

Leere und Zen

Matthias v. Saldern

Online Publikation 2003

Leere ist ein faszinierendes Thema. Es gibt verschiedene Wege, sich die Leere zu erschließen. Einer davon soll im folgenden vorgestellt werden: *Zen* (gesprochen Sen, mit stimmhaften s).

Was ist die Leere?

Der Zen-Buddhismus entspringt kulturell dem fernen Osten. Für Europäer ist es nicht leicht, sich den Implikationen des Zen zu nähern. Deshalb sei anfangs bewußt gemacht, wie stark uns die Leere im Alltag trifft.

Mathematik. In der Mathematik gibt es *Mengen*, z.B. die Menge aller Menschen, die ein Fahrrad haben, oder die Menge aller Lüneburger, die an ihrer Universität studieren. Die Leere wird von der Mathematik auch durch die Menge definiert: es ist die sog. *leere Menge*. Was ist in einer leeren Menge? In einer leeren Menge sind z.B. alle quadratischen Kreise, oder die Menge aller Affen, die Bücher lesen können.

Die Leere als Donnerschlag. Wir können oft mit der Leere, dem Nichts nicht umgehen. Wir sind an hektisches Treiben gewöhnt. Interessant ist, was passiert, wenn etwas Erwartetes plötzlich nicht mehr eintritt. Beispiele:

- Der Leuchtturmwärter fiel aus dem Bett, als sein Nebelhorn morgens um 3 Uhr nicht wie gewohnt blies.
- Der Dirigent fiel vom Podium, als das Orchester aus Spaß abrupt aufhörte zu spielen.
- In North Dakota hörte plötzlich der ständige Wind auf zu blasen: die Küken fielen um.
- In Japan wird die *Kein-Wind-Warnung* ausgegeben. Sie bedeutet: Smog-Gefahr.

Leere in der Kunst. Die Leere oder das Nichts ist auch Gegenstand in der Kunst:

Musik: John Cages schrieb eine Klavierkomposition. Dauer: 4 Minuten, 33 Sekunden. Der Klavierspieler sitzt auf dem Stuhl und spielt nicht. Totale Stille. Man möge sich vorstellen, was in den Köpfen der Zuhörer vor sich geht, die Musik erwarten.

Literatur: Auch in der Literatur gibt es Beispiele für Leere: Elbert Hubbard schrieb z.B. ein Essay mit dem Titel *Essay on Silence*. Es enthält nur leere Seiten.

Malerei: Auch in der Malerei gibt es Beispiele für die Leere, wie z.B. ein Bild, das nur eine weiße oder schwarze Fläche zeigt.

Man darf fragen, warum die genannten Beispiele Kunst sein sollen. "Jedesmal wenn ein Objekt in einer Galerie ausgestellt ist und als 'Werk' bezeichnet wird, erhält es eine Aura tiefer innerer Bedeutsamkeit... Wenn eine hölzerne Kiste auf dem Boden eines Museums liegt, ist es einfach eine hölzerne Kiste auf dem Boden des Museums; warum nimmt der Hausmeister sie nicht einfach weg und wirft sie in den Müll? Warum ist der Name eines Künstlers daran angebracht? ... Warum ist der Dreckklumpen draußen vor dem Museum nicht mit dem Namen eines Künstlers versehen? Ist das bloßer Schabernack? Bin ich verrückt oder sind es die Künstler?" (Hofstadter, 1991, S. 750). Solche

und ähnliche Fragen drängen sich auf, weil ein Kunstwerk selten genauestens erklärt wird. Der Betrachter kommt zu mehr und mehr Fragen, und dies vor allem dann, wenn es - oberflächlich betrachtet - keine Botschaft gibt: "Die meisten Zen-ähnlichen Kunstgegenstände übertragen eine verwickelte Hierarchie von Botschaften, und das ist vielleicht der Grund, warum so viele Menschen die moderne Kunst rätselhaft finden" (S. 750):

Alice im Wunderland. Eines der schönsten Märchen ist Alice im Wunderland. Für Kinder ist die Geschichte von Alice eine schöne Geschichte, für Erwachsene ist sie eigentlich gar kein Märchen, sondern ein Beispiel für das Irreale, das Nicht-existierende. Die Geschichte von Lewis Carroll beinhaltet zahlreiche leere Mengen: So wundert sich Alice, daß der Märzhase ihr nichtexistierenden Wein anbietet, oder sie wundert sich, daß der weiße König ihre Fähigkeit bewundert, niemanden auf der Straße zu sehen.

