

Zen und Schwert

DREI

Im Zen und in der Schwertübung bezieht man Position.

Was bedeutet Position beziehen?

Zuerst einmal eine körperliche Position: Beim Zazen und beim Schwert ist die Aufrechte wichtig, der Kopf ist erhoben, der Rücken entspannt gerade. Der Körper ist geerdet - beim Zazen auf dem Kissen, beim Schwert auf dem Boden. Der Atem ist entspannt und tief, die Augen sind gerichtet ohne an etwas zu haften. Die Hände sind entspannt, beim Zen zentriert, beim Schwert auf den Knien.

Vergleicht man die Sitzhaltung beim Zazen mit der Sitzhaltung beim Schwert, dann gibt es viele Gemeinsamkeiten. Ob im Lotussitz oder im Kniesitz, wichtig ist ein ausbalanciertes, zentriertes Dasein, das in sich ruht, ohne ein Ziel zu haben, präsent, aber nicht aufdringlich.

Man unter- und überschätzt gleichermaßen oft diese Haltung. Man unterschätzt sie, wenn man nur das Rituelle daran sieht, darauf achtet, daß die Haltungen zentimetergenau stimmen. Wichtiger ist, daß in dieser Haltung der Körper die beste Position für eine entspannte und doch kraftvolle innere Ruhe bekommt. Das geht so weit, daß man, wenn man lange genug Erfahrung damit hat, erlebt, daß das Einnehmen der richtigen Sitzposition unmittelbar dazu führt, daß die Körperzellen die gewünschte geistige Komponente einnehmen. Betrachtet man Körper und Geist als Einheit, dann kann es gar nicht anders sein, als daß die richtige Sitzhaltung im Schwert und im Zen auch die richtige Geisteshaltung bewirkt.

Hier beginnt das Thema der Wirklichkeit. Zazen wirkt, Schwertübungen wirken, und diese Wirkungen können wir erfahren und mit ihnen arbeiten. Ohne den Körper und seine Position mit einzubeziehen und sie als Einheit mit dem Geist zu erleben, kommen wir der ganzen Angelegenheit nicht auf den Grund.

Man kann diese Position aber auch überschätzen, wenn man nämlich an einen Automatismus glaubt, der ohne weiteres alles in die richtigen Bahnen lenkt.

Meine Erfahrung mit Zen-Gruppen ist, daß, je radikaler sie sind, desto mehr Zeit auf sehr strenges und sehr langes Sitzen verwendet wird. Es interessiert aber niemanden, was sonst im Leben abgeht. Das Sitzen wird wie ein Medikament betrachtet, je mehr, desto heilsamer. Da aber niemand das Ergebnis mal hinterfragt und in den Gruppen über diese Themen gar nicht gesprochen wird, bleibt es beim Körper stehen und der Geist wird nicht mitgenommen. Das ist nur eine halbe Sache.

Beim achtfachen Pfad des Buddha spielt die Meditation nur eine Rolle unter vielen anderen Komponenten, und bei den Zen-Patriarchen wird das Sitzen fast nie erwähnt. Erst Dogen um 1200 in Japan formuliert genaue Anweisungen dazu.

Position beziehen ist also erst einmal eine körperliche Angelegenheit. Was macht nun der Geist dabei? Er tut dasselbe wie der Körper, er läßt sich nieder, ruht zentriert in sich und nimmt mit allen Sinnen alles ungefiltert (unzensiert) auf, was von außen kommt und was sich im Innern abspielt, seien es Gefühle seelischer oder körperlicher Art oder Gedanken.

Da man nicht immer nur sitzen kann wurde das Kinhin entwickelt, das Zen-Gehen. Aus der mög-

lichst vollständigen Ruhe geht es in die Bewegung, wobei die Bewegung von ihrer Art her dieselbe Position behält wie das Sitzen, nämlich zentriert, geerdet, aufrecht, alles wahrnehmend, nichts bewertend.

Beim Schwert erfolgt aus dem Sitzen heraus der Schnitt, eine Bewegung, genauso aus der Ruhe heraus, der Zentriertheit und Aufrechte. Die innere Haltung wird nicht aufgegeben, auch wenn aus der aktiven Gelassenheit in eine gelassene Aktivität übergegangen wird. Das Wort Gelassenheit bedeutet, sich einzulassen, eins zu sein mit allem, sich aber nicht von äußeren Umständen aus dieser Position herauswerfen zu lassen, sondern in jeder Situation die Zen/Schwert-Haltung beibehalten zu können.

Insofern hat das Sitzen beim Zen und beim Schwert zwei Bedeutungen. Zum einen ist es Ausdruck (siehe Dogens Shikantaza) einer vollkommenen Position auf jeder Ebene, also der Buddhaschaft, andererseits weist es über die eingenommene Haltung hinaus auf jede weitere Position, die ich einnehmen kann, macht also handlungsfähig.

Das Anhaften am Thema Zazen, die Reduktion auf das stille Sitzen, die Gleichheit und die Ichlosigkeit reduziert die ungeheure Fülle des Zen auf einen marginalen Aspekt.

Kommen wir zu einer Technik des Schwertes, dem Schneiden, die natürlich die Grundtechnik des Schwertes ist. Die Aufgabe des Schwertes ist zu trennen, nämlich Leben von Tod, Bedrohung von Sicherheit. Das Schwert zu nutzen heißt, über Leben und Tod zu entscheiden, Macht zu haben.

Finden wir das auch beim Zen?

