

Zen-Buddhismus

Ein östlicher Weg zur Vernunft

Rudolf Zihlmann

Ich beginne mit dem Wort der Vorsteherin eines japanischen Zenklosters: »Man soll beim Zen das Lächeln nicht vergessen!« – Ich möchte, daß diese Gestimmtheit meinen eigenen Text begleitet, auch und gerade dann, wenn es ernst wird oder gar ärgerlich für unsere westlichen Ohren.

Der Zen-Buddhismus nahm seinen Anfang vor zweieinhalbtausend Jahren. Er gelangte von Indien nach China, von China nach Japan und von dort in den Westen. Buddha lebte im 6. Jahrhundert v. Chr. Nach tausend Jahren kam der indische Patriarch Bodhidharma nach China. Dort wurde er zum ersten Patriarchen des Zen. Nach siebenhundert weiteren Jahren – im 13. Jahrhundert n. Chr. – gelangte Zen von China nach Japan. Und von Japan breitete sich Zen in unserem Jahrhundert in Europa und vor allem in Nordamerika aus.

Diese drei Schritte des Zen sind nicht allein geographischer Natur. Der Zen nimmt immer auch Eigenarten der jeweiligen Kultur in sich auf. In China verbindet er sich mit dem Taoismus, etwa mit der Anschauung der Allverbundenheit, des kosmischen Gleichgewichts und der kosmischen Energie. In Japan erhält Zen ein typisch japanisches Gepräge mit seinen Tempeln, Mönchs- und Nonnenorden sowie seinen Übungswegen, die bis heute weit in die Laienwelt hineinstrahlen. Im Mittelpunkt steht das Exerzitium des *Zazen*, des kontemplativen Sitzens. Das japanische Wort »Zen« kommt vom chinesischen Wort »Ch'an (tschan)« und bedeutet Kontemplation.

Auch bei uns im Westen ist der von Japan übernommene Zen der Lebensart Europas und Nordamerikas angepaßt worden. Einer der wohl wirkungsvollsten Interpreten und Übersetzer des Zen in Europa ist Karlfried Graf Dürckheim. Nach ihm ist Zen nicht allein eine östliche Lehre und Praxis. Zen ist vielmehr eine Antwort von allgemeinmenschlicher und kulturübergreifender Bedeutung. Zen ist keine Religion im üblichen Sinne, sondern eine Grunderfahrung, aus der Religionen hervorgehen. Nach Dürckheim ist diese Grund-

erfahrung an sich weder buddhistisch noch christlich. In diesem Sinne spricht Dürckheim von einem Zen für den Westen.

1. Ein östlicher Weg zur Vernunft?

Der Titel meines Vortrages bezeichnet Zen als einen östlichen Weg zur Vernunft. Es könnte daraus gefolgert werden, daß auch vom fernen Ufer des Zen her eine Brücke führt zu unserem westlichen Verständnis von Vernunft. Eine solche Annahme würde uns jedoch auf eine falsche Fährte führen. Tatsächlich stoßen wir hier auf ein erstes Paradoxon.

Bei einer amerikanischen Zen-Meisterin finden wir zwar den schlichten Satz, Zen sei eine vernünftige Sache. Tatsächlich: Wenn wir etwa Bilder japanischer Menschen betrachten, die sich auf einem Zen-Übungsweg befinden, so erhalten wir den Eindruck von Ruhe, Sammlung und Gefäßtheit, und es liegt deshalb nahe, hier vom Walten einer besonders gearteten Vernunft zu sprechen. Doch dieser Augenschein trügt. Nach Dürckheim haben wir es beim Zen mit einer Wirklichkeit zu tun, die dem Verstand nicht begreiflich gemacht werden kann: »Was Zen uns beschert, ist für den Verstand gänzlich unfäßbar.«¹

Das Vernünftige geht also im Zen nicht aus dem rationalen Erkennen hervor. Denn etwas steht über dem rationalen Erkennen. Es ist die gelebte Erfahrung. Zen ist keine Lehre, Zen ist ein Übungsweg und eine Lebensform. Dürckheim spricht von einem postmentalenen Bewußtsein – einem Bewußtsein jenseits aller Gegensätze.

