

Was ist Zen-Buddhismus?

Was ist Zen-Buddhismus? – *Meister Sokei-an* , New York 1932

Man kann über den geistigen Hintergrund, die Geschichte und die Methodik des Zen sprechen und Vorträge halten. Aber die Vorträge haben nichts zu tun mit der direkten Erfahrung, sie sind bloss Wegweiser dazu. Es ist hilfreich, den Weg zum Tor zu kennen, damit man nicht unnötig in die Irre geht. Doch wenn man das Tor durchschreitet, um in das gegenwärtige Gewahrsein einzutreten, muss man alles erworbene Wissen wieder aufgeben.

Die Zen-Schule ist eine Form des Buddhismus, die in Südindien entstanden ist. Ihre Hauptbetonung lag in der Selbsterkenntnis durch Meditation. Von Südindien aus gelangte sie nach China, wo sie sich in Verbindung mit dem Taoismus zur sogenannten Ch'an-Schule entwickelte. Von China wurde sie nach Japan gebracht und direkt auf das tägliche Leben bezogen. Im japanischen Leben hat alles, von der abstrakten Kunst bis zur persönlichen Moral, eine Wurzel im Zen.

Das System des Zen kann entsprechend der buddhistischen Philosophie von drei verschiedenen Standpunkten aus dargelegt werden. Welches sind diese drei Standpunkte? Wir nennen sie den Standpunkt des Absoluten, den Standpunkt des allen Wesen gemeinsamen Bewusstseins und den Standpunkt der Aktivität des Bewusstseins. Diese drei Aspekte wirken immer und überall ineinander.

Das Absolute, ist die Wirklichkeit selbst, der Urzustand, das Urgesetz aller Existenz. Das allen Wesen gemeinsame Bewusstsein ist die angeborene Weisheit, die in allen Lebewesen wirkt und jeder Art ihr eigenes Leben ermöglicht. Es ist nicht persönlich. Die Aktivität des Bewusstseins ist die individuelle Ausformung des einheitlichen Bewusstseins. Sie ist persönlich und bestimmt den Verlauf des individuellen Lebens.

Es gibt Menschen, welche die menschliche Schönheit studieren, z.B. Bildhauer und Maler, es gibt Menschen, die den materiellen Wert der Dinge studieren, z.B. Ökonomen, und es gibt Menschen, welche die Macht studieren, z.B. Militaristen und Politiker. Doch im Zen studieren wir den menschlichen Geist, die Grundlage des Denkens und Handelns. Schriftsteller und Dichter befassen sich auch mit dem menschlichen Geist, doch sie spezialisieren sich auf dessen poetischen Ausdruck.

Wir studieren seine Beschaffenheit und Struktur und bemühen uns, alle seine Aspekte zu nutzen. Wenn ein persönlich geprägtes Bewusstsein mit einem anderen persönlich geprägten Bewusstsein in Kontakt kommt, ergeben sich daraus entweder Konflikte oder Harmonie. Ein Mensch, der nicht nur vom persönlichen Standpunkt aus handelt, sondern das ganze Potenzial seines Geistes kennt und verwirklicht, der erfährt in seinem täglichen Leben ein Minimum an Konflikten.

Was ich «studieren» nenne, ist aber nicht dasselbe, wie ein wissenschaftliches Buch zu studieren oder an einer Hochschule Vorlesungen zu hören. In der Zen-Schulung reden wir nicht theoretisch über die Dinge, und es gibt keine Debatten. Erkenntnis kommt nicht durch Diskussionen. Jeder Einzelne setzt sich auf seinen eigenen Sitz, und auf diesem Sitz erleuchtet er sich selbst. Da gibt es keinen Platz für philosophisches Geschwätz. Das, was zählt, ist die Schlussfolgerung.

Wenn uns jemand fragt, was wir im praktischen Zen üben, lautet die Antwort: «Wir üben das Aufgeben». Als Erstes geben wir die Welt auf, als Zweites geben wir unsere Ideen auf, und schliesslich geben wir uns selbst auf. Um der Welt zu entsagen, ist es aber nicht nötig, das Geschäft oder die Familie aufzugeben. Man soll bloss auf nutzlose Gedanken verzichten und in der Stille, die sich daraus ergibt, handeln.

Wenn Zen-Schüler die Welt aufgegeben haben, beginnen sie

normalerweise die Sutras zu studieren und übernehmen buddhistische Ideen. Es ist die Aufgabe des Zen-Meisters ihnen zu helfen, alle Ideen aufzugeben und eine wahrheitsgemäße Haltung zu entwickeln. Im dritten Stadium muss der Schüler sich selbst aufgeben, um der menschlichen Welt zu dienen. Es gibt nicht viele, die dieses Stadium erreichen. Wenn alle es täten, gäbe es keine Schwierigkeiten im täglichen Leben.

Die drei Stadien können anhand eines Sinnbildes dargestellt werden: Ein Bambus wächst aus einem Sprössling Tag um Tag, bis er die Höhe von drei bis fünf Meter erreicht hat. Sein Laub ist tiefgrün und glänzend. Wie schön er ist! Dieses Stadium entspricht dem Menschen, der das weltliche Leben aufgegeben hat und in das buddhistische Leben eingetreten ist. Sein Wissen und seine Philosophie leuchten wie das grüne Laub des Bambus.