Leere im Alltag. Auch im alltäglichen Leben stoßen wir auf viele solcher Beispiele. Das Loch ist ein Beispiel. Im Loch ist Nichts, es wird aber definiert durch das Außen-Herum. Im Tao-Te-King schrieb bereits Laotse

*Dreißig Speichen treffen die Nabe,
die Leere dazwischen macht das Rad.
Lehm formt der Töpfer zu Gefäßen,
die Leere darinnen macht das Gefäß.
Fenster und Türen bricht man in Mauern,
die Leere damitten macht die Behausung.
Das Sichtbare bildet die Form eines Werkes.
Das Nicht-Sichtbare macht seinen Wert aus.*

Nun ließen sich eine Vielzahl von weiteren Bezügen finde, die wir zur Leere haben (siehe die Beiträge in diesem Band. Die Frage, die sich im folgenden stellt, ist, wie wir zur inneren Leere kommen können. Denn innere Leere kann Lebenshilfe sein. Leere ist etwas Wichtiges. Laotse schrieb in Kap. 54: „Wer in der Leere wurzelt, den wirft nichts um. An einen Geist, der völlig frei von Gedanken und Erregung ist, findet selbst der Tiger keine Stelle, seine Krallen einzuschlagen". Es gibt einen Weg zu dieser inneren Leere: Zen.

Der Weg zur Leere: Zen

Was ist Zen? Der wohl bekannter Autor, der über Zen schrieb, ist Suzuki. Er schrieb über die große Schwierigkeit, Zen in Worte zu fassen (Wie will man auch das Leere anfassen?): "Zu meinem Bedauern gibt es jedoch nur sehr wenige gute Bücher vom Zenbuddhismus. Genaugenommen gibt es kein einziges. Auch meine bescheidenen Bücher sind voller Mängel, weswegen ich ganz bescheiden sein muß. Aber ich denke, ich darf sagen, daß von den von Amerikanern und Europäern angefertigten Übersetzungen chinesischer Texte fast keine einzige akzeptabel ist (Suzuki, 1989, S. 172).

Aber auch andere Stimmen warnen vor dem Vorhaben, Zen zu beschreiben, so der bekannte Mathematiker Hofstadter (bekanntestes Werk: „Gödel, Escher, Bach“): "Eine der Grundannahmen des Zen-Buddhismus ist die, daß es keine Methode gibt, mit der sich charakterisieren ließe, was Zen ist" (Hofstadter, 1991, S. 265; Suzuki, 1980, S 15). Gleichgültig, wie man Zen erschließen will - es

wird sich dagegen sträuben Es könnte sein, daß alle Bemühungen, Zen zu erschließen, Zeitverschwendung ist. Hayes schrieb in seinem Werk 'Zen in den Kampfkünsten': Wie erklärt man den Geschmack von Zucker? Um den Geschmack zu kennen, muß man ihn erfahren haben"

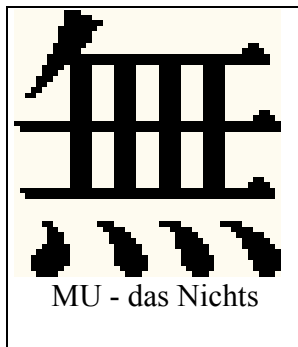


Zen ist also wie ein Mensch, der über einem Abgrund schwebt, während er sich mit den Zähnen an einem Baum festhält. Seine Hände klammern sich an keinen Zweig, seine Füße haben keinen Halt, und jemand fragt ihn unter dem Baum: "Warum kam Bodhidarma von Indien nach China?". Wenn der Mann im Baum nicht antwortet, dann hat der die Prüfung nicht bestanden, und wenn er antwortet, fällt er und verliert sein Leben.¹