Ich bringe dieses Paradoxon auf den Punkt: Im Zen suchen wir zwar vergeblich nach einem unvernünftigen Menschen. Alle machen sie auf ihren Übungswegen und auch in ihrem Alltag den Eindruck innerer Gefäßtheit. Dennoch sind diese Übenden nicht auf der Suche nach Vernunft in unserem Sinne. Zen und Vernunft sind vielmehr zwei inkommensurable Größen.

¹ K. Dürckheim: *Zen und Wir*, Zürich 1977, S. 10.

2. Theorie und existenzielle Praxis

Im Mittelpunkt des Zen steht eine existenzielle Praxis, nämlich der Übungsweg des kontemplativen Sitzens. Wiederum gilt es, eine Unterscheidung vorzunehmen. Der Übungsweg des Zen ist etwas anderes als die christliche Askese. Im Zen ist der Leib nicht etwas, das dem Geist widerspricht und der geistigen Entfaltung im Wege steht. Es geht im Zen also nicht um die Abtötung des Leibes. Es gibt im Zen kein Entweder-Oder zwischen Geist und Leib. Dem Leib kommt auf dem Übungsweg des Zen vielmehr eine zentrale und höchst positive Bedeutung zu. Der Leib, den du nicht hast, sondern der Leib, der du bist, ist im Zen das Medium, in dem sich der Wesenskern des Menschen ausdrückt.

Damit habe ich jedoch bereits auf einen erst später zu entwickelnden Gedanken vorausgegriffen. Vorerst bedarf es noch einer anderen Klärung. Es geht um das Verhältnis zwischen Lehre und Praxis. Was Zen zu diesem Thema zu sagen hat, ist für uns westliche Menschen befremdlich, ja geradezu anstößig. Zwischen Lehre und Praxis besteht nämlich im Zen eine unüberbrückbare Kluft. Zen ist keine Lehre, Zen ist ein Übungsweg.

Östliche und westliche Zen-Meister werden nicht müde, jegliche Lehre als uneigentlich, bedeutungslos, sogar als irreführend zu apostrophieren. Denn der Übungsweg des Zen ist in jeder Hinsicht eine in sich selbst stehende Größe, die keiner theoretischen Begründung bedarf, weil eine solche nicht möglich ist. Sobald wir nämlich eine Lehre haben, verfallen wir dem dualistischen Denken, nämlich der Aufspaltung des Lebendigen in Subjekt und Objekt. Zen darf daher nicht zum Objekt einer theoretischen Reflexion gemacht werden. Zen ist daher im üblichen Sinne nicht lehrbar. Und wer wie ich über Zen redet, muß sich seiner paradoxen Situation bewußt sein, bewußt nämlich des Uneigentlichen, das in diesem sprachlichen und logischen Unterfangen beschlossen liegt. Denn das Eigentliche ist der Übungsweg selbst. Und eine Vermittlung dieses Weges von Person zu Person gibt es nur außerhalb von Wort und Schrift. Wer einen Zen-Meister befragt, was Zen sei, muß auf die Antwort gefaßt sein: »Ich weiß es nicht, ich kann es Dir nicht sagen.« Martin Buber sprach von einer wisserischen Beziehung des Menschen zur Welt im Gegensatz zum Glauben. Wie der Glaube ist auch Zen letztlich kein Gegenstand einer bloß wisserischen Beziehung.

Diese Erkenntnis erhält im Zen eine ganz allgemeine Bedeu-

tung. Es gilt, sich vom Bann des gegenständlichen Denkens überhaupt zu befreien. Da dieses Thema zentrale Bedeutung hat, gehe ich auf einige Formulierungen von drei namhaften Autoren ein.

