

Hans Brümmer

Östliche Religionen und Philosophien

Buddhismus. Zen, Konfuzianismus und Taoismus

	Inhalt:	Seite
1	Bemerkungen zum Thema	2
2	Religion und Philosophie	2
3	Der Buddhismus	3
3.1	Buddha	3
3.2	Die Entwicklung des Buddhismus	4
3.3	Das Wesen des Buddhismus	5
3.3.1	Wiedergeburt und Karma	6
3.3.2	Die Vier Edlen Wahrheiten und der Achtfache Pfad	7
3.4	Der Zen-Buddhismus	8
4	Das chinesische Denken	11
4.1	Konfuzianismus	11
4.2	Taoismus	12
5	Meditation	14
6	Literatur	17

1 Bemerkungen zum Thema

In der heutigen Zeit sind viele grundlegende Dogmen des Christentums, das die spirituellen Werte der westlichen Welt nahezu 2000 Jahre lang bestimmt hat, ins Wanken geraten. Eine Ursache dafür ist der Konflikt mit den Erkenntnissen von Wissenschaft und Philosophie. Obwohl die westlichen Religionen viel von ihrer Kraft verloren haben, waren Wissenschaft und Technik bislang nicht in der Lage, ein überzeugendes Wertesystem zu entwickeln, das ihren Platz einnehmen könnte. Andere Ursachen sind bestimmte Erfahrungen der demokratischen Gesellschaft, vor denen sich die Kirchen abschotteten, z.B. die freie Wahl der Lebensform, die Gleichberechtigung der Frau oder die Gewissensentscheidung des Einzelnen. Manche westliche Menschen haben in den Philosophien und Religionen des Ostens eine neue spirituelle Heimat gefunden oder wertvolle Anregungen zur Gestaltung des eigenen Lebens bezogen.

In diesem Text wird nach einem kurzen Überblick über die großen Weltreligionen die geschichtliche Entwicklung des *Buddhismus* beschrieben. Danach werden die *Vier Edlen Wahrheiten* und der *Achtfache Pfad* behandelt. Es folgen Abhandlungen über *Zen*, den *Konfuzianismus* sowie über den *Taoismus*. Der Text schließt mit Betrachtungen über *Meditation*, die ein wesentlicher Bestandteil östlicher Religionen und Philosophien ist.

2 Religion und Philosophie

Es gibt wohl nicht allzu viele Begriffe, die eine so große Anzahl von Bestimmungen aufweisen können, wie die Begriffe *Religion* und *Philosophie*. Bei den östlichen Philosophien und Religionen kommt noch hinzu, daß eine Abgrenzung zwischen beiden Begriffen nicht immer einfach, und wohl auch nicht erforderlich ist.

Der Begriff *Religion* läßt sich allgemein umschreiben als *das bewußte Verhältnis des Menschen zu einer ihm übergeordneten Macht, die im Bereich des Übersinnlichen angenommen wird*. Die ethischen Hochreligionen verbinden ihre Überzeugung mit dem Glauben an eine sittliche Ordnung der Welt. Dieser Glaube ist verbunden mit der Vorstellung von einer gerechten Vergeltung allen Tuns.

Über die *Philosophie* schreibt Jaspers in seiner Einführung in die Philosophie: "Was Philosophie sei und was sie wert sei, ist umstritten. Man erwartet von ihr außergewöhnliche Aufschlüsse oder läßt sie als gegenstandsloses Denken gleichgültig beiseite. Man sieht sie mit Scheu als das bedeutende Bemühen ungewöhnlicher Menschen oder verachtet sie als überflüssiges Grübeln von Träumern. Man hält sie für eine Sache, die jedermann angeht und daher im Grunde einfach verstehbar sein müsse, oder man hält sie für so schwierig, daß es hoffnungslos sei, sich mit ihr zu beschäftigen."

Philosophie kann als der Versuch des Menschen definiert werden, die *Rätsel seines Daseins* mit den Mitteln des Denkens zu lösen. Das Ziel, das letztlich allem philosophischen Bemühen zugrunde liegt, ist das *Streben nach Erkenntnis der Wahrheit*. In der Regel haben die Philosophen versucht, Systeme aufzustellen, die zu einer *Erklärung des Seins in seiner Gesamtheit* führen sollten.

Die großen *Weltreligionen* scheiden sich in zwei Gruppen: in solche, die östlich, und solche, die westlich vom Hindukush entstanden sind. Die östlichen lassen sich als *Religionen des*

ewigen Weltgesetzes charakterisieren, weil nach ihnen die Welt ewig ist; sie hat keinen ersten Anfang und kein definitives Ende. Die großen östlichen Religionen sind der Brahmanismus (oder Hinduismus) in Indien, der Buddhismus sowie der chinesische Konfuzianismus und Taoismus.

Hinduismus ist von Haus aus ein geographischer Begriff. In der heutigen Zeit sind Hinduismus und Brahmanismus Wechselbegriffe. Der Hinduismus ist das vielgestaltigste religiöse Gebilde, das die Gegenwart kennt. Diese Heilslehre ist von der Vorstellung der *Wiedergeburt* bestimmt. Von den anderen Religionen unterscheidet sich der Hinduismus dadurch, daß er eine spezifisch indische Erscheinung darstellt und keine nichtindischen Einzelpersonen in seine Gemeinde aufnimmt. Auf diese Religion gehen die folgenden Ausführungen nicht ein.

Die westlichen Religionen der *geschichtlichen Gottesoffenbarung* machen die Existenz des Kosmos und seiner Bewohner vom Wirken eines unendlich überlegenen persönlichen Gottes abhängig, der alles aus dem Nichts ins Dasein gerufen hat und alles mit unbeschränkter Machtvollkommenheit gemäß seinem unerforschlichen Ratschluß regiert. Die verbreitetsten westlichen Religionen sind das Christentum und der Islam.

Die großen östlichen Religionen stimmen darin überein, daß sie ihre Ethik auf eine der Welt innewohnende sittliche Ordnung gründen. Die Vorstellung von einem Gott erscheint demgegenüber als ein mehr oder weniger schmückender Überbau. Anders ist es bei den Christen und Mohammedanern; diesen ist der Glaube an einen persönlichen Weltregierer nicht freigestellt, sondern er ist die unerläßliche Vorbedingung für die Zugehörigkeit zu diesen Bekenntnissen.

Der überzeugte Anhänger einer bestimmten Gemeinde, mag sie nun eine Weltkirche oder eine kleine Sekte sein, ist zumeist des Glaubens, daß die religiöse Anschauung, die er für sich als die richtige erkannt hat, auch für alle anderen Menschen gleiche Geltung haben müsse.

3 Der Buddhismus

In seinem Ursprung war die Lehre Buddhas eine auf Vereinfachung zielende Reformation der Lehre der Brahmanen. Im Hinduismus ist der Heilsweg unabsehbar lang, nach dieser Lehre wird die Seele nach dem Tode wiedergeboren. Es gibt keine Erlösung aus dem heillosen Kreislauf der Wiedergeburten. Eine solche Erlösung aber verheißt der Buddhismus.

