

 WISSEN

C.H. BECK

Michael von Brück

ZEN



Geschichte und Praxis

Das Zen – eine besondere historische Entwicklung innerhalb des chinesischen Buddhismus mit großer Wirkung auf viele Länder Ost- und Südasiens – ist auch aus dem westlichen Kulturkreis nicht mehr wegzudenken. Damit hat sich die mit dem Zen verbundene Meditationspraxis als die vielleicht wirkungsmächtigste und dauerhafteste Form der Übung erwiesen, durch unmittelbare Einsicht in die Wirklichkeit das Rätsel von Leben und Tod zu lösen und das Wesen des menschlichen Lebens direkt erfahrbar werden zu lassen.

Mit Michael von Brück beschreibt einer der besten Kenner die historischen Entwicklungslinien des traditionsreichen Zen, erklärt die wichtigsten Ziele und erläutert die wesentlichen Elemente der Meditationspraxis im Zen.

Michael von Brück ist emeritierter Professor für Religionswissenschaft an der Evangelisch-Theologischen Fakultät der Universität München und Honorarprofessor für Religionswissenschaft, Schwerpunkt Religionsästhetik, an der Katholischen Privat-Universität Linz. Seine Ausbildung zum Yoga- und Zenlehrer erhielt er in Indien und Japan. Bei C.H.Beck erschienen von ihm außerdem: *Buddhismus und Christentum* (mit Whalen Lai, 1997), *Wie können wir leben? Religion und Spiritualität in einer Welt ohne Maß* (5. Auflage 2005, Paperback 2009), *Leben in der Kraft der Rituale* (mit Regina von Brück, 2011), *Buddhismus. Die 101 wichtigsten Fragen* (2019) sowie *Vom Sterben. Zehn Meditationen zur spirituell-palliativen Praxis* (2020).

Michael von Brück

ZEN

Geschichte und Praxis

C.H.Beck

1. Auflage. 2004
2., durchgesehene Auflage. 2007
3., durchgesehene Auflage. 2016

4., überarbeitete Auflage. 2022

© Verlag C.H.Beck oHG, München 2021
Reihengestaltung Umschlag: Uwe Göbel (Original 1995, mit Logo),
Marion Blomeyer (Überarbeitung 2018)
Umschlagabbildung: Hirata Seikō Rōshi, Kreis (ensō), 2. Fassung,
Tusche auf Papier (1993), Kyoto, Kloster Tenryūji,
© bpk/Ethnologisches Museum, SMB
Satz: C.H.Beck.Media.Solutions, Nördlingen
ISBN Buch 978 3 406 76041 9
ISBN eBook (epub) 978 3 406 76042 6
ISBN eBook (PDF) 978 3 406 76043 3

Die gedruckte Ausgabe dieses Titels erhalten Sie im Buchhandel
sowie versandkostenfrei auf unserer Website

www.chbeck.de.

Dort finden Sie auch unser gesamtes Programm
und viele weitere Informationen.

Inhalt

1. Einleitung	7
«Erfahrung der Wirklichkeit, wie sie ist»	8
Die Übung	13
Drei «Säulen», drei Charakteristika, drei Aspekte . . .	15
Gegenseitige Durchdringung aller Erscheinungen . . .	17
2. Geschichte des Ch'an in China	19
Wurzeln und Anfänge	20
Erste Patriarchen, Kontroverse um Nord- und Südschule und der 6. Patriarch Hui-neng	34
Shen-hui	42
Tsung-mi	44
Ch'an als Praxis dynamischer Nicht-Dualität	47
Konsolidierung des Ch'an in China: Ma-tsu, Pai-chang, Lin-chi	52
3. Geschichte des Zen in Japan	57
Hintergrund	57
Erste eigenständige Entwicklungen: Eisai und Enni Ben'en	59
Dōgen	64
Zen und die Künste	68
Tokugawa-Periode (1603–1868) – Reform durch Hakuin	83
Zen in der japanischen Moderne (seit 1868)	90
4. Zen-Literatur – Kōans	93
Ma-tsu Tao-i	96
Die großen Sammlungen	100

5. Tempel und die Praxis in den Klöstern	110
Organisation der Tempel	111
Tagesablauf im Zen-Kloster	115
6. Zen im Westen	118
Weiterführende Literatur	124
Personenregister	127

Hinweis

Die buddhistische Literatur ist, wo nicht anders vermerkt (chin. = chinesisch, jap. = japanisch, tibet. = tibetisch), in vereinfachter Transkription aus dem Sanskrit ohne die wissenschaftlich üblichen diakritischen Zeichen angegeben.

