

Michael von Brück

Das Leibliche in der Zen-Erfahrung

I.

Zen ist kein theoretisches System, sondern leibliche Praxis. Das berühmte Koan des Zen-Meisters Hakuin vom „Ton der einen Hand“ verdeutlicht dies: „Zwei Hände klatschen ineinander. Höre den Ton der einen Hand!“ Hier gibt es nichts zu denken, wohl aber zu hören. Dieses Hören ist kein Schwingungsimpuls, der das Ohr trafe und entsprechende nervliche Reaktionen auslöste, die dann im Gehirn den Eindruck „Geräusch“ bzw. „Klang“ hervorbringen würden, sondern es geht um ein *Hören mit dem ganzen Körper*. Dabei wird der Körper ganz und gar zu einem einzigen Ohr, nein, er wird ganz und gar Klang.

Der Körper ist das Medium für die Zazen-Übung. Dafür gibt es Gründe, die in vielen Kulturen mit erstaunlicher Übereinstimmung genannt werden. Meditation im allgemeinen und Zen im besonderen streben die Kontrolle des spontan diffus wirkenden Bewußtseins an. Am klarsten ist dies ausgedrückt in Patanjalis Yoga-Sutra I,2: *yogas cittavrtti nirodhah* – „Yoga ist die Ruhigstellung der spontanen Bewußtseinsfluktuation“. Dies trifft in gleicher Weise für das Zen zu. Wie aber kann die spontane Bewußtseinsfluktuation beruhigt werden? Das Bewußtsein läßt sich ja deshalb nur schwer willentlich und direkt beruhigen, weil jede Willensanstrengung – etwa der Wille zur Konzentration – selbst wieder eine Bewußtseinsfluktuation ist, das Bewußtsein anspannt und fast immer verspannt, so daß die einander widerstrebenden Gedanken und Empfindungen durch den Willen zur Konzentration nur noch verstärkt würden.

Ein Ausweg aus diesem Dilemma ist der Atem und die Atemkontrolle. Über den Atem wird das Bewußtsein beruhigt. Der Atem ist gleichsam ein Bindeglied zwischen physischen und mentalen Prozessen: er ist unwillkürlich und mit physisch wahrnehmbaren und bewußt kontrollierbaren Abläufen verbunden,

gleichzeitig läuft er aber auch unwillkürlich ab. Die enge Verknüpfung vieler physischer Prozesse mit dem Atem ist aus der Psychosomatik wohlbekannt (asthmatische Beschwerden), und auch die Verbindung von emotionaler Gestimmtheit und Atem (Aufregung usw.) bedarf keines Kommentars. Atemkontrolle wiederum ist nur möglich bei einer gelösten körperlichen Haltung, wobei dem Beckenbereich, der Wirbelsäule und dem Schultergürtel besondere Aufmerksamkeit zu widmen sind. Durch die angemessene entspannte Körperhaltung wird der Atem gleichmäßig und ruhig, und durch den gleichmäßig-beruhigten Atem wird sodann die Bewußtseinsbewegung minimiert. Dies wiederum ist die Voraussetzung für tiefere Meditation. Deshalb ist im Zen das Sitzen die eigentliche und einzige Übung.

Ich möchte das Gesagte mit einer Anekdote verdeutlichen, die der christliche Zen-Meister Pater Hugo Enomiya-Lassalle (1898–1990) als eine Geschichte erzählte, die seinem Freund Karlfried Graf Dürckheim (1896–1988) widerfahren war: Zu Dürckheim kam einmal eine Frau, die klagte, sie könne nicht mehr beten. Darauf Dürckheim: „Können Sie knien?“ Die Frau übte sich zu Hause im Knien und gelangte zu einer Bewußtseinshaltung, die ihr die Konzentration für das Gebet wieder ermöglichte.

Wir können die Frage nach der Bedeutung des Körpers im Zen auch von der Zielbestimmung der Meditation her beantworten. *Die Zen-Übung dient dazu, die Spaltung von Körper und Bewußtsein zu überwinden und die Einheit mit allem Lebendigen zu erfahren.* Die genannte Spaltung ist durch ein spezifisches Merkmal der höheren Bewußtseinstätigkeit bedingt. Das Bewußtsein hat ja die Fähigkeit, durch Imaginationen oder abstrahierende Begriffsbildung dem Körper, seinen Signalen und Bedürfnissen, voranzueilen oder sich von denselben zu entfernen. Das Resultat ist die genannte Spaltung im Menschen. Die Kulturen der Menschheit haben dazu Gegenmittel entwickelt, die durch Erzählungen, Identifikation mit dem Vorbild usw. wirksam werden: Viele der Geschichten, Mythen und Märchen, die wir aus den Religionen kennen, dienen ja offenkundig dazu, die unterschiedlichen und oft einander widerstrebenden körperlichen Energien, Potentiale und Ansprüche auszugleichen und mit den mentalen Vorstellungen sowie den Willensimpulsen in Harmonie zu bringen. Der „Held“ ist der „integrierte“ Mensch. (Daß dieser Prozeß durch gesellschaftlich sanktionierte Codierungen

sozial verbindliche Identifikationsmuster erzeugt, wäre ein anderes Thema.) In den Meditationssystemen der Religionen wird nun diese Integration geübt und gleichsam im mental-körperlichen „Ausnahmestand“ auf dem Kissen (oder in welcher Meditationshaltung auch immer) wiederholt vollzogen, bis die Integration zum Habitus wird.