Zen und Budô

Die Kampfkünste der japanischen Ritter (Samurai) wurden vom Zen stark beeinflusst. Der berühmte Zen-Meister Takuan Soho hat einige Äußerungen über die richtige Geisteshaltung beim Schwertfechten getan. Anfänger in der Kunst des Schwertfechtens unterlägen oft die mit einer Unwissenheit (*mumyo*) verknüpften Trübung (*bonno*) des Verweilens oder Anhaltens oder Stockens, die den Geist dazu verleitet, an äußeren Dingen zu haften (Dumoulin, 1986, S.255f). Der Schaden dieser Haltung liegt auf der Hand. "Der Schwertkämpfer, der seine Aufmerksamkeit auf die Bewegungen des Gegners richtet, und bei diesen verweilt, ist geistig gebunden. Es fehlt ihm die Freiheit, die sich von nichts äußerem ablenken läßt" (Dumoulin, 1986, S.256).

Dumoulin hat die entsprechende Textpassage von Takuan zitiert: "Wenn du das Schwert des Gegners, das zum Zuschlagen ausholt, mit raschem Blick siehst und ihm mit deinem Schwert zu begegnen denkst, haftet dein Geist am Schwert des Gegners, dein Handeln stockt und du wirst vom Gegner getroffen. Auch wenn du das zuschlagende Schwert siehst, darfst du deinen Geist nicht darauf fixieren und nicht das Zeitmaß des Gegners anzupassen und von deiner alles planende Unterscheiden auf! Sobald du das geschwungene Schwert siehst, geh, ohne auch nur dir das Schwert des Gegners zunutze, Schwert und laß es den Gegner (Dumoulin, 1986, S.256). Um diese enorme man Zen praktizieren: "Was die weißt Du; nun mußt Du die Zen-55). Storry und Forman zitierten niedergeschrieben hat: "Ein guter Kämpfer ist im allgemeinen ein Asket oder ein Stoiker, was besagt, daß er einen eisernen Willen hat. Das kann, wenn nötig, Zen liefern." (1978, S.46).



dem Schlag des Schwertes des Seite zuzuschlagen denken. Gib Sobald du das geschwungene ein wenig zu stocken los, mache entreiße ihm das ausholende treffen" (Takuan, zit. n. Dumoulin geistige Stärke zu erreichen, sollte Waffenkunst dir lehren kann, das Lehre studieren" (Bälz, 1904, S. einen Ming-Autor, der folgendes

¹ Historischer Hintergrund der Frage: Bodhidarma (Buddha) war ein indischer Prinz, der nach China ging. Von dort aus verbreitete sich der Buddhismus weiter nach Japan, wo sich schließlich der Zen-Buddhismus in der heutige Ausprägung entwickelte.



Manche Autoren gehen davon aus, daß der Zen-Buddhismus nur deshalb von den Samurai aufgenommen wurde, weil er große Parallelen zum bis dahin wirkenden Shintôismus hatte. Eine sehr zentrale Parallele liegt in der Lehre oder im Nichtsein. Im Zen-Buddhismus heißt dies *Mu*, im Shintôismus wird der Prozeß dorthin als Reinigung (*Harai*) bezeichnet. Diese Parallelität geht sogar soweit, daß der Zen-Buddhismus seinen Höhepunkt in seiner Entwicklung nur unter dem überwältigenden Einfluß des Shintôismus erreichen konnte.. (Storry & Forman, 1978, S.48).

Faszination Zen

Was ist das Faszinierende für uns an Zen? Einer der Gründe liegt sicher darin, daß wir einer anderen Kultur entspringen. Suzuki schrieb 1971 in einer Auseinandersetzung mit dem Psychoanalytiker Erich Fromm: „Der westliche Geist ist analytisch, unterscheidend, differenzierend, induktiv, individualistisch, intellektuell, objektiv, wissenschaftlich, verallgemeinernd, begrifflich, schematisch, unpersönlich, am Recht hängend, organisierend, Macht ausübend, selbstbewußt, geneigt, anderen seinen Willen aufzuzwingen.“ Zu den Wesenszügen des Ostens schrieb Suzuki weiter: "synthetisch, zusammenfassend, integrierend, nicht unterscheidend, deduktiv, unsystematisch, dogmatisch, intuitiv (bzw. affektiv), nicht diskursiv, subjektiv, geistig individualistisch und sozial kollektivistisch" (1971, S. 13). Der berühmte Zenmeister Dogen dazu: "Der Irrtum des unerleuchteten Menschen liegt darin, daß er die Dinge und Zeiten und das Selbst (den Menschen) getrennt versteht. Die Wirklichkeit ist ein Ganzes. Der Unerleuchtete weiß nicht um die Einheit aller Wirklichkeit, sondern nimmt mit seinen unterscheidenden Denkfunktionen