1. Einleitung

*Nirvāna ist hier, vor unseren Augen.
(Zen-Meister Hakuin, 1686–1769)*

Zen (chin. *ch'an*, Sanskrit *dhyāna*: Versenkung, Absorption des Bewusstseins in seinen eigenen Grund) ist einerseits eine besondere historische Entwicklung innerhalb des chinesischen Buddhismus, die auf Korea, Japan und andere Länder Südostasiens eingewirkt hat. Andererseits ist Zen jedoch eine Meditationspraxis, die nicht unbedingt an ein bestimmtes soziales und weltanschauliches System gebunden bleibt, sondern die menschliche Grundkonstitution des Leibes und des Atmens zum Ausgangspunkt nimmt, um das Bewusstsein zu konzentrieren und zu einer tiefen geistigen Erfahrung zu führen. Zumindest ist diese praktische Dimension vom Zen selbst betont worden, und zwar schon in der klassischen Zeit. Ich werde in meiner Darstellung daher beide Perspektiven miteinander zu verbinden haben. Durch historisches Erzählen sollen Entwicklung und Charakter des Zen verdeutlicht werden, wobei anhand der jeweiligen Situationen, Geschichten und Kunstwerke die Charakteristika des Zen als Übungspraxis sichtbar werden, die für den heutigen Menschen auch in Europa Bedeutung haben und Anleitung zu einem gestalteten Leben geben können. Zen ist nicht bloß Gegenstand der Religionsgeschichte, sondern aktuelle Übungspraxis.

Als eine Meditationsschule des chinesischen Buddhismus unterscheidet sich Zen in seinen inhaltlichen Aussagen nicht wesentlich von anderen sinisierten Formen des Mahāyāna-Buddhismus (bes. T'ien-t'ai und Hua-yen), wohl aber durch die zugespitzte Rhetorik und einen neuen Lehr- und Meditationsstil. Zen beansprucht, durch unmittelbare Einsicht in die Wirklichkeit das Rätsel von Leben und Tod im zeitfreien Augenblick einer geistigen Erfahrung direkt auflösen zu können. Diese Er-

fahrung wird Erwachen oder Erleuchtung (jap. *kenshō*, *satori*) genannt und verändert die Wahrnehmung der Welt und des eigenen Bewusstseins vollständig, d. h., sie transformiert das Leben grundlegend und wird als tiefstes Glück beschrieben. Ist diese Einsicht aber wirklich «unmittelbar»? Schließlich ist Zen eine Tradition, die sich historisch aus mehreren Wurzeln entwickelt hat. In Abkehr von der alleinigen Autorität der (mahāyāna-) buddhistischen Sūtras (die in anderen Schulen als das direkte Wort des Buddha galten) fand Zen seine Legitimation in einer «heiligen Geschichte» der Patriarchen und in alten Überlieferungen, die nicht nur erzählt werden, sondern die religiöse Landschaft Chinas auch neu gegliedert haben: Es entstanden neue Pilgerzentren und Wallfahrten, die eine Religionsgeographie schufen, die das alte «heilige Land des Buddha», Indien nämlich, nahezu in Vergessenheit geraten und China zum Nabel der Zen-Welt werden ließ. Mönche aus Korea und Japan strömten nach China, um «an der Quelle» Inspiration zu empfangen, die jeweils heimischen Traditionen zu reformieren und eben wiederum selbst Zen zu gestalten.

Zen ist, wie schon die indische Mahāyāna-Philosophie, gegenüber der Sprache und ihrer Fähigkeit, Wirklichkeit zu erfassen, skeptisch. Aber das Schweigen des Zen ist weder sprachlos noch sprachelos. Die Literatur der Zen-Geschichte seit der Sung-Zeit in China beschreibt nicht das, was in der Vergangenheit war, sondern das, was in der Gegenwart sein soll, sie ist nicht deskriptiv, sondern performativ. Das «Unmittelbare» erscheint also in kulturell inszenierter Vermittlung, und gerade so prägte es sich von China aus in die verschiedenen Kulturen ein, in denen Zen heimisch wurde: Korea, Japan, Vietnam, in neuester Zeit auch Amerika, Europa, Australien, Afrika.