3.1 Buddha

Der Stifter des Buddhismus ist der um 550 v. Chr. in Indien geborene Prinz Siddharta. Aus heutigem Abstand kann man ihn als Zeitgenossen von Konfuzius und Lao-tse in China sowie Pythagoras in Griechenland sehen. Nach einem Leben in Reichtum gab er mit 29 Jahren Thronrechte, Ehe und Eigentum auf, um auf brahmanische Weise asketischer Wandermönch zu werden. Jahrelange Fastenübungen brachten ihm jedoch nicht die Gewißheit, auf dem rechten Wege zu sein. Er wandte sich schließlich der Meditation zu und erlebte beim Nachsinnen über die Hoffnungslosigkeit des Wiedergeborenwerdens in der Einsamkeit nachts unter einem Feigenbaum sitzend seine Offenbarung. Von da an hieß er *Buddha*, das bedeutet *der Erleuchtete*. Buddha erlebte in dieser Stunde seine eigene Erlösung. Ihm wurde zur

Gewißheit, daß sich für ihn der Kreislauf der Wiedergeburten erschöpft hat und daß er nicht wieder in neuer Geburt zu dieser Welt zurückkehren wird. Damit hatte er die Ewigkeit, das *Nirwana*, erreicht. Er betrachtete es von nun an als seine Aufgabe, seine Erleuchtungen und den Weg zur Erlösung zu verkündigen.

3.2 Die Entwicklung des Buddhismus

Der Zusammenschluß von fünf Asketen bildete den Anfang des buddhistischen Mönchswesens; diese wandten sich jedoch zunächst von Buddha ab, da er nicht in der Selbstpeinigung, sondern in Versenkungsübungen die Erleuchtung suchte. Aus diesem Stamm erwuchs eine große Gemeinde, der auch Nonnenorden angehörten.

Buddha soll im Alter von 80 Jahren gestorben sein. Einen Nachfolger bestimmte er nicht, sondern erklärte, daß seine Lehre seinen Jüngern der Meister sein sollte. Buddha verstand sich nicht als Gott und beanspruchte auch keine göttliche Verehrung, wie überhaupt im Buddhismus die Götter zwar nicht geleugnet werden, aber für das Heil gar keine Rolle spielen.

Nach Buddhas Tod traten in der Gemeinde hinsichtlich der Lehrauslegung bald Spaltungen auf, die dann die Jahrtausende überdauerten. Die strenge Richtung (*Hinayana*, "kleines Fahrzeug") strebt im Sinne Buddhas in mönchischer Zucht der Selbstvervollkommnung nach. Die jüngere Richtung (*Mahayana*, "großes Fahrzeug") paßt sich stärker der Volksfrömmigkeit an und entwickelt kultische Formen. Für die Anhänger des großen Fahrzeugs ist Buddha nicht mehr der Lehrer, sondern er wird selbst Gegenstand göttlicher Verehrung. Eine Nebenform des großen Fahrzeugs ist der *tibetanische Lamaismus*, der aber mehr als Entartung des echten Buddhismus anzusehen ist.

In seinem Ursprungsland Indien konnte sich der Buddhismus nicht durchsetzen. Erfolgreich war er auf Ceylon, in Birma und Thailand. In China kam er zu bedeutender Eigengestaltung und formte die Kultur dieses Landes, bis der Kommunismus dort die Herrschaft übernahm. Über Korea wanderte der Buddhismus nach Japan und fand dort in bedeutenden Gelehrten generationen Anhänger, wodurch er tief in das Kulturleben des Landes eingriff. In Japan kam es auch zu einer Anzahl von Sektenbildungen.

Ursprünglich wollte der Buddhismus eine Lehre für Weise sein; er legte Wert auf die Qualität und nicht auf die Quantität seiner Anhänger. Als er mehr und mehr zu einer Glaubensbewegung wurde, suchte er auch die großen Massen für sich zu gewinnen. Dies war nur dadurch möglich, daß er ihrem Geschmack und ihren Bedürfnissen Konzessionen machte. Die Sendboten des Buddhismus haben überall die heimischen Volkskulte nicht als Irrglauben bekämpft, sondern als eine Art von vorbereitenden Stufen zur Heilswahrheit geduldet. Es galt der Grundsatz, daß man auf die Interessen der einzelnen eingehen und sich ihren Wünschen anpassen müsse, sofern sie dadurch zum Heil geführt werden können. Diese Methode der Anpassung an die Bedürfnisse verschiedener Zeiten und verschiedener Menschengruppen führte schließlich dazu, daß der Buddhismus sich in manchen Regionen so weit umgestaltete, daß er trotz Beibehaltung seiner metaphysischen Grundsätze in vielem das Gegenteil von dem lehrte, was er ursprünglich verkündet hatte. Im Laufe der Zeit überwucherte der Kult den Glaubensinhalt: die Rezitation einer Formel wurde für so wirkungsvoll gehalten, daß sie als ausreichender Weg zur Gewinnung der Erlösung angesehen wurde. In seinem innersten Kern hat der Buddhismus aber immer den Charakter einer Philosophie für Denker bewahrt.

3.3 Das Wesen des Buddhismus

Der Buddhismus ist keine Religion in unserem Sinne. Er lehnt Gottheiten nicht grundsätzlich ab, aber sie gehören nicht zur eigentlichen Lehre. Der Buddhismus behandelt nicht unbedingt diejenigen Fragen, die für westliche Menschen zentrale religiöse Fragen sein mögen. Im Westen wird das Wort Glaube oft gleichbedeutend mit Religion gebraucht. Der Buddhismus versteht sich jedoch nicht als Glaube in dem Sinn, daß man an gewisse Glaubenssätze oder an eine Dogmatik zu glauben hätte.

Buddha legte großen Wert darauf, daß man ihm nicht blind glaubte. Seine Lehre soll erst dann als wahr angenommen werden, wenn man durch eigene Erfahrung erkannt hat, daß sie *heilsam* ist, d.h., daß sie zu Erkenntnis führt und sich positiv auswirkt. Wenn eine Idee als Dogma behandelt wird, so entbindet das sowohl Lehrer als auch Schüler davon, darüber nachzudenken.

Unser Religionsverständnis ist an die Vorstellung einer historischen Wahrheit gebunden. Die Geschichte von Jesus ist in ihren Grundzügen wahr, und auch das alte Testament enthält viele historische Erzählungen, wie z.B. über die Stämme Israels. So ist vieles belegt und beweisbar, daß mancher Zweifler sich sagt: "In diesem Fall muß ich ja glauben".

Ganz anders ist das Religionsverständnis des Buddhisten. Dieses ist an keine historische Wahrheit gebunden, und selbst wenn es sich erweisen sollte, daß Buddha als historische Gestalt gar nie existierte, würde dies der Lehre als solcher keinen Abbruch tun. Für den Wahrheitssucher ist es unwesentlich, woher die Wahrheit kommt, es ist auch nicht nötig, daß sie von Buddha kommt. Der Buddhist hat zu seiner Lehre ein ähnliches Verhältnis wie etwa der Physiker zur Relativitätstheorie. Ob diese stimmt, hängt nicht davon ab, ob Einstein tatsächlich jemals gelebt hat oder nicht.

Im Buddhismus gibt es keine sogenannte "Heilige Schrift", keine Offenbarung, in der alles enthalten ist und jedes Wort heilig wäre. Der Buddhist ist aufgerufen, allem gegenüber, auch gegenüber seinen eigenen alten Schriften, kritisch zu sein. Das buddhistische Schrifttum ist etwas sehr Lebendiges, indem jedes Zeitalter und jede Tradition wieder ihr eigenes Wissen beitragen.

Wir sind es gewohnt, beim Thema Religion im Entweder-oder-Schema zu denken. Man ist z.B. Christ oder Moslem, Christ oder Buddhist, und selbst innerhalb des Christentums ist man entweder Katholik oder Protestant oder noch etwas anderes. Dieses Entweder-oder-Denken ist sehr untypisch für den Buddhismus und das ostasiatische Denken allgemein. Hier gibt es in religiösen Dingen kein Entweder-oder, sondern ein Sowohl-als-auch. Es spielt keine Rolle, von welcher Religion die Gedanken und Anstöße kommen, die einen weiterbringen, die *heilsam* sind, wie der Buddhist sich ausdrückt.

