

Schwerpunkt: Einübung in die Zen-Meditation

Hugo M. Enomiya-Lassalle SJ

1. Religiöse und geschichtliche Hintergründe des Zen

1.1 Buddhismus

- ⇒ **Säkularer Mensch:** - Zen als Therapie od. Weg zum Übermenschentum.
- Positive körperl. Auswirkungen.
- Weckung positiver Kräfte (z.B. für Berufsausübung).
- Religiöser Mensch:** - Weg zur Erlösung des Menschen.
- Buddhistischer Kontext.
- ⇒ **Buddhismus vs. Christentum:** - **Kein Gott und keine Schöpfung.**
- **Keine Gnade.**
- **Keine Erlösung von Sünde** im christl. Verständnis.
- ⇒ **Gründer:** - **GOTAMA SHAKYAMUNI** (= Buddha).
- **Inder** und Erziehung im Hinduismus.
- **Zunächst Übung der strengen** (indischen) **Askese = Yoga.** Kommt damit aber nicht zur Erleuchtung.
- **Übung eines milderer Weges (= mittlerer Weg).** Kommt damit zur Erleuchtung.
- ⇒ **Lehre von der Wiedergeburt:** => **Buddhistische Grundlehre**
- **Übernahme aus dem Hinduismus.**
 - **Seele trennt sich im Tod nicht vom Leib.** Dann Wiedergeburt in anderem Leib.
 - **Keine Existenz einer individuellen unsterblichen Seele.**
 - **Gesetz des Karma (= Tat). Kausalitätsgesetz** (gute Tat= gute Wirkung; böse Tat = schlechte Wirkung). Irgendwann schlägt eine schlechte Tat wieder auf den Menschen zurück.
 - **Leiderfahrung guter Menschen.** Wirkungen böser Taten von **Vorfahren** od. so genannter **früherer Existenzen.**
 - **Rede von Unsterblichkeit des Lebens.** Aus jedem Leben, das erlischt, entsteht ein neues Leben.
- => **Entstehung einer Kette aus Leben – Tod – Leben – Tod etc.**
- ⇒ **Lebensrad:** **Darstellung der Lehre von der Wiedergeburt**
- 3 konzentrische Kreise.** Innerer und Mittlerer Kreis je in 2 Sektionen geteilt. Äußerer Kreis in 8. **Zeitliche Abfolge der 12 Stadien vom Leben -> Tod.**

1. Ursache liegt in der Vergangenheit:

- (1) **Blindheit / Unbewusstheit.**
- (2) **Wille zum Leben** (als blindes Verlangen).

2. Wirkungen der Vergangenheit auf Gegenwart. Mensch dafür noch nicht verantwortlich:

- (3) **Unterbewusstsein.** Erstes Stadium einer individuellen Existenz. Entspricht Empfängnis im Mutterleib.
- (4) **Form des Namens (= Form des Geistes).** Geist kommt erstmals mit Körper zusammen. **Bezeichnung „Form des Namens“, weil man nicht weiß, was der Geist ist** (deshalb hat man keinen Namen für ihn).
- (5) **Kenntnisnahme von den 6 Sinnen** (= 5 äußere Sinne & ein innerer Sinn [Tagesbewusstsein]).
- (6) **Berührung mit Außenwelt durch voll entwickelte Sinne** (1.+2. Lebensjahr).
- (7) **Bewusste Wahrnehmung der Außenwelt** (3.+5. Lebensjahr).

3. Verantwortliche Tätigkeit. Wirkt sich auf Zukunft bzw. nächste Existenz aus:

- (8) **Verlangen** (als Folge der Wahrnehmung).
- (9) **Festhalten an dem, was man erlangt hat.**
- (10) **Bildung der Persönlichkeit / Sein.** Letztes Stadium der Anhänglichkeit.

- (11) **Geburt** (z.T. auch an 3. Stelle genannt)

Umfassen das Ganze, das sich ständig wiederholt!

- (12) **Tod.**

- ⇒ **Erlösung:** Ausbruch aus dem Kausalgesetz / aus dem Kreis, der sich immer wieder wiederholt.
- ⇒ **Keine Frage nach der Erstursache.** Kreisvorstellung der Zeit lässt nicht nach erster Ursache fragen. Gott wird dennoch nicht ausdrücklich im Zen-Buddhismus geleugnet.
- ⇒ **Letzte Wirklichkeit ist ohne Wirklichkeit (So-Sein).** Negativ ausgedrückt ist das So-Sein die „Leere“.