Um aus einem Bambus etwas Brauchbares zu machen, müssen die Blätter abgeschnitten werden, so dass nur ein gerader, langer Stock übrig bleibt. Dies entspricht dem zweiten Stadium, wo alle Ideen «abgeschnitten» werden.

Im dritten Stadium wird der Bambusstock von seiner Wurzel abgetrennt. Nun kann er für alles mögliche benutzt werden. Eine Frau hängt daran die Windeln ihres Säuglings zum Trocknen auf, ein Bootsmann benutzt ihn, um sein Boot durch das Wasser zu schieben, jemand anders macht eine Flöte daraus oder einen Korb oder Essstäbchen.

Viele Schüler sind stolz darauf, ein schöner Bambus voller eleganter Blätter zu sein, aber wer mag schon die Idee, eine Wäschestange oder ein Essstäbchen zu sein? Es ist sehr schwer, das Bildnis von sich selbst aufzugeben, denn jedermann hält an seinem Ich, an seiner Wurzel fest. Aber ein solcher Bambus kann nicht benutzt werden, man kann ihn höchstens im Garten stehen lassen.

Aus: [Man sieht nur in der Stille klar Das Wesen des Zen-](#)

Zitate aus diversehn Vorträgen von Sokei-an

Zen unterscheidet sich von den meisten Religionen der Welt, indem es darauf zielt, die unaussprechliche Wirklichkeit direkt zum Ausdruck zu bringen, ohne sie in Begriffe, Symbole oder Bilder zu kleiden.

Unseren gegenwärtigen Bewusstseinszustand aktiv zu nutzen und die wahre Sicht zu verwirklichen, so, wie es Shakyamuni Buddha getan hatte, das ist Zen.

Zen bedeutet, ohne Worte zu denken. Beim Denken ohne Worte arbeitet der Geist wie ein Blitz – Frage und Antwort erscheinen simultan. Wenn die Frage klar und deutlich wird, ist die Antwort da.

ES zu verwirklichen – ohne darüber nachzudenken oder zu reden – das ist Zen.

Die Zen-Schulung entkleidet einen von allen Vorurteilen und Vorstellungen, von allem angelernten Wissen und von allen Worten. In der geistigen Nacktheit sieht man sich selbst.

Das Wort «Meditation» ist zu klein, um das Wesen von Zen zu umschreiben.

Wenn ich jemanden treffe, der mehrere Jahre lang Zen praktiziert hat und immer noch seiner intellektuellen Tendenz folgt, dann weiss ich, dass sein Zen nicht frei und stark ist.

Es ist närrisch, philosophische Abhandlungen über Zen zu lesen und zu denken, man verstehe es nun und könne gar darüber predigen. Aber es ist nötig, sich mit Zen zuerst auch philosophisch zu befassen, sich auch auf dieem Weg zu bemühen. Man benutzt das philosophische Seil, indem man sich daran festhält und langsam daran rückwärts geht, bis zum Ende. Die Erkenntnis muss auch zu einer philosophischen Schlussfolgerung führen, sonst ist es keine Erkenntnis.

Zen bringt disziplinierte Personen hervor. Diese zeigen keine launischen Gefühlsregungen, und wenn sie sterben, stammeln sie nicht vor sich hin. Sie nehmen alles im Leben mit Würde, Ruhe, Gelassenheit und Standhaftigkeit entgegen. Und sie haben Humor.

Jeder Scharlatan kann die Zen-Haltung nachahmen, und diejenigen, die auf ihn hereinfallen, imitieren ihn in der Meinung, sie verstünden Zen. Es gibt viele solche Nachahmer, selbst in meiner Heimat Japan.

Es gibt viele Zen-Krankheiten. Wenn ein Zen-Schüler denkt, Zen habe bewirkt, dass er lebendiger, tiefgründiger oder klüger geworden sei, ist das nichts anderes als eine krankhafte Überzeugung.

Einige Zen-Schüler sitzen mit grimmiger Miene da, angespannt wie ein praller Ballon, die Finger perfekt gerundet mit sich berührenden Spitzen. Wahres Zen ist anders. Wenn man einen echten Zen-Schüler sieht, kommt man nicht auf den Gedanken, dass er ein Zen-Schüler ist – man sieht nur einen einfachen, gewöhnlichen Menschen.

Eine andere Schwäche von Zen-Schülern ist es, leichtfertig zu werden. Aber das ist immer noch besser, als eingebildet zu sein oder todernst durch die Strassen zu marschieren.

Letztlich zählt nur das tägliche Leben. Deshalb folgt auf das Zen-Training immer ein weiteres Stadium: die Einübung in die Kunst des Lebens. Es ist nicht leicht, Zen konsequent anzuwenden.

Siehe auch [Sokei-ans Weisheit](#)

Zen Buddhismus – Karlfried Graf Dürckheim

- [Einführung in den Zen Buddhismus – Karlfried Graf Dürckheim](#)

- [Der Weg ist das Ziel \(Gespräch\) – Karlfried Graf Dürckheim](#)
- [Meditation in unserer Zeit – Karlfried Graf Dürckheim](#)



Was ist Zen-Buddhismus?