Trennungen in Sein und Zeit vor, während doch die Wirklichkeit sich in Kosmos, in der Zeit und im Selbst als Ganzes darstellt. (Dogen, zit. n. Dumoulin 1986, S.69)

Kampf der Logik

Zen bekämpft den Dualismus, also die begriffliche Aufspaltung der Welt in Kategorien. Bankei schrieb: "Roll beide, Gut und Böse, zu einer einzigen Kugel, wickle sie in Papier und wirf sie weg" (Baatz, 1983, S. 51).

Ein Quadrat ist ein Kreis

Wie oben angedeutet, gibt es in der Mathematik leere Mengen wie z.B. die Menge der quadratischen Kreise sei. Suzuki (1971, S. 19) nahm genau dies als Beispiel zur Charakterisierung des Zen. Er schreibt: "Der Westen bemüht sich, einen Kreis in ein Quadrat zu verwandeln. Der Osten versucht, einen Kreis dem Quadrat gleichzusetzen. Für das Zen ist der Kreis ein Kreis und das Quadrat ein Quadrat, und gleichzeitig ist das Quadrat ein Kreis und der Kreis ein Quadrat".

Koan

An der Wurzel des Dualismus, sagt Zen, sind Wörter - bloße einfache Wörter. Deshalb besteht ein großer Teil des Zen aus dem Kampf dagegen, daß man sich auf Wörter verläßt. In diesem Kampf ist eine der besten Waffen der Koan, in dem Wörter so radikal mißbraucht werden, daß einen der Schwindel überkommt, wenn man den Koan ernst nimmt.

Wörter führen zu einer gewissen Wahrheit oder Unwahrheit, aber nicht zu der ganzen Wahrheit. Hier liegt eine spannende Parallele zwischen Zen und der Mathematik. So wie man sich nicht auf Wörter verlassen sollte, kann man sich auch nicht auf ein rein formales System verlassen, weil auch dies nicht zur vollständigen Wahrheit führt. Formale Systeme sind unvollständig - dies erkannt zu haben ist das große Verdienst des Mathematikers Gödel. So lautet das Dilemma der Mathematiker: Worauf kann ich mich verlassen, wenn nicht auf ein formales System? Und das Dilemma der Zen-Leute lautet: Worauf kann man sich verlassen, außer auf Wörter?

Paradoxie

Im westlichen Verständnis sind Koans meist unlogisch, sogar paradox. Was ist eine solche Paradoxie? Hier ein paar alltägliche Beispiele:

Beachten Sie dieses Schild nicht!

Sei spontan!

Du solltest es freiwillig tun!

Sei nicht so gehorsam!

Ich lüge!

Hier noch ein kleines Problem:

*Wenn ich denke,
daß ich nicht mehr an Dich denke,
denke ich immer noch an Dich.
So will ich denn versuchen,*

*nicht zu denken,
daß ich nicht mehr an Dich denke.*

Ein Zenmeister gibt seinem Schüler oder seiner Schülerin die Aufgabe über einen Koan intensiv zu meditieren. Ein solche Koan könnte sein: Klatsche in die Hände! Höre auf das Klatschen der linken Hand! In Lehrgesprächen (*Mondos*) erkennt der Meister dann den Fortschritt der individuellen Entwicklung seines Schülers. Die Zenmeditation wirkt so intensiv, daß sie schon früh als partielle Autohypnose bezeichnet wurde (Bälz, 1904, S. 38).