„Leere“ im Sinn von Freisein von jeder Bindung. Das Absolute, zu dem alles zurückführt. Dort gibt es kein „Ich“, um das alle Begierden kreisen und die Ursache des Leidens sind.

⇒ **Lehre des Buddha:** 4 erhabene Wahrheiten

(1) **Die 5 Gruppen des Anhaftens sind leidvoll:**

- * Körperlichkeit
- * Sinneswahrnehmung
- * Gedanken
- * Begierden
- * Bewusstsein

(2) **Das Leiden hat Ursachen -> das Verlangen.**

(3) **Ursachen des Leidens können ausgelöscht werden.**

(4) **Es gibt einen Weg, das Leiden auszulöschen.**

⇒ **Weg zum Auslöschen des Leiden = der 8-fache Weg des Buddha** (z.B. rechtes Verstehen, Denken, Reden, Handeln Konzentrieren [Meditation]). **Verschiedene Richtungen legen Hauptakzent auf (1) eigene Anstrengung oder (2) fremde Kraft.** Richtung sind dabei nicht vollkommen exklusiv, wie Terminologie „Selbst- / Fremderlösung“ nahe legt.

⇒ **Zen legt Hauptakzent auf eigene Anstrengung**, um aus dem Rad der Wiedergeburt herauszukommen. **Position des meditativen Intuitionismus** (d.h. weder dialektisches Denken / Philosophie noch Glaube an Lehre des Buddha).¹

⇒ **Wahrheit muss intuitiv & via Erfahrung erfasst werden. Zen-Meditation / Zazen als Weg zur Erleuchtung** (= *satori* od. *kensho*). Erleuchtung ist Durchbruch zum absoluten Sein.

⇒ **Buddhismus Unterscheidung:**

(1) **Differenzierter Welt:** -> **Weltwahrnehmung mit den Sinnen.**
-> **Vertiefung durch den Verstand.**
↓
Keine Vermittlung letzter Wirklichkeit.
Erkenntnisse sind **Illusion / Schleier**, der letzte Wirklichkeit verhüllt (= indifferenzierte Welt).
↓
Aber: Durch differenzierte Welt wird indifferenzierte Welt transparent / greifbar (z.B. in jedem Tautropfen).

(2) **Indifferenzierte Welt:** **Welt der Gleichheit.**

Buddhismus vermeidet damit Konflikt zw. Wissen & Glauben. Es sind vielmehr 2 Gebiete, die auf unterschiedlichen Ebenen liegen. **Moderne: Osten übernimmt Wissenschaft vom Westen.** Deshalb war Konflikt in Vergangenheit nicht möglich.

Heute: Aufgabe der Vermittlung / Integration zw. Religion und Wissenschaft.

¹ Anders im Yoga: Dort 2 Wege um zur Erlösung zu gelangen, d.h. entweder Meditation oder Philosophie.

1.2 Zen und Yoga

⇒ **Entstehung des Zen in engster Verbindung mit Hinduismus und Yoga.**

Yoga (= 8 Stufen)	Zen
① 5 Bezähmungen: => vgl. 8-facher Weg des Buddha - <u>Nicht</u> töten. - <u>Nicht</u> lügen. - <u>Nicht</u> stehlen. - Sexuelle Enthaltsamkeit. - <u>Keine</u> Habsucht.	Zölibat für buddh. Mönche in Ceylon, Birma & Thailand. In Japan bis vor 100 Jahren – heute größtenteils verheiratet.
② 5 Disziplinen: - Sauberkeit (= Reinhaltung innerer Organe). - Heiterkeit (= Abwesenheit von Verlangen). - Askese (= Ertragen dessen, was dem eigenen Verlangen zuwider ist). - Studium der Yogi-Metaphysik. - Bemühen, Gott zum Motiv aller Handlungen zu machen.	- Reinigung innerer Organe <u>nicht</u> vorgeschrieben. - Keine Erwähnung des Studiums. Philosophie ja <u>kein</u> Weg zur Erleuchtung (<u>Cave</u> : Christentum - Wortoffenbarung). - Kein Bemühen, Gott zum Motiv aller Handlungen zu machen. - Streben nach Harmonie mit Kosmos.
③ Besondere Körperhaltung / -stellung	<u>Nicht</u> übernommen
④ Rhythmisierung des Atems	Betonung richtigen Atems. Aber <u>keine</u> schwierigen Atemübungen (wie im Yoga).
⑤ Emanzipation der Empfindungstätigkeit von Herrschaft äußerer Objekte.	<u>Nicht</u> so ausgeprägt.
⑥ Konzentration	dto.
⑦ Yogische Meditation	dto.
⑧ samadhi	dto.