«Erfahrung der Wirklichkeit, wie sie ist»

Im Zen geht es darum, durch Einsicht in die «wahre Natur» der Wirklichkeit bzw. den Grund des Bewusstseins (*hsin*, jap. *shin*) die Offenheit der Dynamik des Lebens hinter den Erscheinungen direkt zu erfahren. Zen lehrt, wie der Mensch sinnlich und sinn-

voll *in* der Welt leben kann, nicht wie er sich spekulativ oder asketisch über das Irdische erheben könnte. Selbstdisziplin und achtsamer Umgang mit Lebewesen und Dingen sind Voraussetzung für die Zen-Praxis, da die spezielle Praxis der Meditation nur ein Aspekt der Lebensübung ist, d. h., *jede* Aktivität des Menschen wird zur konkreten und kreativen Einübung von Achtsamkeit. Die Praxis des Zen vollzieht sich in mehreren Schritten: Durch fokussierte Konzentration auf die unbedingt korrekte Sitzhaltung und den willentlich nicht gesteuerten Atem werden psychosomatische Energien gebündelt. Danach wird eine nicht-fokussierte Achtsamkeit des Bewusstseins angestrebt, die nicht an irgendein Objekt mit räumlich oder zeitlich bestimmten Merkmalen gebunden ist, sondern eine über den Raum und die Zeit ausgebreitete Wachheit und eine Wahrnehmung der Gleichzeitigkeit aller Erscheinungen darstellt. Ziel der Meditation schließlich ist Weisheit; Weisheit bedeutet, jenseits von begrifflichen und emotional gefärbten Projektionen eine Bewusstheit und Einsicht in die «Wirklichkeit, wie sie ist» zu erreichen. In einem meist als plötzlich erlebten Durchbruch (jap. *kenshō*, *satori*) werden alle Widersprüche und Dualitäten aufgelöst, die das rationale Bewusstsein kennzeichnen, und alle Phänomene der Welt erscheinen in ihrer Einheit, ohne dass dabei die Vielheit und Besonderheit der einzelnen Erscheinungen verschwinden würden. Diese Erfahrung zeichnet sich aus durch überdeutliche Klarheit der Wahrnehmung und wird als befreiend und tiefstes Glück erlebt. Zen glaubt, dass sich in dieser Erfahrung dem Bewusstsein das Wesen der Wirklichkeit jenseits der Zeit, jenseits von Leben und Sterben, und doch mitten in diesem gegenwärtigen Augenblick eröffnet. So wird die Erfahrung selbst als Tod des Ichgefühls bzw. der alten, am Ich anhaftenden Identität des Menschen und als Wiedergeburt in eine andere Bewusstseinsweise erlebt. Zen deutet tatsächlich die indische Reinkarnationslehre häufig um in die Vorstellung von der Wiedergeburt im Augenblick des Erwachens zur tiefen Schau des eigenen Wesens. Das ganze Leben wird durchdrungen von dieser Erfahrung, wobei die Einwurzelung dieses grundlegend neuen Sehens aller Erscheinungen im alltäglichen Leben ein Hauptanliegen der Zen-Schulung ist.

Der frühe Buddhismus hatte zahlreiche Schulen hervorgebracht, denen gemeinsam ist, dass sie großen Wert auf konzeptuelle Unterscheidungen und Klassifikationen von Bewusstseins-elementen und Übungsfaktoren legen wie z.B. diejenigen von ruhiger geistiger Konzentration (*shamatha*) und verstehender Einsicht (*vipashyanā*) oder vom Ruhen des Geistes in sich selbst (*samādhi*) und Weisheit (*prajñā*). In Indien entwickelten sich daraus komplexe Systeme geistiger Faktoren und Stufen, die zu erkennen und nacheinander zu üben waren. Der Unterschied des Zen zu diesen Formen des Buddhismus besteht nun darin, dass solche begrifflichen Unterscheidungen als überflüssig erachtet und aufgegeben werden. «Denn warum sollte man Kleidungsstücke, die am Ende ohnehin abgelegt werden müssten, überhaupt erst anziehen?», argumentiert der koreanische Zen-Mönch Muyom (799–888), der in China bei Ma-ku Pao-ch'e (geb. um 720) aus der Hung-chou-Linie das Zen erlernt hatte. Stattdessen bedient sich Zen der chinesischen Ausdrücke des Nicht-Denkens (*wu-nien*) und Nicht-Bewusstseins (*wu-hsin*), die aus der taoistischen Philosophie stammen. Dazu heißt es in einem klassischen Text des Zen, dem Hochsitz-Sūtra des 6. Patriarchen (*Liu-tsu t'an ching*), Abschnitt Nr. 17: «Nicht-Denken heißt nicht denken, selbst wenn man in Gedanken ist.» Es kommt also nicht auf eine stumpfe Gedankenleere an, sondern darauf, dass der Übende die Gedanken vorüberziehen lässt, nicht bei ihnen verweilt und sie nicht für Abbilder der Wirklichkeit hält. Zen lehrt, dass Begriffsbilder und Konzepte entstehen, wenn Sinneseindrücke zusammengefasst und vom Bewusstsein in wiedererkennbaren Mustern verarbeitet werden. Sie repräsentieren Teilbereiche des Wahrgenommenen in einer Gestaltgebung (Begriffe), die vom Bewusstsein selbst hervorgebracht wird. Das Problem wird nun nicht nur im Zen, sondern in fast allen Schulen des Buddhismus darin gesehen, dass der Mensch diese Begriffsbildungen (Sanskrit *prapañca*, chin. *hsi-lun*) für das Wirkliche hält und damit die Dinge verfälscht wahrnimmt, nämlich getrennt, also in Dualitäten aufgespalten durch Urteile, die zu Einseitigkeiten und Verstrickungen führen. Begriffe sind zwar hilfreich, um die Vielfalt der Sinneseindrücke zu filtern