Die grundsätzliche Sowohl-als-auch-Haltung hat auch die äußerste Toleranz zur Folge, die dem Buddhismus eigen ist. Der Buddhismus hat nie verlangt, daß seine Anhänger ihm ausschließlich angehören und ihre frühere Verbindung mit anderen Religionen aufgeben. Es gibt auch keine Instanz, die über die Zugehörigkeit zur buddhistischen Religionsgemeinschaft oder über den Ausschluß aus ihr bestimmen könnte; es gibt weder Taufe noch

Exkommunikation. Der Buddhismus sieht sich deshalb nicht als Konkurrenz zu anderen Religionen. Woher und aus wie vielen Quellen die eigene Erkenntnis kommt, ist letztlich unwesentlich.

3.3.1 Wiedergeburt und Karma

Die Begriffe *Wiedergeburt* und *Karma* waren im Indien der damaligen Zeit allgemeines Gedankengut; Buddha fügte diesen Vorstellungen eigene Gedanken bei. Wiedergeburt oder Reinkarnation bedeutet, daß der Mensch aus mehr als einer sterblichen Hülle besteht, und daß dieses Mehr immer wieder einen Körper aufsucht. Im heutigen Zeitalter der Ökologie wurde auch im Westen das Verständnis dafür geweckt, daß die Natur aus Kreisläufen besteht. Wenn es also Recycling in der materiellen Welt gibt, wieso nicht auch ein Seelen-Recycling? Im Osten wird die Wiedergeburt durch gewisse bewußtseinserweiternde Techniken meditativer Art als durchaus erfahrbar betrachtet.

Das Wort *Karma* kommt aus dem Sanskrit und bedeutete ursprünglich *Tat* oder *Wirken*. Karma entspricht dem Prinzip von Ursache und Wirkung, das als Grundlage der klassischen Physik allgemein bekannt ist. Das westliche Denken wendet dieses Prinzip nur im naturwissenschaftlichen, materiellen Bereich an, während es im Osten auch im schicksalsmäßigen Bereich für den Menschen gilt. Alles was er in die Welt setzt, ob Gedanken, Emotionen oder Taten, ist sein Wirken und fällt irgendwann einmal wieder auf ihn zurück.

Es gibt im Buddhismus keinen Schuldbegriff in unserem Sinn. Es gibt nur *Unwissenheit* und daraus resultierende karmische Verstrickungen. Solche zu verursachen, etwa indem man einem hilflosen Menschen Schaden zufügt, ist unheilvoll. Die volle Verantwortung für sein Handeln trägt jeder einzelne. Es gibt im Buddhismus keinen Gott, der einen bestraft oder richtet, sondern das eigene Tun holt einen selbst ein, man bestraft sich also selbst. Auch im Westen scheint das Verständnis für das Karma-Prinzip zu wachsen: Ozonloch und Dürrekatastrophen sind die langfristige Folge menschlichen Fehlverhaltens.

Karma und Wiedergeburt bedingen sich gegenseitig, denn eines ist ohne das andere nicht möglich. Die Zeitspanne eines einzigen Lebens reicht oft nicht aus, um das Prinzip der Gerechtigkeit erkennbar zu machen. Manchmal läßt sich mitverfolgen, wie etwas auf jemanden oder einen selbst zurückfällt, manchmal aber auch nicht. Die Kreisläufe übersteigen dann eine einzige Lebensspanne und es erfordert mehr als ein Leben, bis der Kreislauf sich wieder schließt.

Für den Buddhisten geht es nun darum, das Karma zu überwinden. Da alles Leben nach buddhistischer Auffassung Leiden ist, lautet nun die Frage aller Fragen: Wie kann der ewige Kreislauf von Leiden zu neuem Leiden unterbrochen werden? Buddhas Rezept für die Beendigung allen Leidens ist der *Achtfache Weg* der Selbstentwicklung; dieser führt ins *Nirwana*. Für Buddha ist dieses der Zustand, in dem alles selbstische Begehren erloschen ist und der Mensch von der Kette der Wiedergeburten erlöst wird. Also: der Frieden. Das ist vielleicht nicht viel, aber nach Buddha ist es das einzige, was der Mensch erreichen kann.

Nirwana ist etwas, das sich allen Worten und Begriffen entzieht und das wohl nur im Wege der Versenkung erfahrbar ist. Buddha selbst lehnte jede Antwort auf metaphysische Fragen, z.B. über das Nirwana, als unwesentlich ab, da ihre Beantwortung nichts zur geistigen

Entwicklung, zur Befreiung oder zum Wohlergehen der Menschen beitrage. Buddha geht es nicht um irgendeine Philosophie oder Spekulation, sondern ganz pragmatisch um Erkenntnisse, die den Menschen weiterhelfen. Was nicht weiterhilft, nicht *heilsam* ist, ist nicht von Belang.

3.3.2 Die Vier Edlen Wahrheiten und der Achtfache Pfad

Nach der Überlieferung ging Buddha nach seinem *Erwachen* zu seinen Brüdern, um ihnen seine Lehre zu verkünden. Diese drückte er in den berühmten *Vier Edlen Wahrheiten* aus, die das wesentliche der Lehre in prägnanter Form enthalten. Sie gleichen der Aussage eines Arztes: Zuerst wird die Ursache der Krankheit der Menschen identifiziert, dann versichert er, daß die Krankheit geheilt werden kann, und schließlich wird das Heilmittel verschrieben. In der heutigen Sprache formuliert lauten die Vier Edlen Wahrheiten:

1. Es gibt Leid im Leben, das Leben ist unvollkommen, frustrierend.
2. Dieses Leid entsteht durch Begierde, Sich-Anklammern, Egoismus.
3. Es ist möglich, sich vom Leid zu befreien.
4. Der Weg dazu wird im *Achtfachen Pfad* zum rechten Leben gezeigt.

Die *erste Edle Wahrheit* charakterisiert die menschliche Situation als Leiden oder Frustration. Die menschliche Existenz ist nicht vollkommen, und Gefühle wie Depression, Angst, Aggression und Trauer gehören zum Leben. Dieses ist mit Leiden gemeint. Es geht um die Anerkennung, daß die menschliche Existenz ihrer Natur nach Leid enthält.

Die *zweite Edle Wahrheit* behandelt die Ursache allen Leidens. Zum Leben gehört Wandel, Veränderung und Vergänglichkeit. Der Mensch möchte sich aber an Zustände, Dinge oder Menschen klammern, wenn sie ihm angenehm sind oder Sicherheit bieten. Dieses Anklammern oder Festhalten gilt als die eigentliche Ursache des Leidens, denn wenn man sich nicht anklammerte, wäre der Wandel nicht leidhaft. Den Wandel oder Fluß des Lebens kann man nicht aufhalten, er gehört zum Leben. "Alle Dinge entstehen und vergehen", sagte Buddha, und die Wurzel des Buddhismus ist das Wissen, daß Fließen und Wechsel das Wesen der Natur ausmachen. Nach buddhistischer Ansicht entstehen Leiden immer dann, wenn wir dem Fluß des Lebens widerstreben und uns an feste Formen klammern, seien es Dinge, Ereignisse, Menschen oder Ideen.