⇒ **Trotz Ähnlichkeiten bleibt Weg des Zen ein „neuer Weg“.**

1.3 Geschichtliche Entwicklung des Zen in China

⇒ **Gründer des Zen:**

- Mahayana-Mönch **BODHIDHARMA**.²
- Um **520 n. Chr.** Japan -> Indien.
- **Bringt** im Mahayana-Buddhismus übliche **Meditationsmethode mit.** Entwicklung aus Yoga heraus.

² Myhayana = eine Buddhismusrichtung.

⇒ **Neue Elemente kommen in China dazu (z.B. aus Taoismus). Zen = Kombination aus 3 Elementen:**

- (1) **Samadhi & Philosophie des in indischen Yoga.**
- (2) **Teile aus chinesischer Philosophie** (von Chang-tzu, Laotse, Konfuzius).
- (3) **Meditationsweise von BODHIDHARMA.** Einführung der Mahayana-Meditation von Indien.

⇒ **Streiffrage, ob Zen-Meditation im Urbestand auf Buddha zurückgeht.** Kontrahenten Mahayana (Pro) und Hinayana (Contra). **Sicher: Beeinflussung durch chinesische Philosophie & Religion.** Wurde erst in China zu dem, was es heute ist.

⇒ **Ereignisse aus Geschichte des Zen in China:**

- **Lehre von der Plötzlichkeit der Erleuchtung.** Von TAO-CHENG (~360-434) schon vor Kommen von BODHIDHARMAS gelehrt. **Zen als Weg in die Dunkelheit. Licht schlägt wie ein Blitz ein. Yoga & indischer Buddhismus kennen dagegen schrittweise Erleuchtung** (vgl. Morgendämmerung).
- **„Erleuchtung“ als Kriterium zur Bestimmung des Nachfolgers des jeweiligen Patriarchen.** Aufgabe zur Weitergabe der echten Erleuchtung an Nachwelt. Mönch „Eno“, der weder Lesen noch Schreiben konnte wird Nachfolger des 5. Patriarchen.

2. Vollzug der Zen-Meditation (Zazen)

⇒ **Zen:**

- **Heißt soviel wie „Meditation“.**
- **Kommt von ind. Wort „dhyana“ (Sanskrit).**
- **Von Chinesen als „Ch’an“ ausgesprochen.** Ausdruck in einem Schriftzeichen -> **Aussprache in Japan als Zen.**

Zazen: **Sitzmeditation.** Wichtigste Rolle spielt das Sitzen.

⇒ **Übertragung des Begriffs auf alles, was mit Meditation irgendwie zusammenhängt:**

- **Zen-Kunst.**
- **Bestimmte Lebenseinstellung / Lebenswege** (z.B. Tee-Zeremonie, Bogenschießen, Blumenstecken). Atmen Geist des Zen im Sinne einer inneren Lebenseinstellung. **Betreffen Mensch als Ganzes.**

⇒ **Vollzug des Zazen umfasst:** Körperhaltung – Atmung – Innere Haltung.

2.1 Körperhaltung

⇒ **Körperhaltung:**

- **Sitzen auf 5cm hohen Kissen.** Kissen liegt auf Fußboden od. Decke.