Aber natürlich. Aus der Freiheit des Zen zu han-

deln bedeutet ebenfalls, Macht zu haben - z.B. über die eigenen Entscheidungen. Da ich in der Leere meine Vorprägungen entmachte, gewinne ich Handlungsfreiheit.

Sehr viele Menschen befassen sich im Rahmen der Zen-Praxis mit völlig idiotischen Fragen, auf die sie nie eine richtige Antwort finden werden, z.B. als was sie wiedergeboren werden. Die Frage wäre viel wichtiger, ob es ein Leben VOR dem Tod gibt, und bei vielen Menschen würde ich sagen: Eher nicht. Da ist das Danach dann auch egal.

Wenn ich also Position in meinem Leben beziehe, physisch und geistig, dann ist die Frage: Wer bezieht Position? Gibt es da ein Ich, ein positioniertes Etwas?

Ja und nein.

Ichlosigkeit bedeutet ja nicht, daß ich kein Ich habe, sondern daß mein Ich abhängig ist von äußeren Bedingungen und sich im Laufe des Lebens verändert und am Ende sterben geht.

Schade, ist aber so.

Wenn dieses Ich also vorhanden, aber vergänglich ist wie ein Sommertag am Meer, sollten wir es dann nicht achten und pflegen und alle seine Äußerungen mit Sorgfalt behandeln?

Was macht das Ich, oder besser gesagt, das Eigene? Das Eigene ist das zu mir Gehörige, das, was ich weiß und kann und tue. Da kann man den Begriff des Ich außen vor lassen, denn da man jeden Menschen von einem anderen unterscheiden kann, hat jeder mehr oder weniger Eigenes.

In Bezug auf Zen ist es meiner Sichtweise nach wichtig, auf der Erfahrung des "Nichts" aufbauend das Eigene zu stärken und lebendig werden zu lassen, es zu pflegen; sozusagen eine Ich-Kultur zu betreiben. Dieses Eigene ist analog

dem Schwert. Kann ich in der Schwertkampfkunst mit der richtigen Technik und der richtigen inneren Haltung - der korrekten Position - einen sauberen Schnitt vollführen, so kann ich mit dem richtigen Eigenen, also einer mir entsprechenden Position des Zen (bewegt oder unbewegt) richtig und angemessen handeln.

Damit kommt ein bedeutender Zen-Text Praxisbezug, nämlich das Herz-Sutra, in dem es heißt, daß es in der Leerheit nichts gibt, daß die Leerheit sich aber gleichzeitig in jeder Form manifestiert. Dann sind stilles Sitzen und jedes Handeln ungetrennt.

In der Schwertkampfkunst nehme ich verschiedene Positionen ein, entweder die des Seiza (Knie-sitz) oder des Tatehiza (Kampfsitz) oder eine stehende Kamae-Position, also eine Haltung, aus der heraus ich in Bezug auf Aktionen möglichst variabel bin, z.B. blockieren kann oder angreifen oder beides. Damit gibt mir eine Position Freiheit, sie eröffnet mir Möglichkeiten des Bewegens und Schneidens.

Im Zen ist so eine Position, die zwar festgelegt ist, mir aber dennoch Möglichkeiten eröffnet, beispielsweise die Haltung: Es gibt kein Tabu.

Bei meinen letzten Begegnungen mit Zen-Meistern und Mönchen hatte ich das Gefühl, daß die aus lauter Tabus zusammengesetzt waren. Dies durfte man nicht sagen und jenes nicht tun, da war der Geist des Nirwana, die Einheit von Leere und Form nicht zu spüren. Wenn ich doch weiß, daß jede Form ein Ausdruck der Nicht-Form ist (wer das versteht, hat was verstanden ;-)) kann ich nicht an vorgegebenen Formen sklavisch festhalten - außer ich habe eben meine Position nicht und bin deshalb unsicher. Bei den meisten dieser bedeutenden und weit entwickelten Menschen

mit hohem Rang kann ich förmlich die Programmierung fühlen, die ihre Handlungen antreibt und lenkt, nur - menschliche Freiheit oder den Geist des Zen - spüre ich nicht.

Das gilt identisch für den Schwertkampf (und nicht nur ihn). Wenn ich die grundlegenden Formen wirklich beherrsche dann sollte ich doch der Erkenntnis zum Durchbruch verhelfen, daß jede Form Ausdruck des ursprünglichen Seins ist, daß die gelernten Formen nur eine Möglichkeit sind und der WEG weiter geht.

Im Zendo wird Zazen geübt, im laido das Schwert. Do ist der Weg, den ein Mensch geht, indem er sich geistig entwickelt. Ein geistiger Weg entsteht im Bewegen, wer bei einer gelernten Position stehenbleibt, verliert seine Lebendigkeit. Das Gehen auf einem geistigen Weg ist ein lebenslanger Vorgang.

Auf meinem Schwertweg und auf meinem Zenweg sind mir fast nur Menschen begegnet, die an den Positionen stehengeblieben sind, die ihnen eine gewisse Sicherheit gegeben haben, dann haben sie aufgehört, sich weiter zu bewegen. Und sie bekämpfen jeden, der einen anderen Blickwinkel hat und hassen jeden, der durch seine freie Entwicklung ihren Stillstand deutlich macht.

Was also ist der Sinn des Zen und des Schwertes?

Das Leben selbst, in dem sich alle Elemente dieser beiden Wege überall finden (die Spuren des Ochsen), so daß man bei jeder Position und jeder Handlung das "ssssssss" des Schwertschnittes und das "-----" des stillen Sitzens als lebendigen Hauch vernimmt.