Das Zen richtet seine Aufmerksamkeit in besonderer Weise auf die Körpererfahrung. Bei der fortschreitenden Übung verdichtet sich die normalerweise disparate Körpererfahrung (die Wahrnehmung *einzelner* Glieder, *einzelner* Impulse, *einzelner* Schmerzen usw.) zu einer einzigen *Gesamtwahrnehmung* des Körper-Bewußtseins. Der Körper selbst spielt bei dieser Fokussierung auf sich selbst als Ganzes die entscheidende Rolle: Wie bei vollkommener körperlicher Verausgabung bei sportlichen Höchstleistungen eine Sammlung der körperlichen Einzelimpulse erzielt wird⁶⁰, so bündelt sich durch die völlige Verausgabung im gesammelten Sitzen das diffuse körperlich-grobstoffliche und auch subtile Energiefeld in einen einzigen energetisch starken Fluß. Dies ist nicht unähnlich der Erfahrung des Orgasmus. Der Unterschied ist aber wohl der, daß die Zen-Erfahrung an keine äußere oder innere Stimulation gebunden bleibt, wobei sich, wenn diese nachließe, die Einheit wieder auflösen würde. Im Zen verschwinden auch die Differenzierungen in Zeit und Raum, also die Vielheit der Erfahrungsphänomene, keineswegs, sondern sie sind im dialektischen Sinne aufgehoben in die paradoxe Einheit des *hic et nunc* (hier und jetzt), wie man auch in der europäischen Mystik sagen kann.⁶¹

II.

Die bisherigen Bemerkungen verdeutlichen eher in prinzipiell pragmatischer Hinsicht, wie die Zen-Übung im Körper beginnt und über den Körper das Bewußtsein harmonisiert. Es ist aber sinnvoll, die Fragestellung in einen noch grundsätzlicheren Kon-

⁶⁰ Im tibetischen Buddhismus wie in den chinesischen und japanischen Schulen des Tendai-Buddhismus gibt es entsprechende Übungen des schnellen und andauernden Laufens.

⁶¹ Vgl. M. v. Brück, *Zeitlichkeit und mystische Einheitserfahrung*, in: H.-P. Dürr/W. Zimmerli, *Geist und Natur*, München 1989, 262ff.

text zu stellen, der sich aus der Tradition und Erfahrung des Zen so darstellt: Die Vorstellung „Leib“ oder „Körper“ ist für das Zen aus folgendem Grunde noch viel fundamentaler als bisher dargestellt. Die gesamte Welt ist ein einziger „Körper“, und die Meditationsübung dient dazu, daß sich der Mensch dieser Tatsache körperlich bewußt wird.

Wir wollen dies an einem Koan-Beispiel erläutern, das aus der Sammlung Bi-Yän-Lu (Hekiganroku) stammt, die der große chinesische Zen-Meister Yän-wu (1063–1135) zusammengestellt hat. Das 40. Beispiel aus dieser Sammlung lautet:⁶²

Der Würdenträger Lu Geng befand sich im Gespräch mit Nan-tjüan. Dabei sagte er: Bei Dschau, dem Lehrer des Gesetzes, stehen die Worte: „Himmel und Erde haben mit mir eine und dieselbe Wurzel. Das ganze All mit mir zusammen bildet einen einzigen Leib.“ Das ist doch im höchsten Grade wunderbar! Nan-tjüan wies auf den Blütenbusch im Vordergrund des Gartens, sprach den Würdenträger an und sagte: Die Menschen unserer Zeit betrachten diesen Blütenbusch wie Träumende.