- **Lotussitz** (re. Fuß auf li. OS - li. Fuß auf re. OS) **od. halber Lotussitz** (ein Fuß bleibt auf dem Boden).
=> **Lotussitz verändert aus Yoga** übernommen.
Dort sitzt man ohne Unterlage.
- **OK kerzengerade und entspannt.**
- **Arme gelöst nach unten.**
- **Handrücken nach unten, flach aufeinander, leichte Berührung der Daumen.**

- ⇒ **Augen:**
- **Halb geöffnet.**
 - **Ausrichtung auf einen ~ 1m entfernten Punkt auf Fußboden.**

2.2 Atmung

- ⇒ **Atmung:**
- **Tief und ruhig durch die Nase.**
 - **Tiefen- od. Zwerchfellatmung. Keine Brustatmung.**
 - **Keine längere Pause** zwischen Ein- und Ausatmen.

- ⇒ **Förderung des Blutkreislaufs und Beruhigung der Nerven.** Unterstützung zur seelischen Ruhe.

2.3 Innere Haltung

- ⇒ **Unterstützung der inneren Haltung durch Körperhaltung & Atmung.**

- ⇒ **Innere Haltung:**
- **MEISTER DOGEN (1200-1552):** „Denke das Nichtdenken!“
 - **Kein Zustand des Dösens.**
 - **Gegenstandslose Meditation.** Unterschied zum Christentum, wo am Anfang Konzentration auf einen Betrachtungsgegenstand (z.B. Glaubenswahrheit, Schrift) gerichtet wird.

- ⇒ **Altmeister RINZEI:** **Räume jedes Hindernis aus dem Weg** (z.B. Buddha, Ahnen, Verwandte).

- ⇒ **Innere Haltung zielt auf Zustand des Nichtdenkens.** Geistige Aktivität bleibt dennoch vorhanden (z.B. Alphawellen, Hautreflexe). „Ich“ **muss passiv / rezeptiv werden.**



Vordringen in tiefere Bewusstseinsschichten. Kann man nicht erzwingen, sondern nur an sich geschehen lassen.

- ⇒ **Methoden:**
- **Konzentration auf den Atem.**
 - **Beschäftigung mit einem Koan.**
 - **Da-Sitzen ohne irgendwelche Hilfsmittel.**

1. Konzentration auf den Atem:

- ⇒ **Modus:**
 - a) **Zählung des Atems (1-10).** Einatmen auf ungerade und Ausatmen auf gerade Zahlen. **Ruhiges, tiefes Atmen.**
 - b) **Achtung auf den Atem ohne Zählung.**
- ⇒ **Konzentration** führt zur **Einschränkung auftauchender Gedanken / Verminderung von Zerstreuung.** Ermöglicht dennoch Eindringen in tiefere Bewusstseins-schichten.
- ⇒ **Übernahme von Buddha:**
 - Tieferer Sinn: Atem ist Leben.
 - Nähe des Atems zu Geistigem (vgl. auch Odem Gottes).
- ⇒ **Fortgeschrittene:**
 - **Keine Zählung.**
 - Beim Einatmen ans Einatmen denken und umgekehrt.

2. Konzentration auf Koan:

- ⇒ **Koan:**
 - **chin. Wort „Kung-an“** = Öffentliche Bekanntmachung.
 - **Japanisch „Koan“.**
 - **In Wirklichkeit anderer Sinn. Theorie Wort aus den Veden:** „Wer bin ich?“
 - **Mensch soll sich immer wieder fragen:** „Was ist im tiefsten Wesen der Mensch?“
 - **Beispiel für Koan:** Was warst du, bevor Vater & Mutter geboren wurden?
=> Ist theoretisch nicht aufzulösen!
- ⇒ **Zen kennt 1700 Koan.** Sind z.T. Gespräche zwischen **Meister & Schüler** in Form von Frage und Antwort (= **Mondo**).
- Beispiel:** Der japanische Meister HAKUIN (1685-1786) klatschte in die Hände. Hob die eine Hand und sagte: Höre den Ton der einen Hand!
- ⇒ **Konzentration auf den Koan / Suche nach Antwort** solange, bis sich innerer Widerspruch in einer höheren Einheit auflöst.
- ⇒ **Koan als Hilfe zur Erleuchtung:**
 - **Schüler** sucht nach logischer Lösung.
 - **Merkt, dass es auf diesem Weg keine Lösung gibt.** Aufgabe des diskursiven Denkens.
 - **Problem beschäftigt ihn** dennoch den ganzen Tag / Nacht. **Meister ruft ihn immer wieder** und fragt nach Lösung.