und zu ordnen, doch sie repräsentieren nicht das, «was ist». Sie erzeugen vielmehr Stereotype und Projektionen, vor allem aber verhindern sie die Offenheit für das Gegenwärtige und spontan Neue in jedem Augenblick, da Wirklichkeit hier nur in Rastern des Gewohnten, Vergangenen und stereotyp Geordneten erscheint. Die Zen-Übung soll nun bewirken, dass das Bewusstsein frei werden kann, indem das Aufnehmen und Verarbeiten ständig neuer Sinneseindrücke unterbunden wird. Stattdessen konzentriert sich das Bewusstsein auf sich selbst, d. h. auf einen in ihm selbst wirkenden Strom von achtsamem Gewahrsein. Andernfalls würden neue Sinneseindrücke zu immer neuen Begriffsbildungen führen, und die Begriffe und Gedanken würden dann wiederum «verdinglicht», sie würden, wie ein Zen-Spruch aus dem *Lankāvatāra-Sūtra* sagt, für den Mond selbst gehalten, obwohl sie nur der Finger seien, der auf den Mond zeigt. Die Zen-Übung besteht darin, den Mond selbst bzw. den Augenblick projektionsfrei und direkt wahrzunehmen, ungetrückt von den selbst erzeugten Begriffsnetzen. Im Zen gilt: Auch alle Begriffe und Vorstellungen des Zen müssen letztlich fallen gelassen werden. So heißt es im *Hochsitz-Sūtra* weiter:

Die Gedankenkette reißt nicht ab – vergangene, augenblickliche, zukünftige Gedanken folgen einander unablässig. Wenn (diese Kette) in einem Gedanken Augenblick durchtrennt wird, trennt sich der Dharma-Körper vom physischen Körper, und inmitten des Gedankenstroms gibt es kein Anhaften mehr an irgendeinem Gedanken. Wenn ein Gedanken Augenblick festgehalten wird, setzen sich daran weitere Gedanken fest. Das ist das Gebundensein. Wenn bei allem die einander folgenden Gedanken nicht anhaften, bist du befreit. Deshalb ist das Nicht-Anhaften die Grundlage.

Das heißt: Die beiden Körper (Sanskrit *dharmakāya* und *nirmāṇakāya*) bezeichnen den befreiten Geist des Buddha (Dharma-Körper) und den materiellen, zeitlich und räumlich begrenzten Körper der Erscheinungswelt. An einzelnen Gedanken anzuhängen und das Bewusstsein mit diesen Gedanken zu identifizieren, wäre der gleiche Fehler, wie den begrenzten Formkörper mit dem unbegrenzten Dharma-Körper zu identifizieren.