Le Geng, ein Regierungsbeamter, der normalerweise mit ganz alltäglichen Geschäften befaßt ist, die unterscheidendes Urteilsvermögen und wohl auch die Beherrschung der Ränke des Machtspielles verlangen, kommt zu dem Zen-Meister Nan-tjüan. Im Gespräch erinnern sie sich an einen Ausspruch des Mönches Dschau, der im 5. Jh. n. Chr. in China gelebt hat. Wie so viele buddhistische Mönche in China war dieser ein eifriger Student und Verehrer der daoistischen Klassiker gewesen, also vor allem des Lau-dsi und Dschuang-dsi. Im Daoismus war die Harmonie zwischen materiellen und geistigen Prozessen eine der wichtigsten Grundlagen der Übungen, die das Gleichgewicht der Kräfte im Universum und in jedem einzelnen „Körper“ des Universums anstrebten. So ist das hier angeführte Zitat zu verstehen, das im Zen nun noch mit einer typischen Pointe versehen wird: Der wunderbare Blütenbusch *ist* die Harmonie des ganzen Universums. Alles hat ein und dieselbe Wurzel und *ist* darum ein einzi-

⁶² Zit. nach der Ausgabe von W. Gundert (Übers.), Bi-yän-lu. Meister Yüan-wu's Niederschrift von der Smaragdnen Felswand, Bd. 2, München: Carl Hanser 1967, 143 ff.

ger Leib, aber dies wird erfahrbar nur im sinnlich Konkreten – nämlich in *diesem* Blütenbusch, nirgends sonst.

Dabei liegt die Betonung nicht so sehr darauf, daß es sich um eine Pflanze, also ein Lebewesen außerhalb des menschlichen Körpers, handeln würde. Zuallererst erfährt der Zen-Meditierende den Blütenbusch nämlich *erstens* in sich selbst, dann *zweitens* in der Einheit mit anderen Übenden (vornehmlich mit dem eigenen Lehrer) und schließlich *drittens* in der Harmonie mit dem Universum.

1. In der *Einheit mit sich selbst* zeigt sich die Erfahrung zunächst in einer Harmonisierung der Körperempfindung. Das ungewohnte Sitzen im Lotos-Sitz oder einer vergleichbaren Sitzhaltung am Boden bewirkt ja zunächst fast immer, daß die Beine schmerzen, die Schultern verkrampft sind, im abdominalen Bereich ein Blockadegefühl auftritt usw. Der Übende nimmt sich selbst völlig fragmentiert wahr, insofern seine Aufmerksamkeit von der einen Verspannung zur nächsten springt, was nicht nur jede Konzentration verhindert, sondern auch ein Gefühl der Verzweiflung angesichts der buchstäblich verspürten Zerrissenheit des Leibes aufkommen lassen kann. Diese „Verzweiflung“ hat aber eine hilfreiche therapeutische Funktion: Denn es ist kein Zufall, wie und an welcher Stelle die Verspannungen auftreten. Das körperliche Symptom zeigt vielmehr seismographisch genau an, welche psychischen, d. h. biographisch bedingten oder in der gegenwärtigen Einstellung begründeten, Unausgeglichheiten sich im Körper abbilden. Im Zen benutzt man zur Heilung dieser Komplexe keine (oder nur sehr sparsam eingesetzte) verbale Therapie analytischer Art, sondern man geht allein in das Körpergefühl hinein. Im Zen ist also der Körper der Therapeut!

Die Übung läßt sich verallgemeinernd so beschreiben: Der Übende versucht, durch Konzentration auf die betreffende Körperregion, durch „Hinatmen“ und dann vor allem durch das Loslassen der jeweiligen Spannung in den Hara (die Leibmitte unterhalb des Bauchnabels) die Spannung auf der vor-verbalen Ebene direkt zu lösen. Die Region des Hara wird dann zu einem Zentrum, in das alle fragmentierten Körperwahrnehmungen hineinfallen wie in ein „schwarzes Loch“, und in diesem Zentrum werden sie in geballte Energie verwandelt, die die Konzentration in sich hineinzieht. Wenn dieser „Energieball“ sich schließlich löst und durch die Gegend des Perinäum in die Erde sinkt oder in alle

Himmelsrichtungen „explodiert“, gibt das Ich-Bewußtsein seine eingekapselte Identität auf und realisiert die ursprüngliche Einheit aller Energie- und Bewußtseinsströme: „Das ganze All mit mir zusammen bildet einen einzigen Leib.“ Interessant ist, daß im Zen diese Erfahrung ganz und gar *leiblich* ist, d. h. etwas sinnlich Konkretes und Strukturiertes meint. *All und Ich bilden nicht ein verflüchtigtes geistiges Abstraktum, sondern einen einzigen Leib!* Diese Erfahrungsdimension, in der alle Viel-Dimensionalität zusammenfällt, läßt sich sprachlich nicht darstellen, wohl aber sinnlich erfassen – eben in dem wunderbaren Duft *genau dieses* Blütenbusches.

