichter mystische Zustände erreicht werden. Der beim Seiza-Sitz anfangs empfindliche Schmerz in den Füßen klingt schon nach wenigen Minuten ab. Dann steigen wie von selbst in ruhiger Folge die Gedanken auf, ohne daß Ermüdung oder Erschlaffung die Betrachtung hindern.

Damit der Körper in gelockerter Anspannung in sich ruhe, muß die Atmung richtig geschehen. Der Atem, die tragende Lebenstätigkeit im Organismus, ist die Grundlage für alle Ruhe und Bewegung des Körpers und Geistes, beim Zazen für jene völlig beruhigte Bewegtheit mit unbewußter Mitte. Wenn der Atem stark und gleichmäßig durch den Körper fließt, lösen sich Gespanntheit und Krampf. Deshalb muß der Übende, nachdem er im Hocksitz auf dem Kissen Platz genommen und mit wenigem Einschwingen den Körper in die gerade Stellung gebracht hat, tief und regelmäßig atmen, bis die Atmung den dem Körper entsprechenden natürlichen Rhythmus findet und der Organismus im Gleichgewicht ruht. Die Zen-Meister messen der richtigen Atmung große Bedeutung bei. Aber Zazen ist keine Atemgymnastik nach der Art der indischen Yoga-Praktiken, die als letzte Lebensbewegung die Atmung aus dem Bewußtsein zu verdrängen sucht[9]. Beim Zazen ist das Ziel der Atemregulierung nicht die Ausschaltung des Bewußtseins, sondern eine völlig beruhigte Gleichgewichtslage des Organismus. Dabei spielen freilich altindische, anthropologische und anatomische Vorstellungen eine Rolle. Eine Hand breit unter dem Nabel, „dem Herrn des Geistes", so heißt es, liegt „das Meer des Atems"; dort ist „die Heimat unseres eigentlichen Wesens".

---

[8] Im 7. Buch des Mahâprajnâpâramitâsûtra (jap. Daichidoron)

[9] Man verdrängt die Atmung aus dem Bewußtsein, indem man sie durch Zählung bewußt macht. Gezählt wird von 1 bis 10, und so fort, damit auch die Zahl als solche kein Interesse wecken kann.

Indischer Herkunft ist auch die Neigung, die Körperhaltung selbst religiös zu deuten und ihr magische Wirkungskräfte beizumessen. Das Hocken wird nicht nur deshalb für ehrwürdig erachtet, weil es die Haltung aller Buddhas und Bodhisattvas und Patriarchen ist, sondern gilt auch als die mächtigste unter den in den Sutren gerühmten wunderbaren Körperhaltungen[10]. Der ganze Verschränkungssitz heißt „Sitz der Teufelsüberwindung", weil „beim Anblick des auf diese Weise Hockenden sich das Herz des Bösen betrübt und erschrickt"[11]. Eine geringfügige Änderung in der Körperhaltung ergibt einen neuen symbolischen Sinn. Legt man z. B. die Füße in umgekehrter Ordnung übereinander, nämlich zuerst den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel und dann den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel, so wird aus dem „Sitz der Teufelsüberwindung" der „Sitz der Glückseligkeit", besonders beliebt im esoterischen Buddhismus der Shingon-Sekte, der die reichste Symbolik entwickelt hat. Die Deutung von Körper- und Fingerhaltungen entartete nicht selten in ungesunden, vernunftwidrigen und auch unsittlichen Aberglauben, der zumal die Shingon-Mystik in Verruf brachte. Das Zen konnte sich im ganzen von schlimmen Auswüchsen freihalten. Aber die Körperhaltung ist auch für den gläubigen Zen-Jünger mehr als bloße psychologische Vorbedingung der Meditation oder des gewünschten Seelenzustandes. Das Hinhocken selbst ist ein eminent religiöser Akt, Offenbarung und Erweis der Buddhanatur, wie dies nachdrücklich Dôgen betont, bei dem sich altindische magische Vorstellungen mit tiefen Einsichten in die Einheit von Seelischem und Leiblichem im Menschen verbinden.