Die *dritte Edle Wahrheit* sagt aus, daß Leiden und Frustration beendet werden können, daß es möglich ist, dem Kreislauf von Sterben und Geborenwerden zu entrinnen, das Nirwana zu erreichen. Diese Möglichkeiten aufzuzeigen, ist das Ziel von Buddhas Lehre. Es geht dabei nicht um eine Spekulation über Gott und die Welt, sondern um nützliche Erkenntnisse, die den Menschen helfen.

Die *vierte Edle Wahrheit* zeigt, wie man sich vom Leiden des irdischen Daseins befreien kann. Dafür sind gewisse Arten des Denkens und Handelns förderlicher als andere. Diese werden im *Achtfachen Pfad zum Rechten Leben* beschrieben.

Die ersten beiden Abschnitte des achtfachen Weges betreffen das richtige Sehen und das richtige Wissen, das heißt die klare Einsicht in die menschliche Situation als notwendigem Ausgangspunkt. Die nächsten vier Abschnitte über die richtigen Handlungen geben Regeln für

eine buddhistische Lebensweise. Die beiden letzten Abschnitte betreffen das richtige Bewußtsein und die richtige Meditation und beschreiben die direkte mystische Erfahrung der Realität, das Endziel.

Der Buddhismus teilt nicht die Ansicht des Abendlandes, daß es ein von Gott oder der Natur aufgestelltes moralisches Gesetz gibt, das von den Menschen beachtet werden muß. Buddhas Verhaltensvorschriften

töte keine Lebewesen,
nimm nicht, was dir nicht gegeben,
sprich nicht die Unwahrheit,
trinke keine berauschenden Getränke,
sei nicht unkeusch

sind freiwillig übernommene Schicklichkeitsregeln. Befolgt man die Vorschriften nicht, führt das zu einem schlechten *Karma*. Der Zahl nach sind diese Vorschriften weniger als die zehn Gebote des mosaischen Gesetzes, aber sie sind so umfassend, daß ihre Einhaltung vielleicht schwieriger ist als die der zehn Gebote.

Der Buddha baute seine Lehre nicht zu einem festen philosophischen System aus, sondern betrachtete sie als ein Mittel, zur Erleuchtung zu kommen. Er besteht auf Freiheit von geistiger Autorität einschließlich seiner eigenen und sagt, daß er nur den Weg zur Buddhaschaft (zur Erleuchtung) zeigen kann und daß jeder sich selbst bemühen muß, diesen Weg zu Ende zu gehen. Buddhas letzte Worte auf seinem Totenbett sind für seine Weltanschauung und für seine Haltung als Lehrer charakteristisch. "Der Verfall ist Bestandteil aller Dinge", sagte er vor seinem Dahinscheiden, und: "Strebt eifrig weiter".

3.4 Der Zen-Buddhismus

Als der indische Buddhismus um das erste Jahrhundert n. Chr. nach China kam, wurden chinesische Denker angeregt, die buddhistischen *Sutren* im Lichte ihrer eigenen Philosophie zu deuten. Durch die pragmatische chinesische Mentalität wurden die praktischen Aspekte des indischen Buddhismus besonders betont. Es entstand eine spezielle Art geistiger Disziplin, die den Namen *Chan* erhielt, ein Wort das häufig mit *Meditation* übersetzt wird. Als Begründer des Chan gilt der indische Mönch Bodhidharma. Die Chan-Philosophie wurde um das 12. Jahrhundert n. Chr. von den Japanern übernommen und unter dem Namen *Zen* bis in die Gegenwart hinein als lebendige Tradition kultiviert. Zen war eigentlich eine Erneuerungsbewegung innerhalb des Buddhismus. Das riesige philosophische Schrifttum und die Mythologien, die sich im Laufe der Jahrhunderte angesammelt hatten, wurden als Ballast empfunden. Schließlich geht es um *Erleuchtung*, eine Erfahrung, die weder durch das Studium von Schriften noch durch das Befolgen von strengen Regeln oder Gläubigkeit erreicht werden kann.

Bei den anderen Schulen des Buddhismus scheint die Erleuchtung in weiter Ferne zu liegen und nahezu übermenschlicher Natur zu sein, etwas, was man nur nach vielen Leben geduldiger Mühe erreichen kann. Bei Zen hingegen hat man das Gefühl, als sei die Erleuchtung etwas ganz Natürliches, etwas erstaunlich Klares, das sich in jedem Augenblick ereignen kann und das jedem möglich ist. Wenn die Erleuchtung eine Schwierigkeit in sich birgt, dann nur die, daß sie von zu einfacher Art ist.

Der Zen-Buddhismus ist keine Philosophie im gängigen Sinne dieses Wortes. Er besitzt kein durchgebildetes gedankliches System, er ist aber auch keine Religion im geläufigen Sinne. Er nimmt unter den weltanschaulichen Systemen aller Völker eine kaum vergleichbare Stellung ein. Was Zen ist, kann nach Ansicht seiner Anhänger nur durch Vertiefung in die *Zen-Erfahrung* begriffen werden. Das Verständnis ist für Außenstehende sehr viel schwieriger, als bei den rein buddhistischen Schulen. Da die *Erfahrung der Erleuchtung*, die im Zen *Satori* genannt wird, letztlich alle Denkkategorien überschreitet, ist Zen an keinerlei Abstraktionen oder begrifflichem Denken interessiert. Mehr als alle anderen Schulen östlicher Mystik ist Zen überzeugt, daß unsere Sprache niemals unsere inneren Erfahrungen oder gar die letzte Wahrheit ausdrücken kann.

Zen-Erfahrung kann vom Lehrer zum Schüler weitergegeben werden. Die dafür über viele Jahrhunderte entwickelten Techniken des *direkten Zeigens* sind ein besonderes Merkmal des Zen und typisch für die japanische Denkweise, die mehr intuitiv als intellektuell ist. Die Zen-Meister benutzen plötzliche und spontane Handlungen oder Worte, die das Paradoxe des begrifflichen Denkens enthüllen sollten, um den Lernenden für die mystische Erfahrung bereit zu machen. Mit dem *Koan*-System haben die Zen-Buddhisten einen einzigartigen Weg entwickelt, ihre Lehren ganz ohne Worte zu vermitteln. Koans sind sorgfältig konstruierte, scheinbar unsinnige Rätsel, die dem Schüler des Zen die Grenzen der Logik und des logischen Denkens auf dramatische Weise einprägen sollen. Der paradoxe Inhalt dieser Rätsel macht es unmöglich, sie durch Denken zu lösen. Sie sollen den Denkprozeß anhalten und so den Schüler für die nichtverbale Erfahrung der Wirklichkeit empfänglich machen. Einem Anfänger wird der Zen-Meister z.B. eines der folgenden Koans aufgeben:

"Du kannst das Geräusch von zwei klatschenden Händen erzeugen.
Wie ist jetzt das Geräusch der einen Hand?"

"Was war dein ursprüngliches Gesicht, das du hattest, als deine Eltern dich gebaren?"

Alle Koans haben mehr oder weniger einzigartige Lösungen. Ist die Lösung einmal gefunden, hört das Koan auf, paradox zu sein, und wird zu einer bedeutungsvollen Aussage des Bewußtseinszustandes, den es zu erwecken half.

In der Rinzai-Schule muß der Schüler eine lange Reihe von Koans lösen, von denen jedes einen speziellen Aspekt des Zen behandelt. Diese Schule vermittelt ihre Lehren nur auf solche Weise. Sie verwendet keinerlei positive Aussagen, sondern überläßt es gänzlich dem Schüler, die Wahrheit durch die Koans zu erfassen. In regelmäßigen formalen Unterredungen mit dem Meister, die *Sanzen* heißen, werden die Schüler aufgefordert, ihr Koan zu lösen. Die Lösung erfordert lange Perioden intensiver Sammlung, die zur plötzlichen Erkenntnis führen. Erfahrene Meister wissen, wann der Schüler an den Rand der spontanen Erleuchtung gekommen ist, und können ihn durch den Schock einer unerwarteten Handlung, z.B. durch einen Hieb mit einem Stock, zur *Satori*-Erfahrung bringen.