Philip Kapleau ist der Verfasser des Buches *Die drei Pfeiler des Zen*². Nach ihm gilt es, sämtliche Krücken wegzuschlagen, die den Geist einengen. Es gilt, uns zu befreien von der Hörigkeit gegenüber Begriffen, Systemen, Ideologien und Theorien. Es gilt, den Geist von den Fallstricken der Logik und der Sprache zu befreien. Erst dann öffnet sich der Weg zu unbefangenen Wahrnehmen, zu einem freieren Denken und spontaneren Reagieren. Oder ein Wort der Amerikanerin Charlotte Joko Beck: Es gelte, von der Gedankenwelt, ja selbst von der Sprache Abstand zu nehmen. Erst dann werde der Zugang zum Hier und Jetzt frei. Es gehe nicht darum, uns neu zu programmieren, sondern uns von allen Programmen zu befreien. Es gibt keine Antwort außerhalb meiner eigenen Erfahrung. Dazu wird der Spruch von Meister Rinzai zitiert: »Setz keinen Kopf über deinen eigenen.«³

Karlfried Graf Dürckheim verdient unsere besondere Beachtung. Er ist 1896 in München geboren. Von 1914–1918 ist er im Weltkrieg an der Front. Er studiert Philosophie und Psychologie und schlägt die akademische Laufbahn ein. Von 1937 bis zum Ende des Zweiten Weltkrieges lebt er in Japan und begegnet dem Zen-Buddhismus. 1948 gründet er die Schule für initiatische Therapie in Todtmoos-Rütte im Schwarzwald.

Was sagt er, der in der akademischen Tradition aufgewachsen ist, zu unserem Thema? Einige Stichworte müssen genügen. Dürckheim spricht von dem im Westen vorherrschenden Kopfbewußtsein, das aus allem Gegenstände macht. Selbst unsere Innenwelt werde auf diese Art der Distanzierung zu einem Außen, also zu einem Objekt. So werde auch jedes Erlebnis zu einem Gegenstand der Subjekt-Objekt-Spaltung.

Alle diese Krusten des Gewordenen und der gegenständlichen Ordnungen gelte es zu durchstoßen. Alle Sicherheiten, an die sich das Ich hält, gelte es zu zerschlagen und die eingefleischte Bewußtseinsform zu brechen, zu brechen auch mit dem kausal-analytischen Denken, mit dem dogmatischen Glauben und den spekulativen Systemen. Denn wir dürfen aus dem Lebendigen keine Tatsachen ma-

² Ph. Kapleau: *Die drei Pfeiler des Zen*, Bern, München 1992.

³ Ch. J. Beck: *Zen im Alltag*, München 1990, S. 198.

chen. Auch für Dürckheim gilt der im Osten geprägte Spruch: »Wenn du Buddha begehnest, dann töte Buddha!« Denn selbst Buddha – vielmehr die Vorstellung, die wir uns von Buddha machen – kann unseren eigenen Weg verstellen. Nach Dürckheim gilt es daher, den Konflikt auszutragen zwischen den objektivierten Ordnungen, die wir internalisiert haben, und dem Wesenskern des Menschen.

Zen kann also von einer im westlichen Sinne logozentrischen Sicht her nicht vermittelt werden. Im Gegenteil steht Zen mit einer solchen Sicht nicht nur im Widerspruch, sondern muß diese Sicht und alles, was mit ihr zusammenhängt, durchbrechen. Die Frage ist, ob Zen ein anders geartetes Zentrum kennt. Dies ist tatsächlich der Fall.

3. Die Bedeutung des Leibes

Es gibt Bücher zum Lesen, und es gibt Bücher zum Leben. Ein solches Lebe-Buch von Karlfried Graf Dürckheim heißt *Hara – Die Erdmitte des Menschen*⁴. Das Buch handelt von der zentralen Bedeutung, die dem Leib auf dem Übungsweg des Zen zukommt. Dürckheim entfaltet darin auf eigenständige Weise die japanische Sicht und Überlieferung. Ich folge zuerst einigen Aussagen eines japanischen Philosophen unserer Zeit, Sato Tsuji. In der westlichen Philosophie sei der Leib nicht eine Charaktergestalt des handelnden Menschen im Sinne eines Erlebnissubjektes, sondern immer nur ein objektiv Gegebenes. Tatsächlich habe jedoch der Leib einen selbständigen Geist und bilde mit diesem eine unlösbare Einheit. Der Leib sei seinem Wesen nach ein *Darma*-Körper, d. h. ein *Logos*-Körper. Er sei eine konkrete Offenbarung des *Darma*. – *Darma* heißt universelles Gesetz und lebendige Wahrheit und wird hier dem *Logos* gleichgesetzt. Nur wenn der Mensch das in ihm angelegte große Gesetz des Lebens auch mit seinem Leibe verwirkliche, könne er seine Bestimmung erfüllen.