Die Überzeugung vom engen Zusammenhang zwischen Geist und Körper gehört zu den Grundlagen des Zen. Durch diese bestimmte Körperhaltung des Hinhockens im Verschränkungssitz, die das Blut frei durch die Glieder kreisen läßt, die Gemütsbewegungen, besonders Zorn, Ärger und bittere selbstische Gefühle beruhigt und den Geist sammelt und entleert, hat der Mensch die für die Erleuchtung notwendige Gestalt. „Gestalt und Herz", erklärte mir einmal emphatisch ein Zenmeister, „müssen zusammenwirken." Aber die Erleuchtung ist in der Gestalt. Der ganze Mensch ist im Zazen eine Gestalt der Hingabe an Buddha. Der Mensch muß freien Geistes die Gestalt wollen. Körperliches Training allein ist nutzlos. Kein Zwang kann den Menschen zur Freiheit führen. Solange der Geist, so lehren die alten Zen-Meister, gleich einer ins Bambusrohr gezwängten Schlange mit aller Gewalt aus dem engen Gefängnis herausdrängt, befindet er sich nicht auf dem Weg zur Erleuchtung.

Der echte Zen-Jünger widmet sich mit ganzer Hingabe der Übung, bereit zu allem Harten, was immer der Meister ihm auferlegen mag. Schmerzliche Opfer bleiben ihm nicht erspart. Beim Rinzai-Zen verursacht die gewaltsame Kôan-Übung viel Pein. Aber auch Zazen, „das Dharmator der großen Ruhe und Freude", fordert ernste aszetische Anstrengung. Das Leben im Zen-Tempel ist von äußerster Einfachheit. Morgens und abends besteht die Nahrung aus einem leichten Reisgericht, mittags aus Weizenbrei mit etwas Gemüse und Zukost. Tierische Nährstoffe wie Fleisch, Fisch, Eier, Milch werden nicht genossen. Die Kleidung ist leicht und einfach, bei den Mönchen kultisch. Während den besonderen Übungszeiten — die Hauptperiode ist nach alter indischer Sitte während der Sommermonate — verlassen die Mönche den Tempelbezirk nicht. Viermal täglich, — in der Morgenfrühe, am Vormittag,

[10] Sanskr. prabhâva, jap. igi
[11] Mahâprajnâpâramitâsûtra, a. a. O.

in den späten Nachmittagsstunden und nach Sonnenuntergang, hocken sie in Meditation. Der kurz bemessene Schlaf (von abends 9 Uhr bis 3 Uhr morgens) wird um 12, 1 und 2 Uhr durch eine kurze Zen-Übung unterbrochen.

Die durch das aszetische Leben geschaffene seelische Disposition zum geistigen Aufschwung wird durch die lebendige Vergegenwärtigung der beiden buddhistischen Grundwahrheiten von Tod und Vergänglichkeit und der allen Lebewesen innewohnenden Buddhanatur verstärkt. „Am Morgen rote Wangen, am Abend weißes Totengebein." Dôgen, der selbst wie so viele Buddha-Mönche in jungen Jahren die Hinfälligkeit des Menschenglücks erfuhr, stellt diese Wahrheit unablässig seinen Jüngern vor Augen, um sie zur restlosen Aufgabe aller irdischen Güter und zur eifrigen Übung anzuspornen. Auch mahnt er, das „Bodhisattva-Herz" in sich zu wecken, nämlich auf die Buddhanatur im eigenen Innern aufzumerken.