Kampf der Logik

Zen lehnt Logik ab. Zen macht sich Kontradiktionen und Nicht-Kontradiktionen zu eigen (Hofstadter, 1991, S. 109). Ein Beispiel: Eines Tages sagte Tokusan zu seinem Schüler Ganto: "Ich habe zwei Mönche, die schon seit vielen Jahren hier sind. Geh hin und prüfe sie". Ganto nahm die Axt und begab sich zu der Hütte, in der die zwei Mönche meditierten. Er hob die Axt und sprach: "Wenn ihr ein Wort sagt, werde ich Euch die Köpfe abhauen, und wenn ihr kein Wort sagt, werde ich euch ebenfalls die Köpfe abhauen". Beide Mönche fuhren mit ihrer Meditation fort, als hätte er nicht gesprochen. Ganto ließ die Axt fallen und sagte: "Ihr seid wahrhaft Zen-Schüler".

Auch zu diesem Bereich des Unlogischen gibt es einen Bezug zur Kunst. Man kennt unmögliche Figuren, Bilder, die dreidimensional nicht möglich sind. Der Künstler Reutersvärd ist ein Meister hierin. Er nannte die Gruppe solcher Bilder tatsächlich *Perspective Japonaise* - also: Japanische Sichtweise.

Ein weiterer großer Künstler ist Escher. Er hat ein paar Bilder gemalt, die ebenfalls reichlich unlogisch sind. Eines seiner Bilder heißt 'Tag und Nacht'.

((Hier sollte ein Foto eines Bildes von Escher rein))

Ist wirklich Tag oder Nacht, sind es Felder oder Vögel? Diese Fragen sind aber nicht das Wesentliche. Escher versucht, uns die Logik auszutreiben. Hier noch ein paar Beispiele: Escher schuf sogar Bilder mit Motiven, die in Zen-Koans vorkommen, z.B.: den Mond im Wasser:

Chiyono studierte viele Jahre Zen unter Meister Bukko. Doch konnte sie die Früchte der Meditation nicht ernten. Schließlich trug sie in einer Mondnacht Wasser in einem Holzeimer, der Henkel riß, der Eimer bracht, das Wasser war weg. In diesem Moment war sie erleuchtet. Chiyono sagte: "Kein Wasser mehr im Eimer, kein Mond mehr im Wasser".

Dogen schrieb: "wenn menschliche Lebewesen Erleuchtung erhalten, ist dies wie der Mond, der sich im Wasser, spiegelt. Der Mond erscheint im Wasser, aber wird nicht naß, und das Wasser wird nicht durch den Mond gestört. Das Licht des Mondes bedeckt die Erde und kann dennoch in einem kleinen Teich, einem winzigen Tautropfen und sogar in einem aller kleinsten Wassertröpfchen enthalten sein." (in Baatz, 1983, S. 37).

Ein abschließendes Beispiel zum Unlogischen im Zen:

Der Student Doko kam zu seinem Meister und sagte: *Ich suche die Wahrheit. In welchem Geisteszustand muß ich mich üben, damit ich sie finde?*

Der Meister sprach. *Es gibt keinen Geist, also kannst du ihn auch nicht in einen Zustand versetzen. Es gibt keine Wahrheit, also kannst du dich nicht in ihr üben.*

Wenn es keinen Geist zu üben und keine Wahrheit zu finden gibt, warum hast du all diese Mönche, die sich jeden Tag vor Dir versammeln, um Zen zu studieren und sich in diesen Studien üben?

Aber ich habe doch nicht einen Zoll Platz hier, sagte der Meister, wo könnten sich also die Mönche versammeln?

Oh, wie kannst Du nur so lügen? fragte Doko.

Wenn ich aber keine Zunge besitze, mit der ich zu anderen reden könnte, wie kann ich dich dann anlügen? fragte der Meister.

Darauf sagte Doko traurig: Ich kann Dir nicht folgen, ich kann Dich nicht verstehen.

Ich kann mich selbst nicht verstehen, sagte der Meister.

Praxis

Die entscheidende Frage ist: Wie kann ich diesen Weg der Leere praktisch tun? Westeuropäer können vom Zen lernen, ohne gleich viele Stunden für Meditation, die allerdings der beste Weg ist, zu opfern. Suzuki schrieb sogar in seinem Buch 'Die große Befreiung': "Körperliche Arbeit ist das beste Heilmittel gegen die Trägheit des Geistes, die aus der täglichen Meditation hervorgehen könnte, und diese Gefahr besteht für das Zen".