Der japanische Autor kommt dann auf den *Hara* zu sprechen. *Hara* bezeichnet die Leibesmitte, die von außen gesehen etwa 4 cm unter dem Nabel liegt. *Hara* bedeutet physisch gesehen das Zentrum des Leibes. Doch *Hara* sei nicht ein anatomisch feststellbarer Ort. Er

⁴ K. Dürckheim: *Hara – Die Erdmitte des Menschen*, Bern, München 1991.

sei vielmehr der gegenständlich nicht faßbare Sitz des Lebens und müsse vom Subjekt her innerlich geschaut werden.

Ich breche hier ab und wage eine vorläufige These. Wenn Zen ein Weg der Vernunft ist, dann ist diese Vernunft offensichtlich im *Hara* zentriert, also an den Leib gebunden. Es wird sich zeigen, ob diese These sich bewahrheitet, wenn ich mich nunmehr Dürckheim und seiner Schrift über *Hara* zuwende.

Wiederum möchte ich auf ein mögliches Mißverständnis hinweisen. Das Verlagern des Schwerpunktes in den *Hara* könnte Assoziationen wachrufen an eine Einkehr in einen bergenden Schoß und an ein dämmriges Bewußtsein, Assoziationen auch an Regression und Abkehr von den Realitäten dieser Welt. Eine solche Annahme würde den harten Übungsweg des Zen verkennen. Zu diesem Übungsweg gehört ein stets waches Bewußtsein. Meditiert wird mit offenen Augen. Und wenn bei der intensiven Übung des Zazen unter Leitung eines Meisters jemand einnickt, wird er mit einem hölzernen Stock unsanft ins volle Bewußtsein zurückgeholt. Es gibt im Zen keine Flucht, kein Sich-Absetzen, kein Sich-Zurückziehen, sondern immer nur höchste Aufmerksamkeit.

Zurück zum *Hara*! Es gibt im Zen keine Übung ohne die bewußte Gegenwart des Leibes. *Hara* als Schwerpunkt des Leibes ist zugleich Zentrum des Bewußtseins. Geist und Körper bilden eine Einheit. Der Unterleib im Sinne von *Hara* hat eine geistig-seelische und zugleich transzendente Bedeutung. Dürckheim bezeichnet den *Hara* als einen energetischen Wurzel- und Quellraum des Menschen, als einen von einem schwingenden Rhythmus durchwirkten Ort der Kraft. Es gehe im Zazen um das Einüben der Wurzelkräfte ursprünglichen Lebens und um die meditative Erschließung der Wesensmitte. In Raum und Zeit sei das Überraumzeitliche gegenwärtig. Doch diese Dimension ist kein ruhender Pol, sondern der Ort eines ständigen Stirb und Werde. Hier ein Zitat von Dürckheim:

»Hara bedeutet gleichsam ein Verbindungsstück zwischen dem überraumzeitlichen Dasein, also diejenige Gesamtverfassung, in der der Mensch, befreit vom Herrschaftsanspruch des Ichs, durchlässig geworden ist für die schöpferische Wirksamkeit des ursprünglichen Lebens, an dessen übergegensätzlicher Einheit er in seinem Wesen teilhat.«⁵

Und trotzdem bleibt Zen auf dem Boden der Wirklichkeit. Denn jedes

⁵ A. a. O., S. 109.