Die Soto- oder *allmähliche* Schule zielt auf das allmähliche Reifen des Zen-Schülers. Sie befürwortet *ruhiges Sitzen* und den Gebrauch der *gewöhnlichen Arbeit* als zwei Formen der Meditation.

Beide Schulen legen größten Wert auf *Zazen*, die sitzende Meditation. Diese wird in den Zen-Klöstern viele Stunden lang praktiziert. Zunächst muß jeder Schüler die richtige Haltung und richtiges Atmen lernen. Die Rinzaï-Schule betrachtet *Zazen* als wichtigstes Mittel, um den intuitiven Verstand auf das Koan vorzubereiten, und in der Soto-Schule wird es zur inneren Reifung und Entwicklung zum Satori hin benutzt. Die korrekte Sitzhaltung beim *Zazen* mit gekreuzten Beinen und geradem Rücken ist für westliche Menschen bei langen Meditationen oft mit großen Schmerzen verbunden; dadurch kann der Eindruck entstehen, als gehe es bei der Meditation um die Überwindung der Schmerzgrenze.

Bei aller Pflege der Meditation sind Zen-Buddhisten der Welt zugewandte, im Praktischen aufgehende Menschen, denn ihre Lehre verlangt, daß sie jede gewonnene Einsicht unmittelbar ins tägliche Leben übertragen. "Keine Arbeit, kein Essen"; "Das Leben ist die Lehre" sind Aussprüche von Zen-Patriarchen, die diesen praktischen Geist widerspiegeln. Die Vollendung des Zen besteht darin, das tägliche Leben natürlich und spontan zu leben. Als der Meister Po Chang gebeten wurde, Zen zu definieren, sagte er: "Iß, wenn du hungrig bist, schlafe, wenn du müde bist". Obwohl das offensichtlich und einfach klingt wie so vieles im Zen, ist es in Wirklichkeit eine schwierige Aufgabe. Die Natürlichkeit unserer ursprünglichen Natur zurückzugewinnen, erfordert ein langes Training und stellt eine große geistige Leistung dar. Es ist der Glaube an die Vollkommenheit unserer ursprünglichen Natur und die Erkenntnis, daß der Vorgang der Erkenntnis lediglich darin besteht, zu werden, was wir schon von Anfang an waren.

Da sich nach der Behauptung von Zen die Erleuchtung in alltäglichen Angelegenheiten manifestiert, hatte es einen großen Einfluß auf alle Aspekte der traditionellen Lebensweise in Japan. Dieses zeigt sich besonders in den Künsten der Malerei, der Kalligraphie, der Gartenarchitektur und in den verschiedenen Kusthandwerken. Ebenso wurden zeremonielle Handlungen wie das Zubereiten des Tees oder das Anordnen von Blumen sowie die kriegerischen Künste des Bogenschießens, Schwertfechtens und Judo beeinflusst. Alle benutzen die verschiedenen Merkmale der Zen-Erfahrung und werden gebraucht, um den Geist zu trainieren und zur letzten Realität hinzuführen.

4 Das chinesische Denken

Als der Buddhismus um das erste Jahrhundert nach China kam, begegnete er einer mehr als zweitausend Jahre alten Kultur. In dieser genossen philosophische Gedanken höchste Achtung. Die chinesische Philosophie hatte zwei sich ergänzende Aspekte. Die philosophischen Schulen der praktisch veranlagten Chinesen, die ein hochentwickeltes soziales Bewußtsein besaßen, befaßten sich alle irgendwie mit dem praktischen Leben in der Gesellschaft, mit menschlichen Beziehungen, moralischen Werten und der Regierung. Dieser Aspekt der chinesischen Gedankenwelt wird ergänzt durch die mystische Seite des chinesischen Charakters. Während des sechsten Jahrhunderts v. Chr. entwickelten sich beide Seiten der chinesischen Philosophie zu zwei philosophischen Schulen, dem *Konfuzianismus* und dem *Taoismus*.

Als Grundmotiv des philosophischen Denkens der Chinesen kann man das Streben nach *Harmonie* ansehen. Dieses führt, besonders deutlich sichtbar im Taoismus, zur Idee des *Ein-klangs von Mensch und Natur*. Dem *Entweder-oder* wird überall das *Sowohl-als-auch* vorgezogen. Man sucht Entgegengesetztes in seiner gegenseitigen Bedingtheit zu sehen und so von einem höheren Blickpunkt aus zu vereinigen. Hiermit ist der Gedanke der Wechselwirkung

zweier entgegengesetzter Prinzipien eng verbunden. Das aktive, männliche Prinzip *Yang* und das passive, weibliche Prinzip *Yin* wurden zum gemeinsamen Boden der verschiedenen philosophischen Schulen Chinas.

Konfuzius und Lao Tse, der Begründer des Taoismus, lebten nur durch den Abstand einer Generation voneinander getrennt. LaoTse war der ältere von beiden, allerdings sind alle biographischen Angaben unsicher.

Der Konfuzianismus ist auf lange Zeit zur bestimmenden Geistesrichtung im chinesischen Leben geworden, während die reine Lehre des Laotse kaum Nachfolge gefunden hat. Bei ihrer Wiederaufnahme und Fortbildung durch spätere Denker und bei ihrer Popularisierung ist sie in zunehmendem Maße verwässert und verfälscht worden. Zwar drang sie in breite Kreise des Volkes, aber sie wurde dabei so sehr vom Aberglauben durchsetzt, daß sie mit der ursprünglichen Lehre des alten Meisters nur noch den Namen Taoismus gemeinsam hat.

4.1 Der Konfuzianismus

Der *Konfuzianismus* war die Philosophie der sozialen Organisation, des gesunden Menschenverstandes und des praktischen Wissens. Er gab der chinesischen Gesellschaft ein Erziehungssystem und strenge Regeln des Anstands. Ein Hauptziel war die Bildung einer ethischen Basis für das traditionelle chinesische Familiensystem mit seiner komplexen Struktur und seinen Ritualen der Ahnenverehrung.

Konfuzius, ein Zeitgenosse von Buddha und Pythagoras, war ein einflußreicher Lehrer mit zahlreichen Anhängern, der die Übermittlung des alten Kulturerbes an seine Schüler als Hauptaufgabe betrachtete. Dabei ging er über eine simple Wissensvermittlung hinaus, denn er deutete die überlieferten Ideen nach seinen eigenen Moralbegriffen.

Die Ausbildung seiner eigenen Philosophie gab er niemals als eigene Schöpfung aus, sondern nur als Weitergabe dessen, was er von den sagenhaften Kaisern der Frühzeit gelernt hatte. Der besondere Zug in seiner Philosophie ist das Hingewandtsein auf den Menschen und das praktische Leben. Sie stellt deshalb kein ausgearbeitetes und abgeschlossenes System von Logik, Ethik und Metaphysik dar. Er lehrte seine Schüler nicht allgemeine Regeln des Denkens, sondern versuchte sie durch unablässige Einwirkung zum selbständigen und richtigen Denken zu bringen. Auch liebte er es nicht, sich über allgemeine metaphysische Probleme zu äußern. Als ein Schüler ihn über den Tod befragte, sprach er: "Wenn wir nichts über das Leben wissen, wie können wir etwas über den Tod wissen?"