Bei der Übung sei der Geist wunschfrei und absichtslos. „Wirf alle Bindungen von dir, ... mach die Tätigkeiten des Wünschens, Vorstellens und Urteilens aufhören, sinne nicht darauf, ein Buddha zu werden!" so heißt es in der oben angeführten Beschreibung des Zazen. Der Übende soll nichts erstreben, nichts wünschen, nichts denken. Völlig absichtslos und in sich gesammelt soll er da hocken, sowohl sein Denken als auch sein Nicht-Denken im Bewußtsein habend. So hellt sich sein Denken und Nicht-Denken in das Über-Denken auf. Einst fragte ein Mönch den Meister Yao-shan, so berichtet die chinesische Zen-Chronik: „Was denkt man beim Hocken?" Yao-shan erwiderte: „Man denkt das Nicht-Denken." Darauf der Mönch: „Wie denkt man das Nicht-Denken?" „Durch Über-Denken[12]." Dôgen erklärt diesen Text ausführlich. Die Erleuchtung ist sowohl im Denken als auch im Nicht-Denken, weil das Denken ursprünglich ohne Gegenstand und Eigennatur ist, das Nicht-Denken aber keine bloße Leere bedeutet. Weder am Denken noch am Nicht-Denken darf man haften, sondern muß beide im Über-Denken aufheben, in dem Denken und Nicht-Denken enthalten ist.

Diese Geistesverfassung gehört zum Wesen des Zazen. Während des Hockens ist der Geist gleich dem von keinem Windhauch berührten Seespiegel völlig ruhig, bis auf den Grund durchsichtig und bei sich selbst in klarer Bewußtseinshelle. Dieser schwer zu erreichende Grad von Sammlung, der durch die chinesischen Schriftzeichen der Verneinung von Gedanken und Vorstellung ausgedrückt wird, ist die Voraussetzung für die vollkommene unmittelbare Erkenntnis im Zen, ohne Beimischung von Subjektivität, da das Ich sich in unbewegter Ruhe befindet. Der Mensch vermag so „zu wissen, ohne die Dinge zu berühren", d. h. ohne die Dinge bewußt zu Gegenständen seiner Erkenntnis zu machen. Die Zen-Meister erklären, daß so allein die Dinge in ihrem Eigensein erkannt werden, nämlich so wie sie sind, nicht als Objekte in Beziehung zum Subjekt, sondern in ihrer ursprünglichen Soheit[13].

3. Die Kôan-Übung.

Weniger ursprünglich als das Zazen ist die Kôan-Übung, eine später entwickelte Methode der Hinführung zur Erleuchtung, die der Rinzai-Schule ihr Gepräge gibt.

---

[12] In Dôgens Hauptwerk *Shôbôgenzô,* Abschnitt über Zazen, in der Ausgabe Iwanami Bunko, Bd. I, S. 397 ff.

[13] Vgl. die feinen psychologischen Beschreibungen von *Eugen Herrigel* in: „Zen in der Kunst des Bogenschießens", Konstanz 1948, besonders S. 43 ff., S. 62 f., S. 83

Während das Zazen nach Indien zurückweist und sich auf Shâkva Muni selbst berufen kann, ist das Kôan eine chinesische Erfindung. Die Kôan-Geschichten handeln vorwiegend von den chinesischen Zen-Meistern aus der T'ang-Zeit (besonders aus dem 7. und 8. Jahrhundert), deren Sprüche, Gesten, Handlungen künftigen Geschlechtern aufgezeichnet und zur Übung, nämlich zur Lösung des darin enthaltenen Widersinns vorgelegt wurden. Im ganzen gibt es etwa 1700 Kôan, die bekanntesten in den Sammlungen des Pi-yen-lu (jap. Hekiganroku) und Wu-men-kuan (jap. Mumonkan)[14]. Die zahlreichen von Suzuki zitierten und paraphrasierten Kôan-Geschichten tragen nicht wenig zum literarischen Reiz seiner Werke über das Zen bei, können aber leicht den falschen Eindruck entstehen lassen, als ob jene merkwürdigen, oft absurden Paradoxe und Anekdoten die Hauptsache im Zen seien. Die Sôtô-Sekte weist das Kôan zwar nicht ausdrücklich zurück, aber es spielt in ihr nur eine sehr untergeordnete Rolle. Auch nach der Auffassung der Rinzai-Sekte ist dieses nicht mehr als ein künstliches Hilfsmittel auf dem Wege zur Erleuchtung, die ebenso auf andere Weise erlangt werden kann.