Tun ist immer auch leibliches Tun. Jedes Tun, auch das einfachste, ist eine kosmisch bedeutsame Geste und hat deshalb eine besondere Würde. Denn in jedem Ding ist das ganze Universum gegenwärtig. Dürckheim sagt:

»Es wurzelt der Mensch als Lebewesen nicht in sich selber. Vielmehr ist er gespeist, getragen und in Ordnung gehalten von der Großen Natur, die sich auch ohne Wissen und Zutun des Menschen in gesetzlicher Weise auswirkt.«⁶

Ich füge hier ein Zitat ein aus Erich Fromms Essay über Zen:

»Wenn der Mensch zum Universum in seinem Innern Beziehungen anknüpft, hat er auch Beziehungen zum äußern Universum angeknüpft.«⁷

Innen und Außen sind eins. Wo ist hier Vernunft zu orten? Die Zen-Lehrerin Beck stellt nüchtern fest: »Wir unterwerfen uns einer Disziplin wie dem Zen-Übungsweg, damit wir lernen können, auf vernünftige Weise zu leben.«⁸ Dieses Statement ist typisch Zen. Am Ende wird alles wieder ganz einfach. Oder wie es Daisetz Suzuki sagt:

»Wieviel Zen du auch haben magst, dein tägliches Leben darf sich nicht von dem deines Nachbarn unterscheiden. Der einzige Unterschied muß in deinem innern Leben liegen.«⁹

Vernunft mündet im Zen in das einfache Hier und Jetzt, das aus einem höchst anspruchsvollen und niemals zu definierenden Hintergrund stammt, nämlich aus der numinosen Instanz, die bei Dürckheim den Namen »Große Natur« trägt. *Hara* ist das Medium dieser Großen Natur, belebend, ordnend, formgebend und schützend.

4. Berührung mit dem Ursprünglichen

Es gilt jetzt, eine Quelle dieser Vernunft etwas näher zu betrachten. Ich habe von einer numinosen Instanz gesprochen, die von einem unfäßbaren Hintergrund her wirksam wird. Der Übungsweg des Zen hat es in der Tat mit einer besonders gearteten Wirksamkeit zu

⁶ A. a. O.

⁷ E. Fromm / D. Suzuki / R. de Martino: *Zen-Buddhismus und Psychoanalyse*, Frankfurt a. M. 1971.

⁸ Ch. J. Beck: *Zen im Alltag*, a. a. O.

⁹ D. T. Suzuki: *Der westliche und der östliche Weg*, Frankfurt a. M. 1991.

tun. Der Zen-Weg hat Ereignischarakter. Dürckheim verwendet dafür das Wort ›initiatisch‹. Als Psychologe spricht er von einer initiatischen Therapie. *Initium* heißt Anfang, Neubeginn. Der Weg des Zen bestehe in Übungen im Dienste des Neuwerdens. Es gelte dabei, immer wieder an den Punkt des Anfangs zurückzukehren und von diesem Punkt aus neu zu beginnen. Dazu ein schönes Bild: Zen ist wie ein Regen, der jeden Samen zu seiner Gestalt heranwachsen läßt.

Dürckheim spricht von einem initiatischen Wissen im Unterschied zum pragmatischen Wissen. Letzteres habe mit Objekten und Objektivierungen zu tun. Anders das initiatische Wissen. Der initiatische Mensch stehe in Berührung mit dem Urquell des Lebens. Es gelte, das Ungewordene hervortreten zu lassen.

Der Zen-Weg hat also Ereignischarakter. Was hier unter initiatisch verstanden wird, hat mit Geburt und Neugeburt, hat mit Natalität zu tun. Der Zen-Weg ist also eine Kunst des Neuwerdens. Ein japanischer Zen-Mönch hat ein Buch geschrieben mit dem Titel *Zen-Geist Anfänger-Geist*¹⁰.

Das Ereignishafte im Zen ist ein innerer Vorgang in einer Welt der Stille und des Schweigens. Wie verschieden das Ereignishafte in Erscheinung treten kann, möchte ich an einer westlichen und einer östlichen Plastik aufzeigen. Sie kennen die Bronzefigur des Denkers von Auguste Rodin. Ein nackter Mann sitzt da in angestrengter Haltung, halb Athlet, halb Atlas oder gar Prometheus. Denken ist ein beschwerliches Unterfangen, das gegen einen eisernen Himmel anzukämpfen hat. Und stellen wir uns daneben einen Buddha im Lotos-Sitz vor oder einen Menschen in Zen-Meditation. Wir gewahren einen gesammelt Hinhorchenden. Nicht Kampf und Aufbegehren ist angesagt, sondern Berührung mit dem Seins-Geheimnis, der Großen Natur.