- **Plötzlich Einsicht: Er ist selbst das Problem geworden.** Er ist die eine Hand. Das eigene Ich ist spurlos verschwunden.
 - **Bei weiterer Übung verschwindet Koan aus Bewusstsein.** Dann vollkommene Leere. Voraussetzung für Erleuchtung.
 - **Auslöser für Erleuchtung (meist) unbedeutende sinnliche Wahrnehmung** (z.B. Schlag der Tempelglocke, Fallen eines Blattes).
- ⇒ **Rinzai-Zen-Meister muss alle Koan gelöst haben.** Dadurch immer stärkere Vertiefung der Erleuchtung.

3. Da-Sitzen:

- ⇒ **Sitzen & Atmen nach Vorschrift.** Keine Konzentration auf den Atem und kein Koan.
- ⇒ **Wenn Gedanken kommen, geht man ihnen weder nach, noch treibt man sie fort.** Kein Dösen (-> wäre totes Zen). **Das Nicht-denken denken!**

2.4 Der Warnungsstab

- ⇒ **Warnungsstab:**
- 2-3 Fuß Länge.
 - Ende flach.
 - Je nach Jahreszeit Stab aus härterem od. weicherem Holz (wg. dickerer / dünnerer Kleidung).
 - Wird Mönch auf Rücken od. Schulter geschlagen. Während der Übung – Von Zeit zu Zeit.
- ⇒ **Seit vielen hundert Jahren eiserner Bestandteil der Zen-Halle.**
- ⇒ **Wirkung:** **Gute Massage:** Steife Körper aufgefrischt & Schlaf vertrieben.
- ⇒ **Dienstleistung:** **Ausdruck in Zeremonie.** Mönch mit Stab tritt vor Meditierenden. Stab waagrecht in beiden Händen. Tiefe Verbeugung. Empfänger legt flache Hände vor der Brust zusammen. Verbeugt sich ebenfalls. Empfang einer od. mehrerer Schläge. Verbeugungen werden beide wiederholt.

2.5 Zen-Meister

- ⇒ **Zen-Meister übernimmt persönliche Leitung.**
- ⇒ **Grund:** **Weitergabe des wahren Zen / der Erleuchtung nicht durch theoretische Unterweisung, sondern nur durch Initiation.**
- ⇒ **Zen ist Erfahrung.** Ist mehr als Technik oder Geist. **Leitung / Führung durch Zen-Meister Wesensbestandteil.**

- ⇒ **Zeremonie der Einzelleitung. Findet in einem besonderen Raum statt.** Zen-Meister ist Buddha selbst (nicht irgendein Lehrer). Schüler nähert sich mit dreimaliger / neunmaliger Verbeugung auf beiden Knien bis zum Boden. Nach letzter Verbeugung heranrutschen bis auf 20cm an den Meister. Meister sieht Schüler nicht an, ist ganz nach innen gekehrt. Schaut Schüler nur hie und da an. **Gespräch über praktische und theoretische Aspekte des Zen. Kurzes Gespräch** (oft 1 Min.).
- ⇒ **Meister hat kleine Schelle. Läutet = Ende des Gesprächs.** Schüler Rückzug in gleicher Weise wie er gekommen ist (3 Verbeugungen). Zurück zur Zen-Halle. Fortsetzung der Übung.
- ⇒ **Große Übungen. Einzelgehen.** Alle sitzen in einer Zen-Halle. Gehen nacheinander während der Meditation zum Meister. Unmittelbare Prüfung des inneren Zustands so möglich. An-leitung. Rückkehr und Fortsetzung der Meditation.
- ⇒ **Meditation eines Koans. Privatgehen.** Beschäftigt Schüler auch außerhalb der Meditation. Läuten einer bestimmten Glocke um Meister zu sprechen. Trifft Meister im Zimmer für Einzelleitung. Meister trägt dazu auch ein bestimmtes Gewand.
- ⇒ **Freiheit in Wahl des Zen-Meisters.** Oft im Zusammenhang mit Wahl eines entsprechenden Zen-Klosters. **Annahme durch Meister. Notwendigkeit strenge Leitung. Wechsel daher nur aus schwerwiegenden Gründen möglich.** Dann muss man alles Bisherige vergessen.
- ⇒ **Schulen:**
 - Soto-Zen:** - **Zen nur ein Bestandteil.** Umfasst ganze Existenz des Mönchs.
- **Das ganze Leben ist Budhaleben = Erleuchtung.**
 - Zen:** * **Sitzen & Schweigen.**
* **Kein Drängen auf Erleuchtung.**
* **Kein Koan.**
* **Weniger** starke Betonung der **Einzelleitung. Keine** Notwendigkeit zur Bestätigung durch einen Meister.
 - Rinzai-Zen:** - **Sitzen & Schweigen.**
- **Meditation von Koans.**
- **Einzelleitung.**
- **Bestätigung der Erleuchtung durch Meister.**