Die Kôan sind wie ein einziger Spott auf alle Gesetze der Logik. Fragte da einst ein Mönch den Meister: „Alle Dinge sind rückführbar auf das Eine. Worauf ist dann dieses Eine rückführbar?" Der Meister antwortete: „Als ich im Tsin-Distrikt weilte, besaß ich ein Mönchsgewand, das sieben Pfund wog." Oder ein Zen-Meister sprach: „Wenn beide Hände zusammengeschlagen werden, so entsteht ein Ton. Horch auf den Ton der einen Hand!" Ein anderer Spruch: „Gestern abend wieherte ein hölzernes Pferd und ein steinerner Mann machte Luftsprünge." Und: „Buddha predigte 49 Jahre und doch bewegte er niemals seine breite Zunge." Solche Anekdoten oder unsinnige Sprüche von Zen-Meistern werden dem Jünger zur Aufgabe gestellt, an der er sich üben muß, bis ihm die Erleuchtung aufblitzt.

Die Kôan-Übung bietet dem Psychologen ein wichtiges aufschlußreiches Experiment, dessen reiches Material er in den zahllosen Abwandlungen der ermüdend einförmigen Kôan-Geschichten leicht nachprüfen kann. Der Übende sucht seine Aufgabe immer zuerst intellektuell zu lösen. Aber dies erweist sich, wie ihn auch nötigenfalls die derbe Abfuhr und die harten Schläge des Meisters spüren lassen, als unmöglich. Nun steigert sich die seelische Angst während des ununterbrochenen Suchens ins Unerträgliche. Das ganze bewußte Seelenleben ist von dem einen Gedanken ausgefüllt. Mag dieser Zustand nun Tage, Wochen oder auch Jahre dauern, schließlich muß die Spannung aufspringen. Was in der Seele geschieht, ist vielleicht ähnlich dem Vorgang beim Abschuß des Pfeils von der gespannten Bogensehne. Die folgende Beschreibung Herrigels dürfte die Sache gut treffen. „Wenn ich den Bogen gespannt habe", so schilderte er seinem Meister seine Schwierigkeit, „kommt der Augenblick, in dem ich fühle: wenn der Schuß nicht sofort fällt, kann ich die Spannung nicht mehr aushalten. Und was geschieht nun unversehens? Einzig und allein dies, daß mich Atemnot überfällt. Ich muß also selbst den Schuß lösen, gehe es wie es wolle, weil ich nicht länger warten kann." Darauf erwidert ihm der Meister: „. . . Der rechte Schuß im rechten Augenblick bleibt aus, weil Sie nicht von sich selbst loskommen. Sie spannen sich nicht auf die Erfüllung hin, sondern warten auf Ihr Versagen. Solange dem so ist, bleibt Ihnen keine andere Wahl, als ein von Ihnen

[14] Das Momunkan habe ich vollständig übersetzt und erklärt in: Monumenta Serica, Bd. VIII (1943), S. 41-102

unabhängiges Geschehen selbst hervorzurufen, und solange Sie es hervorrufen, öffnet sich Ihre Hand nicht in der rechten Weise — wie die Hand eines Kindes; sie platzt nicht auf wie die Schale einer reifen Frucht[15]." Die Kunst des Bogenschießens ist offenbar keine bloße körperliche Tüchtigkeit, sondern kommt aus einer bestimmten Geisteshaltung, nämlich aus dem Zen. Bei der Kôan-Übung ist der seelische Vorgang sehr ähnlich. Alles kommt auf die geistige Haltung an. Nur wenn der Geist in der Spannung gelockert ist, frei von Absicht und vom Ich, ganz hingegeben an die Aufgabe, kann er sich gleichsam wie von selbst öffnen. Die Schale platzt, der Übende erlebt die „große Befreiung", nach Jung die Erlösung des Unbewußten. Die Grenzen zwischen bewußtem und unbewußtem Seelenleben fallen, und das Unbewußte wird wie das Bewußte in deutlicher Helle anschaubar. Der Mensch schaut, wie es in den Zen-Texten immer wieder heißt, seine „ursprüngliche Natur", nämlich die Ganzheit seines geistigen Ich.

