

# Für mich ist Zen alles für mich ist alles Zen

„Zen ist für mich alles“ – oder: „alles ist für mich Zen“, das mag für manchen gleich klingen. Es steckt aber ein fundamentaler Unterschied in diesen Aussagen. In Kürze: Der erste Satz reduziert die Welt auf alles, was in eine Schublade paßt, auf der ein Zen-Etikett klebt. Der zweite Satz sagt aus, daß alles, was sich in allen anderen Schubladen befindet, auch mit in die Zen-Welt hineingeht.

Die Vorgeschichte zu diesem Wortspiel:

Ein echter Zen Meister aus der japanischen Rinzai Linie kam zu mir zu Besuch. Er hatte über das Internet Texte von mir entdeckt und war neugierig geworden. Ich hatte ihn zu unserem Sommerfest mit den Kampfkunst-Vorführungen eingeladen. Er kam und saß in vollem Ornat in unserer Zazen-Runde mit.

Zwischen den Sitzperioden erzählte ich eine Geschichte: Ein Mönch fragt den Meister, warum Bodhidharma, der „Gründer“ des Zen-Buddhismus, aus Indien nach China gekommen sei (eine oft gestellte Zen-Frage). Daraufhin nimmt der Meister den Mönch mit vor das Kloster, weist vor sich und sagt: Großer Baum, kleiner Baum.

Nach dem Zazen sagte mein Besucher, ich hätte keine Zen-Sichtweise, ich sei dualistisch, und die Geschichte, die ich zum Zen erzählt hätte, sei für jeden zu verstehen gewesen – also keine Zen-Geschichte. Ich hätte sie mir ausgedacht.

Befragt, wie ihm die Kampfkunst-Vorführungen gefallen hätten, sagte er: Interessiert mich nicht, für mich ist Zen alles. Interessanterweise suchte er zu

niemandem auf dem Fest Kontakt, und der Tisch, an den er sich setzte, wurde von anderen gemieden. Wir hatten später noch einen Gesprächsansatz im Netz, bei dem ich ihn fragte, wie er denn alle Lebewesen retten wolle (Zen-Gelübde), wenn er sich von ihnen fernhielte - als Antwort wurde ich kommentarlos aus seinen Kontakten gelöscht.

„Für mich ist Zen alles“ ist das Schubladenthema. Ein Mensch hat den Weg zu zen-buddhistischen Gruppen gefunden und das hat ihm geholfen, sein Leben zu meistern, es hat ihm Sicherheit gegeben. Dort ist er stehen geblieben und hat alles, was er gelernt hat, in eine Schublade gepackt, damit es nicht wieder verloren geht. Denn offensichtlich setzt an dieser Stelle DAS Grundthema des Menschen ein: Die Angst. Als Zen-Mensch bin ich zugehörig, ich bin wichtig, ich mache etwas Besonderes. Schon gar wenn ich Mönch oder Meister bin und eine offizielle Robe trage. Dann bin ich jemand, der andere belehren darf, ohne hinterfragt zu werden.

Aber Zen-Menschen sind unwichtig! Wichtig ist das Leben selbst, Menschen, Tiere, Pflanzen, Sonne, Wind und Regen. Wenn mich eine bunte Robe davor schützt, auf der Straße überfahren zu werden – super! Aber ansonsten sind alle Zen-Regeln und Verhaltensweisen Kinderkram und Spielzeug.

Zugegeben, Regeln und Riten können wichtig sein in der Anfangszeit, in der man umherirrt. Aber sie sind kein Dauerzustand. Irgendwann lernt ein Kind zu krabbeln und aufrecht zu gehen, warum nicht auch ein Zen-Buddhist? Warum bleiben Zen-Buddhisten auf der Krabbelstufe stecken?

Bodhidharma hat gesagt, der Inhalt des Buddhismus sei leere Weite ohne etwas Heiliges. Da ist nichts um sich daran festzuhalten.