3. Wirkungen der Zen-Meditation

⇒ 2 Anfangsschierigkeiten:

- (1) **Schmerzen** (Beine od. andere Körperteile). Folge ungewohntes Sitzens od. anderer körperlicher Krankheiten (z.B. Bandscheibenschäden, Nierenschwäche). **Können durch Übung nachlassen** (z.B. Beinschmerzen vom Sitzen) bzw. **durch Zazen gelöst werden.**
- (2) **Störende Gedanken.** Hartnäckiges Auftreten beim Bemühen des Nicht-Denkens.

3.1 Zanmai

- ⇒ **Zanmai:**
- Ziel, das durch Zazen erreicht werden soll.
 - **Indisch „samadhi“**
 - **Zustand tiefer Sammlung & Versenkung.**
 - **Innerer Mensch** rückt mehr und mehr von äußerer Welt ab.
 - **Hören & Sehen wie sonst.** Aber: Keine Ablenkung.
 - **Änderung der Schmerzempfindung** (z.B. Schmerzen in Beinen plötzlich weg). Zanmai führt ja zur Entspannung.
 - **Änderung / Verlust des Zeitgefühls.**
- ⇒ **Während Zanmai weiß man lt. Zen-Meister nicht, dass man *im* Zanmai ist.** Bei Wahrnehmung & Reflexion ist man eigentlich schon wieder *rau*.
- ⇒ **Zanmai außerhalb der Meditation** (z.B. während einer konzentrierten Beschäftigung). **In der Sache geistig gegenwärtig sein. Arbeit wird dann zur Meditation** (vgl. MARTHA). Hochschätzung. Manche so schon Erleuchtung erfahren.
- ↓
- Innere Haltung! Alles, was nicht dazu gehört, wird ausgeschaltet.**
- ⇒ **Unterschied zwischen samadhi und Zanmai:**
- (1) **samadhi:** Viele Stufen. Höchste Stufe = Erleuchtung im Zen.
- (2) **Zen:**
- **Keine klar unterscheidbaren Stufen.**
 - **Erleuchtung heisst nicht Zanmai.**
 - **Unterscheidung** eines mehr od. weniger tiefen Zanmai. „Ich“ wird mehr und mehr passiv / rezeptiv. Kein Dauerzustand.
- ⇒ **CARL ALBRECHT:**
- **Zustand der Herauslösung** aus Außenwelt.
 - **Entleerung** des Bewusstseins.
 - **Vereinheitlichung** des Bewusstseins.
- ⇒ **Bewusstseinszustand findet sich auch bei christl. Mystikern (z.B. TAULER).** Ausrichtung der äußeren -> innere Sinne. Befreiung der Seele von allen körperlichen Dingen. **Rückkehr der Seelenkräfte zu ihrem Ursprung.**
- ⇒ **Keine willentliche, begriffliche Auseinandersetzung mit Einzelwahrheiten.** Beiseite-Lassen von allem geistigen Besitz. **Sprung ins Unbewusste bzw. in das Nichts.**
- ⇒ **Christentum:** Vorbehalt vor absolute Leere
=> Schlechte Gedanken könnten eintreten.
- ⇒ **Durchbruch in tiefere Bewusstseinschichten zur Erleuchtungserfahrung notwendig:**
=> **Mystiker nennen das „Seelengrund“.**

3.2 Wirkungen des Zazen

⇒ **Wirkung im Zustand des Zanmai.**

3.2.1 Negative Wirkungen

1. Makyo (= Welt der Geister):

⇒ **Visuelle od. akustische Halluzinationen** (z.B. Buddhist sieht Gestalt des Buddha; wilde Tiere; Farben; Lichter) **im Wachbewusstsein.**