2. Die *Einheit mit anderen Üben*den ist ein ganz wesentlicher Aspekt der Zen-Erfahrung. „Wir sind alle ein Leib“, ist die fundamentale Empfindung in einem *Zen-sesshin*,⁶³ obwohl bzw. besser gerade weil vollkommenes Schweigen herrscht und jeder für sich selbst auf der Matte hockt. Die Übenenden lassen sich in ein Energiefeld fallen, das von allen gemeinsam aufgebaut wird. So stützt die Präsenz eines jeden die Gegenwart aller. Dabei ist dies wiederum keine entkörperlichte Wahrnehmung, sondern die Teilnehmer eines *sesshin* nehmen oft körperlich äußerst sensibel wahr, was bei anderen Übenenden vor sich geht – sie nehmen „Verspannungen auf sich“ usw.

Die Wahrnehmung dieses gemeinsam aufgebauten Energiefeldes wird durch mantrische Rezitationen unterstützt, die im Zen keineswegs fehlen. Um sich nicht in der Exotik fremdsprachlicher Texte zu verlieren, werden beim *sesshin* in Deutschland gern deutsche Texte oder das kürzeste aller Mantras, die allumfassende Sanskritsilbe „OM“, gesungen. Dabei entsteht ein Klangteppich, in den jeder seinen Laut in seiner eigenen Tonhöhe und in je eigener Intensität hineingibt. Der Klang strömt von außen in jeden Teilnehmer hinein, und er ist gleichzeitig von jedem Teilnehmer mitgestaltet und wird aufrechterhalten durch die Energie eines jeden. Oft sind die Individuen so stark synchronisiert, daß die Klangintensität spontan anschwillt oder abnimmt, ohne daß einzelne dies intendiert hätten, d. h. die Übenenden sind *ein Klangkörper* geworden. Diese Übung baut ein

⁶³ Im Zen ist ein *sesshin* („Begegnung im Geistgrund“) die strenge Übungsperiode von ca. einwöchiger Dauer.

Energieniveau auf, das oft lange anhält und sich für die Konzentration im *zazen* (dem meditativen Sitzen) positiv auswirkt.

Eine besonders starke Erfahrung von Einheit auf dieser Ebene wird in der interpersonalen Einheit zwischen Lehrer und Schüler spürbar, die deshalb so intensiv ist, weil sie im *transpersonalen* Grund des Interpersonalen verwurzelt ist. Was heißt das? Der Lehrer lehrt nicht primär „Inhalte“ über das Zen, sondern lebt eine Haltung *aus* Zen, die sich dem Schüler im Alltäglichen vermittelt. Der Lehrer zieht den Schüler in das Feld konzentrierten Bewusstseins hinein, und ermöglicht ihm so, aus seiner halbawachen Geisteshaltung zu erwachen. Nicht, daß der Lehrer eine Bewußtseinskraft auf den Schüler übertrüge, sondern er erweckt durch seine Präsenz die potentiell vorhandene eigene Kraft im Schüler – und die hat eine unverwechselbare eigene „Form“. Ein kompetenter Lehrer zeichnet sich im Zen dadurch aus, daß er nicht die eigene „Form“ zu übertragen versucht, sondern die Eigengestalt des Schülers spürt, bevor dieser sie selbst wahrgenommen hat und durch geeignete Stimulation wachruft. Es ist auffällig, daß bei sehr vielen Zen-Geschichten das Große Erwachen scheinbar unerwartet hereinbricht, und zwar meist im Anschluß an eine *körperliche* Erfahrung, die der Meister bewußt herbeigeführt hat – denn er hat gespürt, daß die „Spannung“ im Schüler so angewachsen ist, daß es nur noch eines Impulses bedürfte, um die „Entspannung“ auszulösen, die wiederum unerläßliche Voraussetzung für das Erwachen ist. Ein berühmtes Beispiel dafür ist das 3. Koan aus der Koan-Sammlung Mumonkan:⁶⁴

Was immer Meister Chü-chih (bezüglich des Zen) gefragt wurde, stets hob er nur einen Finger. Ihm diente ein Knabe, den einmal ein auswärtiger Besucher fragte: „Was ist die Hauptsache der Lehre deines Meisters?“ Der Knabe hob den Finger. Als Chü-chih davon erfuhr, schnitt er mit einer Klinge den Finger ab. Der Knabe lief vor Schmerz schreiend davon. Chü-chih rief ihm nach. Als der Knabe den Kopf zurückwandte, hob Chü-chih wieder den Finger. Da faßte der Knabe plötzlich die Erleuchtung.

⁶⁴ H. Dumoulin (Übers.), Mumonkan. Die Schranke ohne Tor. Meister Wumen's Sammlung der achtundvierzig Kōan, Mainz: Grünewald 1975, 45.