Kôan und Zazen, die beiden Hauptübungen auf dem Erleuchtungsweg, sind trotz ihrer großen Verschiedenheit doch einander ähnlich. Zunächst rührt die innere Verwandtschaft vom gemeinsamen buddhistischen Mutterboden her. Nähren sich doch beide von den in allem Buddhismus wirksamen Grundwahrheiten von der Nichtigkeit der Welt und des Ich, und lassen sich vom Ideal der Begierdelosigkeit antreiben. Aber es besteht auch eine Ähnlichkeit in der psychologischen Struktur. In beiden Fällen ist das Ziel der Anspannung die Entleerung und Befreiung des Bewußtseins von äußeren Eindrücken und inneren Antrieben. Dabei glauben die Anhänger der Kôan-Praxis sich nicht mit dem passiven, abwartenden Hinhocken im Zazen begnügen zu dürfen. Ihre dynamische Natur treibt sie zu größerem Einsatz und kühnerem Abenteuer. So geben sie sich mit einer letzten Anstrengung dem Kôan hin, damit der „eine Gedanke und die eine Vorstellung" ihr Bewußtsein völlig beherrsche. Das Zazen ist ruhiger und schlichter, aber eigentlich konsequenter; denn es geht noch einen entscheidenden Schritt voran, nämlich vom Zustand des einen Gedankens bis zum Zustand, wo „kein Gedanke und keine Vorstellung" den klaren Geistesspiegel trübt.

Die Rivalität zwischen den zwei großen Hauptrichtungen im Zen-Buddhismus hat im Laufe der Jahrhunderte zu vielen Auseinandersetzungen geführt. Die gegenseitige Kritik ist aufschlußreich für die Vorzüge und Nachteile beider Formen des Zen. Die Rinzai-Anhänger werfen der Sôtô-Richtung besonders Passivität vor. Das ausschließliche Zazen, so sagen sie, läßt den Geist im Nichtstun erschlaffen. Umgekehrt üben die Sôtô-Gläubigen scharfe Kritik an der Kôan-Praxis der Rinzai-Sekte und zeigen deren Gefahren auf. Vom allgemeinen buddhistischen Standpunkt aus rügen sie zunächst die Verachtung der Sutren, Gebote und der gesamten Überlieferung. Dieser Vorwurf wiegt schwerer, als es auf den ersten Blick scheint. Denn bei den Geboten handelt es sich nicht nur um besondere buddhistische Vorschriften, sondern auch um die allgemein menschlichen Sittennormen. Der in der Kôan-Übung plötzlich Erleuchtete glaubt sich in seinem Zustand absoluter Freiheit aller sittlichen Bindung ledig. Er gibt sich auch keiner weiteren Zen-Übung mehr hin, weil er nun die vollkommene Erleuchtung besitzt. Sein verhängnisvoller Irrtum muß die übelsten Folgen zeitigen, wenn wie so oft die Erleuchtung nicht echt war. Selbst die von Shâkya Muni für alle Stufen auf dem buddhistischen Erlösungsweg geforderte

[15] a. a. D. S. 38. 39.

Grundhaltung des Bewußtseins der Vergänglichkeit aller Erdendinge und der Nichtigkeit des eigenen Ich kann solchen „Erleuchteten" leicht verlorengehen.