5. Einswerden

Auf der Suche nach Vernunft im Zen läßt sich nunmehr die Frage stellen: Woher kommt hier Vernunft? Ich habe von den Krusten der gegenständlichen Ordnungen gesprochen, die auf dem Zen-Weg durchstoßen werden müssen, auch von der Spaltung in Subjekt und Objekt, die aufgehoben werden muß. Was ergibt sich daraus? Ich

¹⁰ S. Suzuki: *Zen-Geist Anfänger-Geist*, Zürich 1982.

bezeichne es in Stichwörtern: Einswerden, Unmittelbarkeit, Identifikation. An die Stelle der objektivierenden Distanz kommt es zum Einswerden mit dem Begegnenden. Erich Fromm und Daisetz Suzuki sind die Autoren des Buches *Zen-Buddhismus und Psychoanalyse*¹¹. Beide sehen das Zentrum des Zen im Einswerden. In der Begegnung von Mensch und Ding vollzieht sich eine gleichsam mimetische Identifikation. Dazu Suzuki:

»Die Methode des Zen besteht darin, in den Gegenstand selbst einzutreten und ihn von innen zu sehen. Die Blume kennen heißt, zur Blume werden, die Blume sein, als Blume blühen [...] Gleichzeitig mit meiner Kenntnis kenne ich alle Geheimnisse des Universums, einschließlich aller Geheimnisse meines eigenen Ich.«¹²

Für Erich Fromm ist der Wissende und das Gewußte eins. Er spricht vom ursprünglichen Gefühl der Identität, die durch unseren Verstand in Stücke gebrochen werde.

Vernunft im Zen steht also im Widerspruch zur Vernunft im westlichen Sinne. Wenn Zen ein Weg zur Vernunft ist, dann ist Vernunft von der Einswerdung her zu verstehen. In dieser Einswerdung kommen die Dinge selbst zur Sprache und in den Dingen das Universum. Auf westliche Weise gesagt: In diesem Einswerden offenbaren die Dinge ihren *Logos*, und ich muß ergänzen: auf eine vorsprachliche Weise.

Ich erinnere an die Kunstwerke, die von diesem Geist der Einswerdung zeugen, an die *Haiku*-Gedichte und an die Tusch-Malereien aus China und Japan.

6. Exerzitium als Kunst

Auf diese Künste kann ich nur hinweisen. Ein anderes, das mit Kunst und Künsten zu tun hat, verdient unsere ganz besondere Aufmerksamkeit. Es geht um ein Medium der Vernunft, für das es im heutigen Westen – soweit ich sehe – keine Sprache mehr gibt, weil uns die Sache selbst abhanden gekommen ist.

Das meditative Sitzen ist im Zen das zentrale, jedoch nicht das einzige Exerzitium. Daneben gibt es noch die anderen Übungswege.

¹¹ E. Fromm / D. Suzuki / R. de Martino: *Zen-Buddhismus und Psychoanalyse*, a. a. O.

¹² A. a. O., S. 22.

Sie werden auch Künste genannt. In der japanischen Sprache haben sie alle die Endsilbe *do*, was dasselbe heißt wie *Tao*. *Tao* kann mit Weg übersetzt werden. Doch darin kommt der dynamische Charakter nicht zur Geltung. *Tao* ist schöpferische Kraft. *Kendo* ist der Weg des Schwertes. Dann gibt es die Kunst des Bogenschießens, den Blumenweg oder die Kunst des Blumensteckens, den Teeweg, die kalligraphische Kunst des Schriftenmalens sowie die Künste, die ich bereits erwähnt habe.