Diese Geschichte ist in zweierlei Hinsicht aufschlußreich. Einmal ist es die intensive körperliche Erfahrung des körperlichen oder auch psychischen Schmerzes, die eine gleichsam initiatische Funktion hat.⁶⁵ Und zum zweiten wird deutlich, daß jede Erfahrung im Zen, sei sie auch noch so universal und allgemein, ganz und gar individuell ist. Den ersten Aspekt hatten wir oben bereits erörtert, indem wir von dem Schmerz beim Sitzen sprachen. Im Zen, besonders in der Rinzai-Schule, ist dies oft noch verstärkt worden durch die Methode des „Anbrüllens“ oder den Schlag mit dem Stock (kyosaku), der keine Strafe sein soll, sondern eine Lösung von Verspannungen bewirkt. Der gezielt-befreiende Schlag löst im Gewebe und den Nervenbahnen einen „Schock“ aus, der den Übenden aus den gewohnten Geleisen der Wahrnehmung und des emotionalen Flusses herauskatapultieren soll, um ihm eine frische Erfahrung des Augenblicks zu ermöglichen. Im Zen wird das Bewußtsein so geschärft, daß es jeden Augenblick als den ersten Schöpfungsmorgen der Welt erfährt. Und dies geschieht u. a. dadurch, daß ein höchst intensiver körperlicher Eindruck herbeigeführt wird. In späteren Stadien der Übung muß das Körperempfinden meist nicht mehr auf derartig drastische Weise stimuliert werden. Für den Geübten wird dann *jede* sinnliche Wahrnehmung so intensiv, als erlebte er sie zum ersten Mal: der Duft einer Blume, der Druck der Fußsohle auf den Boden beim Gehen, der Klang der Glocke usw. Dies spiegelt sich in den Geschichten wider, in denen der Übende mit größter Anspannung tagelang beim Sitzen intensiv die Konzentration in der völlig gleichmäßigen ruhigen Atmung geübt hat, ohne daß der Durchbruch zur Großen Befreiung⁶⁶ gelungen wäre. Schließlich,

⁶⁵ Die chinesischen und japanischen Zen-Geschichten drücken sich oft in drastischen Bildern aus. Man muß sie symbolisch lesen und darf dies keinesfalls als Legitimation der Gewalt oder Aggression des Lehrers mißverstehen, sondern der innere Schmerz des Schülers wird hier in dem äußeren drastischen Ereignis symbolisiert. Daß die Leitung eines Schülers durch den Lehrer nicht Brutalität, sondern feinfühliges Einspüren in das körperliche und psychische Befinden des Schülers voraussetzt, ist selbstverständlich. Dem Schüler die Selbst-Konfrontation mit dem eigenen Schmerz vorzuenthalten, hieße aber, ihn einer wichtigen Möglichkeit zum Durchbruch durch die Ich-Verstrickung zu berauben.

⁶⁶ Die Zen-Erfahrung wird mit verschiedenen Metaphern und ihren Übersetzungen umschrieben: als *satori*, *kensho* (Wesensschau), Große Befreiung, Erwachen, Erleuchtung usw. Jedes dieser Bildworte erlaubt unterschiedliche Assoziationen, die wir hier aber nicht analysieren wollen. Wir gebrauchen die Begriffe aus diesem Grunde synonym.

am Ende der Übungszeit, läßt er sich völlig los in den Atem hinein, ohne etwas zu wollen, und beim Klang der Glocke ... Er ist selbst zu diesem Klang geworden!

Zweitens zeigt die Geschichte von Chü-chih und dem Knaben auch, daß jede Situation anders und jedes Erwachen verschieden ist: Der Knabe imitiert in ungebührlicher Weise den Meister und glaubt, dadurch der Weisheit dieses Meisters teilhaftig zu werden. Er wird dafür drastisch zurechtgewiesen. Als der Meister unbeirrt wieder *sein* Symbol, die *ihm* entsprechende Ausdrucksform und Gestalt, zeigt (den erhobenen Finger), wird der Knabe erleuchtet. Will sagen: *In* der je einmaligen körperlichen Konkretion und Gestalt kommt das Universale und allgemeingültige zum Ausdruck. Das Erwachen im Zen ist ein Erwachen zur universalen Buddha-Natur aller Wesen. Es ist ein Erwachen zur *Einheit der Wirklichkeit*. Aber diese Einheit zeigt sich in der je besonderen und einzigartigen Form, in der unverwechselbar einmaligen körperlichen Gestalt.