Ein sehr fragwürdiges Unternehmen ist auch die unnatürliche Unterdrückung der Vernunft. Wie von Zen-Leuten selbst bemerkt wurde, kann sich die so grausam und beständig vergewaltigte Herrin des Geistes bitter rächen, indem sie qualvolle Unruhe erregt, so daß das innere Leben aus dem Gleichgewicht gerät. Wie leicht kann die psychische Gestalt eines Menschen unheilbar zerstört werden! Die unverletzliche Würde der menschlichen Person setzt dem Kôan-Zen ebenso wie dem Heilverfahren der modernen Psychiatrie verpflichtende Schranken. Übrigens besteht zwischen den beiden größere Ähnlichkeit, als man vermuten möchte. Wenn z. B. der Kôan-Übende seinem Meister regelmäßig über seine psychischen Erfahrungen Bericht erstatten muß, dabei abgerissene, ungereimte Worte spricht, plötzlich dem Meister kräftig ins Gesicht schlägt oder andere spontane leibliche und seelische Reaktionen kundgibt, so gleicht das aufs Haar manchen Situationen im psychotherapeutischen Laboratorium, wo der Arzt durch freie Assoziation dem Patienten das unbewußte Geheimnis seiner Seele zu entlocken sucht.

Es mag überraschen, daß die *Übung* in der kontemplativen Sekte des Buddhismus einen so wichtigen Raum einnimmt. Aber diese Übung ist nicht nur *Weg* zum mystischen Ziel, sie wird von ernsten Zen-Jüngern schon als ein wesentlicher Teil der Kontemplation begriffen. Der Nachdruck liegt bei dieser Aszese weniger auf dem sittlichen Bemühen, obschon auch dieses im streng geregelten Gemeinschaftsleben des Zen-Klosters auf seine Rechnung kommt. Der Inbegriff des Zen ist die Erleuchtung, von der her auch die Übung Sinn und Wert empfängt.

4. Zen-Übung und christliche Aszese.

Wie ist nun nach dem Gesagten die Zen-Übung von der christlichen Aszese her zu beurteilen?

Bei der oben beschriebenen Hockhaltung des Zazen oder auch der einfacheren Haltung des Seiza handelt es sich zunächst um in sich indifferente Körperhaltungen, die ihrem Wesen nach an keine Religion gebunden sind. Die christliche Aszese, die keine bestimmte Körperhaltung absolut setzt, sondern eine jede nach ihrer Nützlichkeit beurteilt, wird ohne Schwierigkeit auch das Hocken als eine für das Gebet zulässige Körperhaltung anerkennen und sich zu eigen machen. Aber sie wird davon nicht alles Heil beim Beten erwarten. Als Erhebung des Herzens zu Gott ist das Gebet wesenhaft eine geistige Tätigkeit. Die Körperhaltung als solche kann nicht als Gebet angesehen werden, sie ist eine wichtige, ja unerläßliche Vorbedingung für das rechte Beten, besonders hilfreich zur Bereitung der Seele für die Sammlung der Betrachtung und Beschauung. Ignatius von Loyola, der den äußeren Hilfen große Bedeutung für die innere Einstimmung beimißt, empfiehlt im Exerzitienbuch verschiedene Körperhaltungen wie Knien, Sitzen, Stehen, Liegen auf dem Rücken oder mit dem Gesicht zur Erde gewandt[16]. Der Exerzitant soll nur in der Lage, die ihm förderlich ist, ausharren. Hätte der Heilige das Hocken gekannt, so würde er es gewiß unter die empfohlenen Körperhaltungen aufgenommen haben, zumal es in hervorragender Weise die

[16] Siehe den vierten Zusatz zur ersten Woche. Über den Gebrauch der Lichthelle gibt der siebte Zusatz Anweisung.

Hauptbedingungen einer guten Gebetshaltung erfülle. Der Leib muß in zuchtvoller Straffheit beherrscht sein, damit der Mensch in seelischer Wachheit beten kann. Doch soll die Körperlage wenigstens für gewöhnlich nicht eigentlich schmerzhaft sein, weil Schmerz die freie geistige Tätigkeit hindert. Tatsächlich ist das Hocken auf lange Dauer weniger ermüdend als Knien.