Das Ziel des Zen besteht also im Nicht-Anhaften an Gedan-

ken, Gefühlen, Handlungen. Nicht-Anhaften auch am Zen! Diese Haltung teilt das Zen mit allen anderen Formen des Buddhismus. Die berühmte Formulierung des japanischen Zen-Meisters Hakuin (1686–1769) «Denke das Nicht-Denken» taucht schon im Pāli-Kanon (Anguttara Nikāya 324 f.) des frühen Buddhismus auf: «Gestützt auf dies alles (die vier Elemente, Geistesfaktoren usw.), denkt er nicht und denkt dabei doch.» Gemeint ist eine klare Bewusstheit und Aufmerksamkeit, die in sich selbst stabilisiert ist, ohne dass die Aufmerksamkeit einen *Gegenstand* des Denkens dabei festhielte und sich durch dieses Festhalten stabilisieren würde. «Nicht-Denken» ist nicht die Abwesenheit von Gedanken – denn das wäre nur der Gegensatz zu Gedanken und bliebe auf der Ebene der Dualität –, sondern ein Zustand frei von der Dualität von Ja und Nein, der freie Fluss des Bewusstseinsstromes ohne Bewertungen, die das eine ergreifen, das andere aber verneinen würden. Der in der Zen-Geschichte überaus einflussreiche Text *Hsin-hsin-ming* (jap. *Shinjinmei*), der dem 3. Patriarchen Seng-ts'an (jap. Sōsan, gest. 606) zugeschrieben wird, setzt darum ein mit dem Wort:

Das höchste Tao ist gar nicht schwer,
doch ohne jedes Auswählen.

Nicht-Denken ist im Zen also alles andere als Bewusstlosigkeit, sondern die Wiederherstellung der natürlichen Klarheit des Bewusstseins, und das nennt Zen die Buddha-Natur. Für Zen ist das Bewusstsein wie ein Meer von Wasser bzw. ein Strom von Energie, der sich selbst entfaltet und in den «Wellenbergen» (den Gedanken) gestaltet, um sofort weiterzufließen. Hält sich das Bewusstsein an den «Wellenbergen» fest, kann es seiner selbst nicht gewahr werden und den Zusammenhang nicht sehen. Das Bild von der Welle und dem Bewusstseinsgrund als dem Wasser des Ozeans geht auf das Lankāvatāra-Sūtra und den chinesischen Text «Erwachen zum Glauben im Mahāyāna» zurück. Danach ist reines Bewusstsein die Stille zwischen zwei Wellenbergen, die aufgetaucht und abgeebbt sind; oder in einem anderen Bild: die Pause nach einem Begehren, das völlig gestillt ist, bevor ein neues Begehren sich erhebt. Oder das Bild des be-

rühmten Zen-Meisters Ma-tsu Tao-i (709–788): Er vergleicht die vielfältigen Erscheinungen der Welt mit Wolken am Himmel – sie erscheinen plötzlich und lösen sich auf ohne jede Spur, d. h., die Vielfalt der Dinge und der Einheitsgrund, auf dem sie erscheinen, sind nicht zwei Wirklichkeiten, sondern eins. Beliebte ist auch der Vergleich mit dem Spiegel, der auf indische Überlieferungen zurückgeht und von zahlreichen Zen-Meistern wie Hui-neng, Shen-hsiu, Shen-hui u. a. in jeweils leicht abgewandelter Bedeutung gebraucht wurde. Ma-tsu erklärt dazu: Das klare und erwachte Bewusstsein könne einem Spiegel verglichen werden. Der Spiegel symbolisiere das Bewusstsein, die Spiegelbilder könnten mit den einzelnen Erscheinungen der Welt verglichen werden – beide nicht getrennt, aber auch nicht identisch. Wer an den Bildern festhalte, irre, denn dieselben entstehen und vergehen. Wer hingegen an keinem Bild festhalte, sondern die Ruhe des Spiegels in und durch die Bilder wahrnehme, habe das Wirkliche erfasst, das weder entsteht noch vergeht, sondern *ist*. Das Erwachen bzw. die Erleuchtung des Bewusstseins sei wie der Sonnenaufgang: Er vertreibt die Finsternis, ohne dass dabei «ein Etwas» vertrieben würde. Oder nochmals anders ausgedrückt: *Die Zen-Übung will verhindern, dass man den Wald vor lauter Bäumen nicht sieht, und zwar nicht dadurch, dass die Bäume ignoriert würden, sondern dass der Wald in der Vielzahl der Bäume wahrgenommen wird.*

Die Übung

Die Übung selbst besteht im stundenlangen regungslosen Sitzen mit aufrechter Wirbelsäule, bei dem der Atem völlig beruhigt wird. Gleichzeitig beobachtet das Bewusstsein das Auf und Ab von Gedanken und Gefühlen, ohne dieselben zu bewerten. Allmählich kommen alle Bewusstseinsvorgänge zur Ruhe, und nur die geschärfte Aufmerksamkeit hält an. Dieser Zustand ist keine Trance, sondern hellwache Bewusstheit, in der alle (von innen oder außen kommenden) Eindrücke mit äußerster Klarheit wahrgenommen werden, wodurch jedoch die Bewusstseinsruhe weder gestört noch unterbrochen wird.