3. Die umfassende Ebene ist die Erfahrung der *Einheit mit dem Universum*. Die ganze Wirklichkeit ist *ein* Leib. Auch dies ist im Zen durchaus eine körperliche Empfindung, denn charakteristisch für die Vertiefung der Zen-Praxis ist die „Ausdehnung“ des eigenen Körperempfindens auf die Umgebung: Der Zen-Übende *wird* zu dem Klang des Wasserfalles, den er rauschen hört, er *wird* zu den zerfließenden Formen des Rauches von dem Räucherstäbchen, das vor ihm abbrennt. Das bedeutet, daß einerseits die Körperidentität nicht mehr durch die Außenbegrenzung der Haut konstituiert wird, daß sich aber andererseits der Körper auch nicht auflöst, sondern daß er sich ausweitet, bis das ganze Universum in ihm enthalten ist. In der mytho-poetischen Sprache des *Avatamsaka-Sutra*⁶⁷ hat der Buddha Maitreya und alle anderen Buddhas einen Leib so groß wie ein Staubkörnchen und so groß wie das ganze Universum. Staubkorn und Universum werden miteinander identisch. Dies ist, in mythischer Sprache ausgedrückt, die Zen-Erfahrung: Das ganz und gar leibliche Empfinden ist nicht an eine bestimmte und gleichbleibende Raumstruktur (den durch die Haut abgegrenzten Körper) gebunden, sondern es

⁶⁷ Einige Texte aus diesem Sutra mit Erläuterungen in: M. v. Brück, Weisheit der Leere. Sutra-Texte des indischen Mahayana-Buddhismus, Zürich: Benziger 1989 (Taschenbuchausgabe bei Heyne).

ist die vollkommen konkrete Gegenwärtigung des Hier und Jetzt in jeder raum-zeitlichen Form.

Diese Erfahrung des *einen Leibes*, der die individuelle Körperlichkeit transzendiert aber zugleich einschließt, findet sich keineswegs nur im Zen, sondern in vielen mystischen Traditionen, auch im Christentum. Es ist nur an die Vorstellung vom *mystischen Leib Christi* erinnert, der sich in kosmischen Dimensionen erstreckt und in *dem* alles Sichtbare und Unsichtbare geschaffen ist (Kol 1, 16). Aber auch das johannische Gleichnis vom Weinstock und den Reben deutet in diese Richtung (Joh 15, 1–8). Jesus vergleicht sich hier mit einem Weinstock, an dem seine Schüler die Reben sind: die Menschen sind danach keine autarken Individuen, sondern Glieder an *einem* Organismus. Alle Individuen sind durchflossen von der einen Lebensenergie, und so wie es ohne den Weinstock keine Reben geben kann *und umgekehrt*, so sind alle Menschen Glieder an *einem* kosmischen Leib. Paulus erwartet die Offenbarung dieser universalen Einheit als Inbegriff der Vollendung der Welt und beschreibt dies mit den Worten, daß „Gott alles in allem“ sein werde (1 Kor 15, 28). In der Mystik wie auch im Zen ist dies eine gegenwärtige Erfahrung.

Wenn dem so ist, erscheint allerdings die alltägliche Körpererfahrung als eine Begrenzung, als mangelnde Intensität der Wahrnehmung oder als *Traum*. Kehren wir zu unserem ersten Beispiel aus dem Bi-yän-lu zurück. Dort hieß es im letzten Satz: „Die Menschen betrachten diesen Blütenbusch wie Träumende.“ Sie halten diesen Blütenbusch für ein äußeres Ding, das neben anderen äußeren Dingen zum *Objekt* ihrer Wahrnehmung wird; ein Objekt, das begehrenswert erscheint oder Ablehnung hervorruft. In beiden Fällen wird von einem *Subjekt* der Wahrnehmung her der Gegenstand als Äußeres empfunden. Das ist die Illusion oder der Traum, aus dem der Zen-Übende zu erwachen wünscht. Ein vollkommen Erwachter ist ein Buddha.⁶⁸ Im Traum entwickelt der Träumende körperliche Symptome, die auch das Wach-Erleben begleiten, wie Angstschweiß usw. Erwacht der Träumer, verändert sich die Umgebung nicht, aber sein Bewußtseinszustand ist ein anderer, und er nimmt die Welt völlig anders wahr. Der wesentliche Unterschied in der Wahrnehmung besteht darin, daß die *Relationen* und *Korrelationen* der einzelnen Wahrnehmungs-

⁶⁸ *Buddha* ist das Partizip Perfekt Passiv von der Wurzel bhuj: erwachen.

inhalte sowie die Einordnung in einen Gesamtrahmen, einen Sinn-Zusammenhang, im Wachbewußtsein ganz anders geschieht als im Traum. Die in indischen und ostasiatischen Traditionen häufig gebrauchte Analogie bezieht sich zunächst nicht auf eine Aussage über die Qualität des Traumbewußtseins, sondern sie besagt: Traum (T) verhält sich zu Wachbewußtsein (W) wie Wachbewußtsein zu meditativem Erwachen (E), also $T : W = W : E$.