Meditationen sind meist an bestimmte Handlungen gebunden. Zen ist die Konzentration auf die Handlung, die man gerade vollzieht, egal, um welche Handlung es sich dreht. Also kann man Zen überall finden. Suzuki Shosan (Jap. Mönch, 1579-1655) dazu: „Alle Beschäftigungen sind praktizierender Buddhismus; durch Arbeit sind wir in der Lage, 'Buddhaheit' zu erlangen. Es gibt keinen Beruf, der nicht buddhistisch ist. Alles zum Wohle der Welt...Diejenigen, die den Segen Buddhas nicht erkennen, die sich selbst nicht schätzen und ihre angeborene Buddhanatur und im Denken und Handeln dem Bösen verfallen, haben ihren Weg verloren" (zit. nach Shichihei, 1986, S. 51).

Das Problem der Beschäftigung mit Zen besteht darin, daß Zen nicht verstanden und so als mystisches Etwas verworfen wird. Deshalb ist es wichtig zu zeigen, daß Zen praktisch ist. Aus diesem Grunde werden im folgenden Zen-Elemente extrahiert (bei aller Vorsicht) und in Übungen überführt. Dieser letzte Schritt ist wichtig und aus Zeitgründen nur beispielhaft angedeutet.

1. Grundlegende Zen-Elemente

A. Ganz in der Situation sein

- das, was man tut, ganz tun
- wachsam sein
- aufmerksam sein
- genaue Wahrnehmung: für Gesamt-Situation und Einzelheiten
- mit allem im Hier und Jetzt sein: nur diese Situation ist entscheidend
- situationsangemessen handeln (kein unnötiges Tun; spontan und intuitiv)

B. Geist (hier: nicht Verstandesaktivität, sondern Bewußtsein)

- nicht denken (kein logisches Denken; keinen Gedanken nachhängen; innere Gedankenflut vermeiden)
- intuitiv handeln (kein lineares Denken; Handeln aus dem Bauch heraus)

- Konzentration (ausrichten des Bewußtseins; Sammeln und konzentrieren auf ein Objekt)

C. Innere Haltung

- innerlich loslassen, nicht wollen, nicht zwingen, kein Druck, keine Verkrampfung
- 'Es' handelt, sich der Situation übergeben (weg von Egozentriertheit; weg von Machtgelüsten)
- sich ganz einlassen (direktes, unmittelbares, offenes Erleben; nicht an Oberfläche stehen bleiben)
- Ego aufgeben (Achtung und Wertschätzung anderer; Zurückhaltung, Demut, Bescheidenheit)
- Körperwahrnehmung, Körper spüren

2. Wandel im Laufe eines Lebens

Anfangs: Äußere Disziplin, Selbstbeherrschung, Körperbeherrschung, Erweiterung der Leistungsgrenzen, Willenstraining, Kontrolle

Übergang: Wechsel von harter, äußerer Disziplin zu intuitivem Handeln

Ziel: Intuitives Handeln, fließen lassen, Körperwahrnehmung, Rhythmus spüren; Gelassenheit, Zurückhaltung

FAZIT

Suzuki schrieb 1980: "Weder ein Berg von Büchern noch eine Unzahl von Lehrern machen je einen Menschen zum Meister des Zen" (1980, S. 165): Ein abschließendes Koan soll dies verdeutlichen (s.a. Baatz, 1983, S. 92):

Joshu fragte seinen Lehrer Nansen: *Was ist der wahre Weg?*

Nansen antwortete: *Der alltägliche Weg ist der wahre Weg.*

Joshu fragte: *Kann ich ihn studieren?*

Nansen antwortete: *Je mehr du ihn studiert, um so weiter vom Weg.*

Joshu fragte: *Wenn ich ihn nicht studiere, wie kann ich ihn dann erkennen?*

Nansen antwortete: *Der Weg gehört weder zu den bekannten Dingen, noch zu den unbekanntem.*

Suche ihn nicht, studiere ihn nicht, benenne ihn nicht.