An unbedingt erster Stelle steht für ihn die Wohlfahrt des Menschen. So ist seine ganze Lehre im wesentlichen eine Sammlung von Verhaltensgrundsätzen und moralischen Vorschriften, die diesem Ziel dienen; das heißt, sie ist hauptsächlich Ethik und - da Konfuzius den Menschen nie als isolierten Einzelnen, sondern immer im natürlichen Zusammenhang von Familie, Gesellschaft und Staat sieht - zugleich Gesellschaftslehre oder Politik.

Entsprechend dem Charakter des konfuzianischen Denkens ist das Ideal nicht der weltabgewandte, asketische Heilige, sondern der abgeklärte, Welt und Menschen kennende und in allem das richtige Maß haltende *Weise*. Unablässige Selbsterziehung, sittlicher Ernst in allen Angelegenheiten und Aufrichtigkeit im Umgang mit den Mitmenschen zeichnen den Edlen

aus. Stellung und materielle Güter verschmäht er nicht, aber er ist zu jeder Zeit bereit, sie aufzugeben um seiner moralischen Grundsätze willen. Befragt über die vollkommene Tugend, antwortete Konfuzius mit dem Satz, der unmittelbar neben die christliche Idee der Nächstenliebe zu stellen ist und der als *goldene Regel des menschlichen Verhaltens* bei vielen Völkern wiederkehrt: "Was du selbst nicht wünschst, tu nicht den andern!"

Der Konfuzianismus stellt eine der brauchbarsten Formen gesellschaftlicher Ordnung dar, die die Welt je gekannt hat. Der von Konfuzius geforderte Respekt vor der Tradition wurde jedoch im Laufe der Geschichte zu einem angenehmen Werkzeug für die Machthabenden, die sich auf den göttlichen Willen beriefen, um ihre herausgehobene Stellung zu rechtfertigen. Jede Rebellion gegen Not und Unterdrückung wurde als Verstoß gegen die göttliche Ordnung geahndet. Im heutigen China wird Konfuzius von vielen Menschen zutiefst verachtet, weil er als Begründer der starr patriarchalischen, zwanghaft ritualisierten Oligarchie gilt, die das Land zum revolutionären Pulverfaß machte.

4.2 Der Taoismus

Der *Taoismus* befaßt sich in erster Linie mit Naturbeobachtung und der Erforschung ihres Weges, des Tao. Nach den Taoisten wird der Mensch glücklich, wenn er der natürlichen Ordnung folgt, spontan handelt und ihrem intuitiven Wissen vertraut. Die Denkrichtungen des Konfuzianismus und des Taoismus repräsentieren entgegengesetzte Pole in der chinesischen Philosophie, aber in China wurden sie immer als Pole ein und derselben menschlichen Natur gesehen, die sich ergänzen.

Tao, der Grundbegriff der Philosophie des Lao Tse, bedeutet erstens *Weg* und zweitens *Vernunft*. Tao ist der im Grunde unfaßliche Urgrund der Welt. Es ist das Gesetz aller Gesetze, das Maß aller Dinge. Das Denken des Lao Tse schlägt eine gegenüber Konfuzius ganz andere, nämlich metaphysische Richtung ein. Der Taoismus beschäftigt sich mit unkonventionellem Wissen, mit dem direkt-spontanen Begreifen des Lebens, im Gegensatz zu der abstrakten, linearen Art beschreibenden Denkens. Jeder Versuch, ihn in Worte und einfache Denkformeln zu fassen, muß ihn unvermeidlich verzerren.

Chuang Tse, der große Nachfolger Lao Tses sprach: "Wenn jemand nach dem Tao fragt, und ein anderer antwortet ihm, dann weiß es keiner von beiden". Ein Großteil der Schwierigkeiten und Unklarheiten, die das Tao (und auch Zen) dem westlichen Beobachter bietet, ergibt sich aus dessen mangelndem Vertrautsein mit der chinesischen Denkweise, die sich auffallend von unserer eigenen unterscheidet. Dieses Problem ergibt sich immer, wenn man asiatische Philosophie lediglich aus Büchern studiert, denn Worte können nur denen der wahren Verständigung dienen, die gleiche Erfahrungen teilen.

Das Schlüsselwort zur Ethik des Tao ist *Einfachheit*. Das einfache Leben verschmäht Gewinn, Klugkeit, Künstelei, Selbstsucht und hochfliegende Wünsche. In der Stille und in der hingebenden Beobachtung des Naturablaufes, in welchem das Tao seine Außenseite hat, können wir durch Innewerden des Tao zur Ruhe und Erleuchtung kommen.

Das Tao verlangt keinen Gehorsam. Ein Aspekt, den die jüdisch-christliche Tradition besonders betont, ist der Gehorsam gegenüber Gott. Die großen Sünden sind Ungehorsam, Auflehnung gegen Gott, Stolz, Eigensinn usw. Die Christen betonen unentwegt, wie unendlich

wichtig die *vollkommene Ergebenheit des Willens an Gott* ist, und sagen, *nicht mein, sondern dein Wille geschehe*. Die Taoisten dagegen sprechen niemals von *Gehorsam* dem Tao gegenüber, sondern davon, wie es ist *in Harmonie mit dem Tao zu sein*. Und die Harmonie mit dem Tao ist nichts, was befohlen wird, keine *Pflicht*, die ein *moralisches Gesetz* verlangt, oder etwas, nach dem man strebt, um künftig dafür belohnt zu werden, sondern etwas, das seinen Lohn in sich trägt. Es ist schon in sich ein Zustand geistiger Gelassenheit.

Die Lehren des Lao Tse haben etwas Aristokratisches - sagt er doch, daß nur wenige berufen sind, den Weg der Tugend zu beschreiten. "Wenn Leute geringen Verstandes vom Tao hören, lachen sie sehr. Es wäre nicht das Tao, wenn sie nicht darüber lachten". Der Taoismus ist wohl überwiegend eine Sache älterer Männer, insbesondere derer, die sich vom aktiven Leben in der Gemeinschaft zurückziehen. Ihr Sich-zurückziehen aus der Gesellschaft ist eine Art äußeren Zeichens für eine innere Befreiung von den Schranken konventioneller Denk- und Lebensformen.

Einige Zitate mögen die Ausführungen über den Taoismus abschließen:

"Taoismus ist ein Zustand innerer Gelassenheit in Verbindung mit einem ausgeprägten Bewußtsein für Schönheit".

"Ein Taoist ist jemand, der nicht so sehr nach etwas sucht, was ihm fehlt, sondern genießt, was er hat".

"Da die Taoisten nirgendwo behaupten, daß das Tao existiert, sparen sie sich sehr viel Mühe, denn sie brauchen gar nicht erst zu beweisen, daß das Tao existiert".

"Um jeden Preis mußten die Christen Heiden und Atheisten von der Existenz Gottes überzeugen, um deren Seelen zu retten. Um jeden Preis mußten die Atheisten den Christen beweisen, daß ihr Glaube an Gott lediglich eine kindische und primitive Einbildung war, die der Sache des eigentlichen gesellschaftlichen Fortschritts ungeheuren Schaden zufügte. Also kämpften sie und rannten und schossen sich gegenseitig über den Haufen. Währenddessen sitzt der taoistische Weise ruhig an einem Fluß, hat vielleicht einen Gedichtband, Wein und sein Malzeug bei sich und genießt frohen Herzens das Tao, ohne sich je darum zu sorgen, ob es existiert oder nicht. Der Weise muß seine Kraft nicht auf das Tao verwenden; er ist vollauf damit beschäftigt, es zu genießen".