Die erste Aussage „Zen ist für mich alles“ trennt

das Zen und seine Übungen, seine geistige Haltung, seine Riten und Rituale vom normalen Leben der Menschen, die sich damit nicht beschäftigen. Es wird eine Gruppe der Eingeweihten gebildet, die ein besonderes Wissen haben, besondere Schulungen durchlaufen haben, Koans gelöst und „Erleuchtung“ erlangt haben und die deshalb eine merkwürdige Art geistiger Elite bilden. Da wird dann genauso eine Priesterkaste gebildet wie die, gegen die der Buddhismus ursprünglich gegründet wurde.

Gerade im ritualisierten Zen Japans ist es so, daß gewertet und ausgeschlossen wird. Es gibt eine sehr strenge Hierarchie, die auf Unterwerfung und Kritiklosigkeit gründet. Da müssen die Abläufe genau stimmen, da müssen die Regeln genau eingehalten werden, da ist alles penibel vorgeschrieben. Da hinein kann man sein Ich aufgeben, es lebt dann in der Gruppe weiter, mit der man identifiziert ist.

Und so ist es – leider – in meiner Lebenserfahrung: Ich habe in den letzten 40 Jahren keinen Zen-Meister getroffen, bei dem ich das Gefühl hatte – das ist eine geistig reife und freie und kraftvolle Person, der ich mich ohne Zögern anvertrauen kann. Nicht daß es solche Menschen nicht gibt, sie sind aber wohl in jedem Zeitalter sehr selten.

Schauen wir zur weiteren Durchleuchtung des Themas die 10 Ochsenbilder des Zen-Buddhismus an, eine jahrhundertalte Geschichte mit Bildern und Texten und prüfen, welchen Stufen die Aussagen entsprechen. (Siehe auch meinen speziellen Text zu den Ochsenbildern)

1. Stufe: Der Mensch spürt, daß ihm etwas fehlt, er wird zu einem Suchenden. Er weiß aber noch nichts vom großen WEG.

2. Stufe: Zazen wird geübt, Texte gelesen, man beginnt zu ahnen, worum es geht. Daß man ES aber

überall findet, bleibt verborgen.

3. Stufe: Der Übende macht erste Erfahrungen, die Meditation führt zu tieferen Erlebnissen. Man erkennt, daß ES ein offenes Geheimnis ist.

4. Stufe: In der Meditation entsteht Sicherheit, die Klarheit insgesamt fehlt aber noch. Meditation ist immer noch mit Kampf und Mühsal verbunden.

5. Stufe: Mit permanenter Anstrengung und der Hilfe von Riten und Regeln kann man einen Zustand halten, in dem man leidfrei ist.

6. Stufe: ES ist erreicht, man kann sich ganz dem Sein überlassen und wird ohne eigene Entscheidungen immer richtig handeln.

- - - Zwischen Stufe 5 und 6 liegt die Aussage, daß Zen alles ist – denn hier ist das Haften an Regeln, Riten und Roben notwendig, um den Zustand zu halten oder wieder zu erreichen, in dem man sich sicher fühlt. Ab Stufe 6 hat man losgelassen, man muß nicht mehr eingreifen, man hat ein tiefes Vertrauen in das Dasein gewonnen und fühlt sich überall und in jeder Situation heimisch und geborgen. Es geht aber dann noch weiter:

7. Stufe: Nichts ist mehr notwendig, um im Sein lebendig mitzufließen. Selbst die Übung des Zazen führt nirgendwo mehr hin.

8. Stufe: Die Leere ist erreicht, alles geschieht in der Fülle des Daseins wie von selbst, und weder Meister noch Schüler noch WEG bleiben.

9. Stufe: Im Ursprung angelangt erkennt man, daß man nirgendwo hin gegangen ist, alles war immer schon so, wie es einfach ist.

10. Stufe: Der „Erleuchtete“ geht zurück in die Welt, da die Trennung zwischen Leere und Form aufgehoben ist – er ist eins mit allen Wesen.

Diese zehnte Stufe ist gemeint, wenn jemand sagt: „Für mich ist alles Zen.“ Die Freiheit der 10. Stufe ist etwas ganz Anderes als die Sicherheit der 5.