⇒ **Keine pathologischen Ursachen.**

⇒ **Erklärung:**

- **Bilder aus der Seelentiefe.** Bisher keine Möglichkeit zur Geltung zu kommen.
- **Durch Entleerung des Bewusstseins** Aufsteigen an Oberfläche.
- **Hält man für Wirklichkeit.**

⇒ **Bewertung:**

- **Positives Zeichen für Zen-Meister.**
- **Merkmal für tieferes Eindringen in das Zanmai.**
=> Bei einigen Menschen kommt Erleuchtung kurz nach Makyo-Erfahrung. Solche, die leicht zur Erleuchtung kommen.

⇒ **Reaktion:** **Auf keinen Fall darauf einlassen!** Versuchung, sich bei einem schönen Licht od. schönen Bild aufzuhalten. Führt aber zum Abweichen vom Weg zur Erleuchtung. Man verliert Zeit.

⇒ **Christentum:** **Ähnliche Phänomene im Zusammenhang mit der Praxis des Jesus-Gebets.** Christliche Prägung der Erlebnisinhalte (z.B. Engel, Christusgestalt). **Ostkirche: Bezeichnung als Teufelswerk.**

2. Zen-Krankheiten:

⇒ **Körperliche & geistige Zustände.** Behinderung des Fortschritts des Zazen.

⇒ **Ursache:** **Falsches Vorgehen beim Zazen.**

⇒ **Symptome:**

- **Behinderung von Gedächtnis od. Verstandestätigkeit.** Diese Art von „Entleerung“ bedeutet Tod für Zazen.
- **Druck im Kopf od. höherer Bewusstseinszustand aus dem man nicht mehr herauskommt.**

⇒ **Vorbeugung:** **Genauere Einhaltung der Regeln.**

3.2.2 Positive Wirkungen

1. Zuwachs an Kraft:

⇒ Arten:

- (1) **Abstellen der Zerstreuungen des Geistes.** Herstellung von seelischem Gleichgewicht & Ruhe.
- (2) **Wunderkräfte. Bewahren Körper mehrere hundert Jahre.** Wird im Yoga aber nicht im Zen angestrebt. Deshalb keine weitere Erörterung.

⇒ **Gleichgewicht zwischen Emotionalität & Ruhe. Mensch wird „Herr“ über seine Gefühle. Erfahrung von Ruhe + Freiheit!** Gefühle gehen nicht mit ihm durch. Öffnung für Mitmensch. Kommt man dennoch aus Gleichgewicht, wird dieses bald wieder hergestellt. **Bedeutet jedoch keinen Verlust an Energie & Vitalität.**

⇒ **vgl. Autogenes Training: Reize werden aufgenommen und empfunden. Klingen aber schnell wieder ab.** Reize sollen nicht in das Vegetative gelangen. Gelingt das nicht, läuft „Film“ immer wieder ab.

⇒ **Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit. Ausrichtung auf die Sache selbst** – auch wenn äußere od. innere Hindernisse vorhanden sind.

Beispiele:

- Japanische Olympiakämpfer.
- Aufmerksamkeit im Gebet

⇒ **Bewusstwerdung von Einflußfaktoren bei Entscheidungsfindung.** Normalerweise ist man sich 20% bewusst. 80% wirken unbemerkt. Durch Zazen kommt man dahinter.

⇒ **Ethische Vervollkommnung aufgrund gewonnener innerer Freiheit.** Neid, Haß und Missgunst werden allmählich aufgelöst. **Freiheit / Fähigkeit zu echter Liebe.**

⇒ **Voraussetzungen echter (östlicher) Liebe: CARL ALBRECHT**

- (1) **Lehre von der Wiedergeburt.** Erfordert Gegenentwurf zum Kausalitätsprinzip. **Streben nach „Ausstieg“ aus leidvoll erlebter Gesetzmäßigkeit.**
- (2) **Weg der Askese, der Erkenntnis und des Loslassens.** Lösung von allem Vordergründigen, Falschen und Verlangenen.