5 Meditation

Was ist Meditation? Mit wenigen Begriffen gibt es so viele Verständigungsschwierigkeiten wie mit dem Wort *Meditation*, werden doch damit sehr verschiedene Dinge bezeichnet. Es kann Nachdenken über einen religiösen Text bedeuten, es können Übungen zur Gewissensforschung gemeint sein, oder auch das Sitzen in äußerster Gelassenheit und Versenkung wie etwa das *Za-Zen* beim Zen-Buddhismus. Hinzu kommt, daß Meditation ein Modewort geworden ist, dessen Gebrauch überhandnimmt.

Meditation ist eine Übung, die Distanziertheit bewirken soll und die Lockerung von Bindungen. Meditation ist das stille Versenken und Ruhen in sich selbst - ein Weg zur Selbstbesinnung und Selbstfindung. Meditation ist die Kunst der mentalen Selbstkontrolle.

Allgemein wird angenommen, daß wir bestimmen können, was in unserem Kopf vorgeht. Es spricht jedoch einiges dafür, daß Denkprozesse weniger geordnet ablaufen, als wir glauben möchten. In Wirklichkeit ist der Normalzustand des Bewußtseins nicht durch Ordnung, sondern durch Chaos gekennzeichnet. Wenn keine äußeren Reize vorhanden sind, die unsere Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen - ein Gespräch, berufliche Aktivität, eine Fernsehsendung - schweifen unsere Gedanken ab. Es tauchen plötzlich völlig unzusammenhängende Ideen wie aus dem Nichts auf. Auch Versuche um eine Neuordnung unserer Gedanken gelingen oft nur kurzzeitig.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um dieses ziellose Abdriften im Bewußtseinsstrom, das man häufig als unangenehme Empfindung von Angst oder Langweile erlebt, zu vermeiden. Eine Methode ist die Meditation.

Bei den Indern und Chinesen dient die Meditation gleicherweise der Verwirklichung der Gemütsruhe und der Gewinnung höherer Erkenntnisse. Daß diese in den östlichen Religionen eine so viel größere Rolle spielt als in den westlichen hat seinen Grund zunächst in der Mentalität der asiatischen Völker, welche sich in beschaulicher Ruhe in sich selbst zurückziehen vermögen. Das ist eine Fähigkeit, welche vielen Europäern abgeht, da sie die Anlagen dazu haben verkümmern lassen. Es ist andererseits auch durch die Natur der Religionen des ewigen Weltgesetzes bedingt, daß die Versenkung in ein transzendentes Überweltliches bei ihnen vielfach die Stellung einnimmt, die im Christentum und Islam dem Gebet zukommt.

Die von Indern und Chinesen empfohlenen Methoden stimmen im wesentlichen überein: die Zurückziehung von den Sinneseindrücken, die Regulierung des Atems, das Erlöschen des Bewußtseins der eigenen Persönlichkeit führen zu einem zeitweiligen Zustand der Weltentrücktheit, in welchem das Denken zum Spiegel des Allgeistes wird und höchstes Glück empfunden werden soll. Mystische Erfahrungen erfordern im allgemeinen viele Jahre Übung unter einem erfahrenen Meister.

Obwohl tiefe mystische Erfahrungen im allgemeinen nicht ohne lange Vorbereitung auftreten, kennen wir alle in unserem täglichen Leben *direkte* intuitive Einsichten. Wir kennen alle die Situation, wo wir ein Wort oder einen Namen vergessen haben und trotz aller Konzentration nicht darauf kommen. *es liegt uns auf der Zunge*, aber es will nicht heraus, bis wir es aufgeben und unsere Aufmerksamkeit anderen Dingen zuwenden und uns dann der vergessene Name blitzartig einfällt. Bei diesem Prozeß ist kein Denken im Spiel. Es ist eine plötzliche unmittelbare Einsicht. Dieses Beispiel plötzlicher Erinnerung ist von besonderer Relevanz im Buddhismus, der behauptet, daß unsere ursprüngliche Natur die des erleuchteten Buddha sei und daß wir dieses nur vergessen haben. Schüler des Zen-Buddhismus werden aufgefordert, ihr *ursprüngliches Gesicht* zu entdecken, und das plötzliche *sich Erinnern* an dieses Gesicht ist ihre Erleuchtung.

Ein anderes bekanntes Beispiel für spontane intuitive Einsicht ist der Witz. In dem Sekundenbruchteil, in dem wir einen Witz verstehen, erfahren wir einen Augenblick der *Erleuchtung*. Es ist bekannt, daß dieser Augenblick spontan kommen muß, daß man ihn nicht durch *Erklären* des Witzes, d.h. durch intellektuelle Analyse hervorbringen kann. Nur wenn wir die

Pointe des Witzes intuitiv und unvermittelt erfassen, erfahren wir das befreiende Lachen, das der Witz hervorbringen soll.

In unserem Leben sind direkte intuitive Einsichten in das Wesen der Dinge normalerweise auf außerordentlich kurze Augenblicke beschränkt. Nicht so in der östlichen Mystik, wo sie auf lange Zeitabschnitte ausgedehnt und schließlich zu einer konstanten Bewußtheit werden. Die Vorbereitung des Geistes auf diese Bewußtheit ist der Hauptzweck aller Schulen östlicher Mystik und vieler Aspekte der östlichen Lebensweise. Während der langen Kulturgeschichte Indiens, Chinas und Japans wurde eine ungeheure Vielfalt von Techniken, Ritualen und Kunstformen entwickelt, um diesen Zweck zu erreichen, die man im weitesten Sinn des Wortes *Meditationen* nennen kann.

Das Grundziel dieser Techniken ist es, den denkenden Verstand zum Schweigen zu bringen und vom rationalen auf das intuitive Bewußtsein umzuschalten. In vielen Formen der Meditation wird das rationale Bewußtsein dadurch zum Schweigen gebracht, daß man seine Aufmerksamkeit auf einen einzigen Punkt wie den Atem oder die Flamme einer Kerze konzentriert. Andere Schulen konzentrieren die Aufmerksamkeit auf Körperbewegungen, die spontan, ohne die Einmischung irgendwelcher Gedanken ausgeführt werden müssen. Dies ist der Weg des hinduistischen Yoga und des taoistischen T'ai Chi Ch'uan. Die rhythmischen Bewegungen dieser Schulen können zu gleichen Gefühlen des Friedens und der Unbeschwertheit führen, die auch für die mehr statischen Formen der Meditation charakteristisch sind; ein Gefühl, das auch von einigen Sportarten hervorgerufen werden kann. Für manch einen ist zum Beispiel das Skilaufen eine äußerst befriedigende Form der Meditation.

Östliche Kunstformen sind auch Formen der Meditation. Sie sind nicht so sehr Mittel zum Ausdruck der Ideen des Künstlers als Wege zur Selbstverwirklichung durch Entwicklung der intuitiven Seite des Bewußtseins. Indische Musik lernt man nicht durch Notenlesen, sondern indem man dem Spiel des Lehrers zuhört und so ein Gefühl für die Musik entwickelt, genau wie die T'ai Chi-Bewegungen nicht durch verbale Anweisungen gelernt werden, sondern indem man sie zusammen mit dem Lehrer immer und immer wieder ausführt. Japanische Teezeremonien sind voll von langsamen, rituellen Bewegungen. Chinesische Kalligraphie erfordert die unbefangene, spontane Bewegung der Hand. Alle diese Fertigkeiten werden im Osten eingesetzt, um die meditative Seite des Bewußtseins zu entwickeln.