Wir wenden uns der psychischen Seite der Zen-Übung zu. Was denkt der im Zazen unbeweglich Hockende? Welcher Art ist die Sammlung, die er erstrebt? Er bemüht sich um völlige Ausleerung des Bewußtseins, er denkt das Nicht-Denken. Bei dieser Auskunft überläuft es viele Europäer eiskalt, mit Verachtung wenden sie sich vom Zen ab. Kann eine Meditation, die das Bewußtsein auslöscht, dem Menschen guttun, dessen höchste Fähigkeit das geistige Denken ist? Vielleicht müssen wir hier, um den Zen gerecht zu werden, zwischen der in den einschlägigen buddhistischen Schriften sehr apodiktisch vorgetragenen Doktrin und der weit verbreiteten Praxis unterscheiden. Jene völlige Entleerung des Bewußtseins, welche die Meister von dem verlangen, der die Erleuchtung greifen will, ist ein für die christliche Aszese ungangbarer Weg. Auch eine nur zeitweilige restlose Ausschaltung des Denkvermögens kann nicht empfohlen werden. Wenn die christlichen Geisteslehrer Vereinfachung der inneren Seelentätigkeit anraten, so gestatten sie doch nie die Unterdrückung der letzten bewußten Akte. Noch fragwürdiger ist die Ausrichtung des Zen-Jüngers auf den mystischen oder parapsychischen Zustand der Erleuchtung hin. Im Christentum sind außergewöhnliche seelische Veränderungen, die sich vielleicht vom Körper her erzwingen lassen, nicht begehrt. Das mystische Licht kann nicht durch eine körperliche oder psychische Anstrengung gleichsam von unten her zum Leuchten gebracht werden, sondern muß wie eine Gnade vom Himmel in die Seele fallen. Der zu Gott hin geöffnete Beter erhofft die Erleuchtung von „oben, vom Vater des Lichts, von dem jede gute Gabe und jedes vollkommene Geschenk kommt" (Jak 1, 17).

Wenn die Grenzlinie zwischen Zen-Übung und christlicher Aszese gezogen ist, kann der Christ auch aus dem psychischen Verhalten des Zen lernen. Die vielen „Nicht-Erleuchteten", die sich dem Zazen widmen — ihre Zahl dürfte die der „Erleuchteten" weit übersteigen —, gelangen durch die Übung zu einer tiefen körperlich-seelischen Beruhigung. Die befriedete Seele berührt, selbstvergessen an die Dinge hingegeben, deren wirkliches Sein. Sie schöpft aus der Sammlung Bereitschaft und unerschütterliche Stetigkeit des Wollens und Handelns, die sich im harten Alltag bewährt. Auch für den Christen ist solche meditative Sammlung wertvoll. Pater de Grandmaison kennt eine kontemplative Anlage im Menschen, die er durch sehr einfache „mystische Übungen" zu entwickeln anweist. Freilich ist für ihn wie für alle christlichen Geisteslehrer die Gegenwart Gottes das Prinzip der inneren Sammlung. Aber er empfiehlt methodische Bemühung und die Vereinfachung der psychischen Vorgänge.

„Ihre zerstreuten Kräfte nach innen rufend, befiehlt ihnen die Seele Schweigen, aber um sich her läßt sie die Bewegungen, Unruhen, Träume summen, jenen bunten Karneval, der gewöhnlich die Eingänge zu unserem inneren Leben belagert und sperrt. Diese Zusammenziehung, diese oft langsame und mühevolle, fast immer unbeständige Sammlung ist doch die Bedingung für alles übrige. Eine Wahrheit, eine einzige, oder auch ein Wort, oder die Vorstellung einer heiligen Person, oder ein einfaches Gefühl der Gegenwart kann dann wirken, uns durchdringen, in uns seine anregende und anziehende Macht ausbreiten ... Eine mehr warme als leuch-

tende Wahrheit scheint in unserm Geiste auf ..., strebt danach, das innere Prinzip des Handelns, der Gegenstand des Besitzes und Wohlgefallens zu werden. Sie vereinigt in ein Bündel unsere Fähigkeiten des Wollens und Liebens und richtet diese in ihrem Sinne aus, sanft, ohne Worte oder Geräusch ... Sicher ist es, daß alle Seelen eine gewisse mystische Fähigkeit besitzen, oft sehr elementar, die aber durch die Übung ausgebildet werden kann"[17].