Das meditative Erwachen ist ein Bewußtseinszustand, in dem Welt wahrgenommen wird, und zwar in ihrer Körperlichkeit, aber die Relationen sind anders als im normalen Tagesbewußtsein: „Das ganze All mit mir zusammen bildet einen einzigen Leib.“ Und dies wird körperlich fühlbar am „Blütenbusch im Vordergrund des Gartens“. Für ein „träumendes Bewußtsein“ ist dieser Blütenbusch ein Objekt, für ein „erwachtes Bewußtsein“ ist der Blütenbusch ein Aspekt an dem einen großen Geschehen, von dem „Ich“ ein anderer Aspekt bin. Subjekt und Objekt sind in dieser Erfahrung zu *einer Leiblichkeit* verschmolzen.

III.

Ein Meister wurde gefragt, was Zen sei. Er antwortete: „Wenn ich esse, esse ich; wenn ich sitze, sitze ich, wenn ich gehe, gehe ich.“ Darauf entgegneten verwundert die Fragenden: „Das tun wir doch täglich auch!“ Darauf der Meister: „Nein, wenn ihr eßt, steht ihr schon auf; wenn ihr sitzt, geht ihr schon ...“

Zen ist das Gegenwärtigsein im Augenblick. Deshalb ist ein wichtiger Aspekt der Übung im *sesshin* die körperliche Arbeit. Die Tätigkeit in Haus und Garten bei ganz alltäglichen Verrichtungen dient der Einübung in konzentrierte Präsenz. Es genügt nicht, dies allein mental einzuüben, weil wiederum der Lernprozeß über die sinnliche Wahrnehmung gehen muß, damit das Gegenwärtigsein habituell werden kann. Die konzentriert vollzogene körperliche Tätigkeit erzeugt außerdem eine gelöste Wachheit, bei der das Bewußtsein eher in der notwendigen Balance von Anspannung und Loslösung verweilen kann als bei der rein mentalen Konzentration. So notwendig die mentale Übung ist, sie bedarf der Ergänzung durch die leibliche Übung, weil das Mentale durch das Leibliche im wörtlichen Sinne „gestützt“ wird.

Abgesehen davon vollendet sich der Weg des Zen erst in der „Rückkehr zum Marktplatz“, wie die Zehn Bilder vom Ochsen und dem Hirten lehren, die den Weg des Zen bildhaft veranschaulichen.⁶⁹ Der „Rückkehr zum Einen“, bei der die Vielfalt der Welt in ihren Grund zurückgeführt wird, entspricht der „Vorgang ins Viele“, in dem sich Zen-Erfahrung bewährt. Das erwachte bzw. befreite Bewußtsein kann in seiner ungehinderten offenen Weite alles umfassen und dadurch vereinen. Der Ursprung wird in dem gegenwärtigen Augenblick vermittelt, das „Wesen“ in die alltägliche „Erscheinung“. Daß das Alltägliche nur in der leiblichen Konkretion gegenwärtig sein kann, versteht sich von selbst. Würde die Zen-Erfahrung ein mentales Ereignis bleiben, wäre eine Dualität von Geist und Körper, von „heilig“ und „profan“, von Erleuchtung und Nicht-Erleuchtung zurückgeblieben. Es wäre also gar keine Zen-Erfahrung. Denn diese zeichnet sich dadurch aus, daß sie *jede* Dualität überwindet.

IV.

Zen könnte man vergleichen einem Spiel, durch das wesentlich Menschliches zur Erscheinung kommt. Im Spiel gibt sich ja der Spieler ganz an die Bewegung, den Rhythmus hin, der durch erprobte und akzeptierte Regeln erzeugt wird. Er „vergißt“ sich selbst, und in diesem Selbstvergessen transzendiert er seine durch Gewohnheiten geprägten Erfahrungsmuster. Dieses Lebensspiel vollzieht sich zuallererst im schweigenden Sitzen, der Versenkung in den Atem, aber auch im Kult und in eigentümlichen Sprachspielen – wie wir im Koan gesehen haben –, auch in bestimmter Form zwischenmenschlicher Kommunikation zwischen Lehrer und Schüler und der Schüler oder Lehrer untereinander. Jedenfalls ist „der Spieler“ ein Leib – jede Pore, jede Zelle des Körpers wird dabei in die Flamme der Konzentration getaucht, bis sie platzt und das *Wesen* des Menschen freigibt. Dieses Wesen ist wiederum nicht „der Geist“ (gegenüber „dem Körper“), sondern die geist-körperliche Präsenz des einen Urbildes aller Wirklichkeit. Der japanische Zen-Meister Dogen (1200 bis

⁶⁹ K. Tsujimura/H. Buchner (Übersetzer und Hrsg.), *Der Ochs und sein Hirte. Eine altchinesische Zen-Geschichte*, Pfullingen 31976.

1253) beschreibt darum seine Zen-Erfahrung so: *Geist und Körper sind ausgefallen*.