Stufe. Ein Zen-Mensch der 10. Stufe ist für einen Zen-Menschen der 5. Stufe der pure Horror, weil alles, was dem einen heilig und wichtig ist, für den anderen bedeutungslos geworden ist. Freiheit und Unabhängigkeit macht vielen Menschen Angst, auch Menschen, die sich auf einem geistigen Weg befinden, vielleicht sogar gerade ihnen. Denn Menschen, die angstfrei und glücklich und geistig klar in dieser Welt leben, haben meist gar keinen Bedarf nach etwas wie dem Zen. Sie haben es schon in sich.

Geistige Wege sollen ja eigentlich helfen, Grundfragen des Menschseins zu klären: Wozu sind wir auf dieser Welt? Was sollen wir tun als lebendige Menschen in diesem kurzen Dasein? Was ist der Sinn meines Lebens?

Zen hat dafür sehr praktische und erprobte Antworten, die sich aus dem direkten Einssein des Menschen mit seinem Leben und seiner Welt ergeben.

Die Sonne scheint: Also Hängematte! Du bist mir nah: Laß uns gemeinsam lachen! Jede Situation wird frei und mit klarem Geist durchlebt und ausgekostet, ohne Ziel, denn das kennt man nicht, und ohne nach dem Sinn zu fragen, denn der ergibt sich in jeder Situation ganz von selbst. Es kommt einfach darauf an, wie wir Sinne und Denken benutzen und mit welcher Haltung wir leben. Das gilt es durch Zen und Zazen herauszufinden.

Rinzai, nach dem sich ja witzigerweise diese japanische Zen-Richtung nennt, obwohl sie inhaltlich gar nichts mit ihm zu tun hat, hat seinen Mönchen nie geraten, sie sollten lange und diszipliniert meditieren, oder rezitieren, oder sonstwas, er hat gesagt, daß er seinen Schülern alles wegnimmt, woran sie sich festhalten – Regeln, Riten, Rituale. Lebt einfach das Leben wie es kommt, das war sein

Leitspruch. Das ist das Zen der 10. Stufe. Ein Zen ohne Zen, ohne Trennung zwischen Erleuchtung und Erleichterung, da ist ein Buddha auch nur so ein Typ von nebenan.

Oder, um es in unserem Erfahrungsbereich anzusiedeln: Ob jemand Tai Chi macht, Karate oder Schwertübungen, oder ob er Gemüse anbaut, Autos repariert oder Lebensmittel verkauft: All das ist in jedem Fall ein Ausdruck der Leerheit, hier manifestiert sich in einer bestimmten Form das Sein, so sagt es ein Zentraltext des Zen – das Herz-Sutra. Der Buddhismus ist etwas sehr Weitherziges, auch der Zen-Buddhismus. Und eigentlich etwas ganz Schlichtes. Selbst wenn wir den Weg mit Krücken an den Händen beginnen – Kleidervorschriften, Rezitationen, Glaubenssätzen und vielem mehr – können wir doch dann, wenn wir zunehmend die Angst vor dem Leben und seinen unglaublichen Gefahren verlieren, vom Wein des Lebens trinken und trunken werden, uns gelassen und klar dem Strom des Daseins überlassen.

Weitherzig – das heißt, daß alles darin Platz hat, das Schmusebedürfnis einer Katze, das Wasserbedürfnis einer Pflanze, der Wunsch nach Geborgenheit, das Bedürfnis nach Gesundheit und innerer Ruhe anderer Menschen, sogar meine eigenen Bedürfnisse – endlos viele Beispiele ließen sich anführen, bei denen ich andere Wesen und ihr Sein in mein Zen-So-Sein mit aufnehmen kann, auch Sonne und Regen haben Platz darin. Zen heißt einfach – nur - Leben.

Also – Loslassen. Freiheit. Gefahr. Alleinsein. Verantwortung. Lächerlichkeit. Unverständnis. Einssein. Geborgensein. Mut. Vertrauen. Liebe. Sich Hingeben. Zen muß sterben um Zen zu sein.  
Christoph Jantzen, August 2015  
www.haus-lueginsland.de