Die „mystische Übung" des P. de Grandmaison ist Gebet, bei dem die Sammlung einen gewöhnlichen Grad von Tiefgang erreicht, wodurch die Gebetswirkung beträchlich erhöht wird. Aber auch natürlicherweise erfährt die Seele so eine bedeutende Bereicherung, da die Sammlung als solche die gehetzte und viel geplagte Seele wie eine heilsame Arznei stärkt. Deshalb ist auch eine Meditation, die zunächst nicht unmittelbar Gebet ist, sinnvoll und nützlich. In dieser Zeitschrift wurde einmal zur „Einübung und Weisung" ein „*Weg zum meditativen Leben*" aufgezeigt, der dem psychischen Verhalten in der Zen-Übung ganz nahe kommt.

„Ich betrachte den Sachverhalt, so wie man eine Blume betrachten kann, lang, ohne jede eigene Zutat, ruhevoll, konzentriert. Und während ich diese Betrachtung übe, werde ich selbst mehr und mehr ruhig. Es schwindet die Regung der Lebensoberfläche, ich gewahre, wie sich der Tiefgang meines Lebens mehrt. Und indem dieses geschieht, wird etwa gleichermaßen mein Atem ruhiger und die Bereitschaft, ganz allgemein gesagt, zu opfern und also real Christus nachzufolgen, stärker ..."[18].

Was ist dieses anders als Zen? Freilich, ein Unterschied besteht: Während die Zen-Übung vom Körperlichen her einsetzt, bemüht sich hier der Übende zuerst um seelische Beruhigung und schreitet von da aus zur geistig-körperlichen Ausgeglichenheit fort. Die Wirkung ist seelische Vertiefung und lebendige Kraft. Durch die gesammelte Betrachtung der Dinge kommt die Seele zu sich selbst. Die meditative Naturanschauung ist im Grunde religiös.

„Die Seele selbst ist es nämlich, die Seele als ganze, die darin und dabei wächst ... Für das tiefere, in der Meditation sich erschließende Leben, gibt es keine gesondert nebeneinander stehenden Bezirke; hier flutet eins ins andere über, und wie das Wasser in kommunizierenden Röhren gleichermaßen steigt und fällt, kommt das auf einem ‚Gebiete' Erlernte und Ergriffene jedem anderem zugute"[19].

Hier liegt die Rechtfertigung für die nicht unmittelbar religiöse Meditationsübung. Die Zerfahrenheit des modernen mechanisierten Lebens raubt dem Menschendasein die Tiefe. Durch religiöse Technik ist da wenig zu helfen, auch nicht durch bloße, oft nur schmerzlich empfundene aszetische Willensanstrengung. Würde der fromme Beter einmal seinen Geist abschirren und in der Natur gesund baden können, so möchte neues geistliches Leben in seinem Innern aufquellen. Die naive Hingabefähigkeit und Offenheit des natürlich gesammelten Menschen den Dingen und Werten gegenüber ist eine wichtige Voraussetzung für ein fruchtbares religiöses Leben. Freilich, die Schwelle des Heiligtums vermag nur der im Zeichen des Kreuzes gebrochene Menschengeist zu überschreiten. Als natürliche Mystik bleibt das Zen in der Vorhalle der Gleichnisse der geschaffenen Dinge.

---

[17] L. de Grandmaison, La Religion personelle, S. 144 ff.

[18] *Bernhard Martin,* Vom Weg zum meditativen Leben, Geist und Leben, Bd. 21 (Oktober 1948), S. 392

[19] S. 393