Für den Buddhismus ist die Erfahrung der Vergänglichkeit (*anitya*) aller Erscheinungen der Inbegriff angemessener Wahrnehmungen der Wirklichkeit. Vergänglichkeit heißt, daß alle Daseinsmomente in beständigem Fluß sind, sie werden gebildet und vergehen sogleich wieder. Die Kraft, die jene Bildungen hervorbringt und strukturiert, ist das *karman*. *Karman* ist das Gesetz der Kausalität, das auch reziprok wirkt: die Ursache einer Erscheinung wird durch die Wirkung, die sie hervorbringt, modifiziert. Alle Erscheinungen sind demnach gegenseitig abhängig verursacht (*pratityasamutpada*). In diesem Sinne ist die Kausalität dynamisch und reziprok. Wirklichkeit ist Wechselwirkung. Jedes individuierte Glied oder jeder Aspekt dieser Wechselwirkung birgt jedes andere in unterschiedlichen Aktualitätsgraden in sich. Jede Erscheinung formt sich demnach, und wiederholte Formungen bilden das aus, was wir „Charakter“, also relativ konstante Verhaltensmuster, nennen.

In bezug auf die Lebewesen kann man dementsprechend sagen, daß das Bewußtsein als Impuls, der Motivationen freisetzt und sich in Handlungen äußert, durch *karman* Strukturen schafft, die wir als *Körper* wahrnehmen. Somit ist der Körper eine Projektion des Bewußtseins auf der äußersten, grobstofflichen Ebene der Wirklichkeit. Der Mensch, der sich mit seinem gegenwärtigen Körper identifiziert und diesen als sein „Ich“ bzw. seine Identität wahrnimmt, identifiziert sich also gleichsam mit den geronnenen Formen seiner Lebenskraft, mit dem Körper nämlich, der, sobald er wahrgenommen wird, immer schon das Vergangene ist. Das ist die fundamentale Unwissenheit, die bindet und unfrei macht, weil sie an Fixiertem anhaftet. In Wirklichkeit ist der „wahre Körper“ aber mehr – die *Einheit der universalen Energie*. Der Buddhismus erläutert diesen Sachverhalt an einem eindrucklichen Gleichnis: Die Wirklichkeit ist ein Meer des Bewußtseins, das an der Oberfläche durch Wellen gekräuselt ist. Die Wellen sind auch Bewußtsein, aber in bestimmter Modifikation, sie bewegen und verändern sich ständig. Wenn man sich mit den Wellen identifiziert und diese Formen festhalten will (was nicht gelingen kann), nimmt man die Wirklichkeit nicht in ihrer Soheit (*tathata*) wahr: Die Meditationsübung dient daher der Beruhigung der gekräuselten Oberfläche, damit das Bewußtsein seine

eigene Identität, das „Meer-sein“ nämlich, erkennt. Aber wie wir oben sahen: Im Zen ist dies keine Abstraktion von der konkreten körperlichen Form, sondern eine sinnlich konkrete Wahrnehmung der jeweiligen Form in ihrer Ganzheit.

Die Zen-Übung vergegenwärtigt die radikale Vergänglichkeit jedes Augenblicks. Hat sich der Übende in diesem einen entscheidenden Augenblick völlig losgelassen, sind Raum und Zeit überschritten und die Grenzenlosigkeit und Zeit-Ewigkeit wird erfahren. Diese Ewigkeit ist nicht die unendliche Ausdehnung der Zeit, sondern ein zeitloser Raum, der gleichsam unendlich-dimensional und somit null-dimensional ist. Die Körpererfahrung ist dabei eine unendliche Ausdehnung, die aber so gefüllt ist, daß strömende Energie als Kraft fließt, die aus einem Zentrum kommt, das überall ist. Der Strom wird durch nichts gehindert, und er ist doch in jeder körperlichen Form, die mit den Sinnen wahrgenommen wird. Diese Nicht-Dualität ist ein Zustand, der *nirvana* genannt wird, in dem gleichsam alle verfestigten oder substantialisierten „Knoten“ im Bewußtsein aufgelöst sind, weil das geist-körperliche Kontinuum frei, spontan und zeitlos fließt.

Unübertroffen prägnant ist Leiberfahrung im Zen in den letzten Zeilen des „Liedes des Zazen“ (*Zazen Wasan*) des japanischen Zen-Meisters Hakuin (1686–1769) aus der Rinzai-Schule beschrieben. Dort heißt es:

Dieser Ort ist das Lotos-Land.

Dieser Körper ist der Buddha-Körper.

Das bedeutet: das Wesen des Menschen ist nicht getrennt vom Wesen dieses Körpers, sondern dieser Körper, dieser Ort *ist* der Buddha und das Buddha-Land. Die Frage, wie weit der Körper ausgedehnt ist und wie offen diese Wahrnehmung ist, ist eine Frage der Intensität des Bewußtseins.