Zu allen diesen Künsten und Übungswegen gehört ein langes und oft hartes Exerzitium, das oft während Jahren, ja lebenslang geübt wird. Jede Übung ist, wie Dürckheim sagt, ein *exercitium ad integrum*. Es sind Wege der geistigen und leiblichen Schulung. Dieser zuchtvolle Dienst hat ebenfalls eine initiatische Qualität. Es geht um die Öffnung des Tors, um die Einstimmung in die Große Natur.

Was hier unsere Aufmerksamkeit verdient, ist die Beziehung zwischen Exerzitium und Naturerfahrung, nämlich die Art und Weise, wie hier Kunst und Natur sich zusammenfinden. Das Natürliche, wird es in unserer westlichen Welt nicht oft mit dem Kunstlosen, mit dem Abbau das Eingeeübten gleichgestellt? Besteht unser sogenannter Naturalismus nicht darin, daß wir annehmen, der Kultur- und Kunstlose sei der Natur am nächsten? Zen zeigt uns hier einen ganz anderen Ansatz. Künste sind Übungswege, auf denen sich uns Natur erschließt – und mit der Natur das Vernünftige.

Noch ein anderes Thema rückt in diesem Zusammenhang in den Vordergrund, nämlich die Beziehung zwischen Information und Exerzitium. Der Zen-Weg zeigt uns nämlich, daß Information zur Menschwerdung des Menschen nicht genügt.

7. Zur Ethik des Zen

Zum Schluß noch ein paar Hinweise zur Ethik des Zen. Ich spreche lieber vom Ethos des Zen. Ethos als Lebenshaltung ist Ausdruck einer Grundgesinnung. Und was ich hier über Zen gesagt habe, hat immer schon mit Ethos zu tun und ist immer schon Ausdruck einer grundlegenden Haltung zum Sein und zu allen Wesen. Es ist eine Haltung der Achtsamkeit und des Respekts allem gegenüber, was dem Menschen begegnet. Denn alle Dinge sind Buddha. Es folgt daraus die Bejahung aller Wesen und ein schonender Umgang mit allem.

Dazu gehört Offenheit gegenüber dem Geist des Universums.

Universum heißt vor allem Verwobenheit aller Lebewesen und Dinge. Unser Selbst ist nicht herausgehoben aus dieser wechselseitigen Vernetzung. Das Selbst existiert immer nur in Gemeinschaft mit allen Dingen.

Der Zen-Meister Robert Aitken vergleicht die Ethik des Zen mit der Ethik der Tiefenökologie. Keine Frage: Im Umkreis eines solchen Ethos des Respekts und der achtsamen Verbundenheit mit allem sind Bestand und Zukunft unserer Welt besser aufgehoben als in der Zivilisation des Westens! Das Ethos und die vernehmende Vernunft des Zen – sie gehen beide aus derselben Quelle und aus demselben Ursprung hervor.

Literatur

- R. Aitken: *Ethik des Zen*, München 1989
R. Aitken: *Zen als Lebenspraxis*, München 1988
R. Aitken / D. Steindl-Rast: *Der spirituelle Weg – Zenbuddhismus und Christentum*, München 1996
Ch. J. Beck: *Zen im Alltag*, München 1990
K. Dürckheim: *Der Alltag als Übung*, Bern, Stuttgart 1987
K. Dürckheim: *Hara – Die Erdmitte des Menschen*, Bern, München 1991
K. Dürckheim: *Meditieren wozu und wie*, Freiburg i.Br. 1983
K. Dürckheim: *Übung des Leibes*, München 1981
K. Dürckheim: *Zen und Wir*, Zürich 1977
H. M. Enomiya-Lasalle: *Zen und christliche Spiritualität*, München 1987
E. Fromm / D. Suzuki / R. de Martino: *Zen-Buddhismus und Psychoanalyse*, Frankfurt a.M. 1971
E. Herrigel: *Zen in der Kunst des Bogenschießens*, Bern, München, Wien 1996
Ph. Kapleau: *Die drei Pfeiler des Zen*, Bern, München 1992
D. T. Suzuki: *Der westliche und der östliche Weg*, Frankfurt a.M. 1991
S. Suzuki: *Zen-Geist Anfänger-Geist*, Zürich 1982.