Die beiden Schulen des *Zen* in der japanischen buddhistischen Tradition verwenden radikal verschiedene Lehrmethoden. Die Rinzaï- oder *plötzliche* Schule arbeitet mit langen Perioden intensiver Sammlung und anhaltender Spannung, die zu plötzlichen Einsichten führen, nicht selten ausgelöst durch unerwartete dramatische Handlungen des Meisters, etwa durch den Schlag mit einem Stock oder einem gellenden Schrei. Die Soto- oder *allmähliche* Schule vermeidet die Schockmethoden des Rinzaï und ist auf das allmähliche Reifen des Schülers durch ruhiges Sitzen gerichtet.

Auch für westlich geprägte Menschen kann Meditation eine wichtige Hilfe sein, denn Meditationsübungen erzielen eine Reihe nützlicher Wirkungen. Sie beruhigen und helfen, mit dem Alltagsstreß fertig zu werden. Manche Meditierenden kommen mit weniger Schlaf aus und haben gleichzeitig mehr Energie zur Verfügung. Meditation kann eingesetzt werden, um Blutdruck und Puls herabzusetzen; sie kann helfen, das Leben mehr zu schätzen und Veränderungen oder Verlusten gelassener und einfühlsamer gegenüberzutreten.

Menschen, die nicht viel von Meditation verstehen, sehen den Zustand der *Erleuchtung* als das einzige, spirituelle Ziel der Übungen an. Dieses Mißverständnis behindert eher bei der Meditation, als zu helfen und zu inspirieren. Erleuchtung - was ist das? Man kann den Begriff Erleuchtung vielleicht als einen geistigen Zustand beschreiben, in dem die Gedanken klar genug geworden sind, um die Welt mit den Augen eines Meditierenden zu sehen. Das bedeutet, daß man versteht, daß alles miteinander in Verbindung steht, daß die physische Realität lange nicht die ganze Wahrheit darstellt. Das heißt zu begreifen, daß der Körper eher Ausdruck eines innewohnenden Bewußtsein ist, als daß das Bewußtsein ein bloßes biochemisches Nebenprodukt des Körpers wäre. Dazu gehört auch, daß man diesem Wissen gemäß lebt und daß der Geist von den verwirrenden Ängsten und Wünschen des täglichen Lebens ungetrübt bleibt - ein Zustand, der gar nicht so einfach zu erlangen ist. Man mache sich nicht zu viele Gedanken darüber, wie *erfolgreich* man bei seinem Streben nach Erleuchtung ist. Auf dem Weg zur Erleuchtung besteht das Hauptvergnügen darin, sich auf sie zuzubewegen: Der Weg ist das Ziel.

Es ist hilfreich, den Weg zur geistigen Selbstkontrolle in einzelne Schritte zu unterteilen, z.B. in die folgenden:

Der erste Schritt besteht in der *Klärung des Denkens*. Diese Übung hilft, den konstanten Strom der Gedanken zu beruhigen. Fast alle positiven Wirkungen der Meditation können allein durch die Klärung des Denkens erzielt werden. Dabei konzentrieren wir einfach unsere Aufmerksamkeit auf einen Gegenstand, z.B. unseren Atem, unsere Schritte oder auf eine Kerzenflamme. Dabei versuchen wir, nicht von denselben Gedanken abgelenkt zu werden, die uns normalerweise verfolgen. Sie werden sich je doch einschleichen, und das ist auch nicht schlimm. Sogar kurze Momente gedanklicher Klarheit können außerordentlich beruhigend sein. Während sich die Gedanken klären, gehen wir zum nächsten Schritt über, dem Beobachten des Denkens.

Das *Beobachten des Denkens* ist der zweite Schritt. Dieser soll helfen, die Gedanken zu beobachten. Dabei läßt man sich nicht in die Inhalte jedes Gedankens verwickeln, sondern man ginnt, den *Prozeß* zu sehen, durch den die Gedanken entstehen und wieder vergehen. Man sieht dabei dem permanenten Film seiner Gedanken zu, *wie man einen Fernseh- oder Kinofilm beobachten würde*. Wenn man dieses gelernt hat, besitzt man auch die Freiheit, aufzusteigen oder das Programm zu wechseln, wann immer man will.

Man lernt, mit den eigenen Gedanken umzugehen. Anstatt nur auf den *Inhalt* eines bestimmten Gedankens zu achten, beginnt man, *den Prozeß zu erkennen*, durch den der Gedanke entsteht und wieder vergeht. Je besser im Laufe der Beobachtung der Prozeß verstanden wird, desto besser kann man mit jedem vorbeiziehenden Gedanken umgehen. Schließlich kann man seine Gedanken beherrschen und wird nicht von ihnen beherrscht. Die zunehmende Fähigkeit, die Aufmerksamkeit bewußt zu konzentrieren wird zu einem Suchscheinwerfer, den wir in die dunklen Ecken unseres Geistes richten können.

Auf das Denken zu schauen heißt, geistig einen Schritt zurückzutreten und zu beobachten, was sich in den Gedanken abspielt, ohne sich vom Inhalt eines bestimmten Gedankens gefangen nehmen zu lassen. Es bedeutet, einen bestimmten Gedanken zu bemerken und zu sagen: "Aha, das ist ein ängstlicher Gedanke", ohne automatisch zu reagieren und ängstlich zu werden. Man lernt, frei zu entscheiden, wie man auf jeden Gedanken reagiert, anstatt der gewohnten, automatischen Reaktion darauf zu unterliegen.

6 Literatur

- Boeckel, J.F.: Meditationspraxis. Mosaik-Verlag, München, 1977
- Capra, F.: Das Tao der Physik. Scherz 1991
- Chang Chung yuan: Tao, Zen und schöpferische Kraft, Eugen Diederichs Verlag, 1995
- Csikszentmihalyi, M.: Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben. Eine Psychologie für das 3. Jahrtausend. Klett-Cotta, 1995
- Enomiya-Lassalle, H. M.: Leben im neuen Bewußtsein. Kösel, 1986
- Enomiya-Lassalle, H. M.: Zen-Unterweisung. Kösel, 1988
- Glaserapp, H.v.: Die fünf großen Religionen, Heyne-Taschenbuch 213, 1994
- Goldstein, J., Kornfeld, J.: Einsicht durch Meditation. O.W. Barth-Verlag, 1991
- Graf Dürckheim, K.: Zen und Wir. O.W. Barth-Verlag, 1984
- Groening, L.: Die lautlose Stimme der einen Hand. rororo 5566, 1988
- Harp, D., Feldmann, N.: Meditieren in drei Minuten. rororo Sachbuch Nr. 9581, 1994
- Hoover, T.: Die Kultur des Zen. Diederichs gelbe Reihe Nr. 44, 1983
- Munsterber, H.: Zen-Kunst. Dumont-Taschenbuch 59, 1978
- Packer, T.: Mit ganz neuen Augen sehen. Aurum-Verlag, 1991
- Reichle, Verena: Die Grundgedanken des Buddhismus. Fischer 12146, 1994
- Smullyan, R.: Das Tao ist Stille. S. Fischer Verlag, 1994
- Störig, H. J.: Kleine Weltgeschichte der Philosophie.
Fischer TB Philosophie Nr. 11142, 1992
- Suzuki, D. T.: Koan - Der Sprung ins Grenzenlose. O.W. Barth-Verlag, 1988
- Watts, A. W.: Zen. Tradition und lebendiger Weg. Windpferd Aitrang, 1990
- Wetering, J.van de: Der leere Spiegel. Erfahrungen in einem japanischen Zen-Kloster.
Rowohlt, rororo 4708, 1984