- (3) „Nicht-denken“ in der Versunkenheit. Erfahrung des wahren Einsseins. Erkenntnis, dass der gleiche „Allgeist“ in jedem Lebewesen ist. **Zuwendung zu allen.**

2. Einsicht:

- ⇒ **Scholastik:** Mensch hat nur eine Erkenntnisfähigkeit. Kann sich **diskursiv od. intuitiv** betätigen (vgl. THOMAS V. AQUIN). Dazwischen liegen zahllose Kombinationen.

- ⇒ **Diskursive Betätigung:** **Geht von einer Wahrheit zur anderen.** Richtet sich mehr auf Einzeldinge oder das Seiende.
- ⇒ **Gegenständliche Betrachtung.**
 - ⇒ **Richtet sich (mehr) auf Einzeldinge.**
 - ⇒ **Nur unvollkommene Mitteilung** religiöser Wahrheiten. Gilt insbesondere von Gott.
- Dieser entzieht sich ja jeder Begrenzung / jedem Wort- ausdruck.

- Intuitive Betätigung:** **Erkennt Wahrheit unmittelbar.** Richtet sich auf das eine ungeteilte Sein (= Gott).

- ⇒ **Ungegenständliche Meditation,** d.h. intuitive od. Meditation im eigentlichen Sinn.
- ⇒ **Richtet sich auf das Geistige / den Schöpfer.**

- ⇒ **Beziehungsgefüge.** Vervollkommnung des diskursiven Erkennens durch das intuitive Erkennen.

- ⇒ **THOMAS MERTON:**
- **Unwissenheit des Mystikers bedeutet Übervernunft – nicht Unvernunft.**
 - **Spekulative Meditation** ist Erfüllung der Betrachtung.
 - **Philosophie & Theologie** will Ordnung der Dinge erkennen. Darüber hinaus in Wolke auf dem Gipfel des Berges eintreten.
 - **Spekulatives Denken** (Hypothese, Annahmen) **aber nicht Ziel.** Es geht um **lebendige Erfahrung der letzten Wirklichkeit.**

- ⇒ **Weg geht von der Vielfalt -> Einheit / dem letzten Sein.**
-

- ⇒ **Organ für intuitive Erkenntnis:** **„Grund“** (Mystiker: Seelengrund) od. **„das dritte Auge“.**

↓
Alle geistigen Gefühle (z.B. Liebe) müssen im „Grund“ geboren werden.
Auch religiöse Gefühle.

↓
Organ in westlicher Welt sterilisiert.

↓
Stimulation durch Zen. Ratio wird komplett ausgeschaltet.

- ⇒ **Erklärung dafür, dass Menschen** (die nicht mehr glauben können) **durch Zen-Meditation wieder an Gott glauben können.** Ausschalten allen rationalen Nachdenkens über Gott.
- ⇒ **Zen-meditierende Christen Erfahrung unerwartete tiefere Einsichten in christl. Wahrheiten od. Schriftstellen.** Obwohl sie gerade nicht darüber nachgedacht haben.
- ⇒ **Grund:** **Zaza-Zen ist ein Versenkungsweg / Läuterungsweg / geistige Losschälung.** Aufgabe aller schlechten Gewohnheiten / Begierden / Anhaftungen. Bemühen richtiges Leben zu führen.

Johannes v. Kreuz
Rede von Nacht des Geistes.

Zen
Ausschaltung von Gedächtnis, Verstand und Wille (= des Ichs).

- ⇒ **Radikales Beschreiten des einen richtigen Weges.** Umwege führen wieder zurück. Kleinste Ausnahmen führen zu Stillstand.
- ⇒ **Weg gleicht einem Labyrinth. Man kann nicht mehr einfach zurück.** Immer weiter in das Dunkel hineingehen, bis Licht aufstrahlt.

Erleuchtung / Wesensschau

Satori

- ⇒ **Erleuchtung = höchste Wirkung des Zazen. Erleuchtung ist eine Erfahrung,** die jeder selbst machen muss. Kennenlernen des Unterschieds zwischen „warm“ und „kalt“ nur durch eigene Erfahrung möglich.

1. Beschreibung des Phänomens:

- ⇒ **Normalerweise keine Aussagen** von Zen-Meistern über ihre Erleuchtungserfahrung.
- ⇒ **KOSEN IMAKITA:**
 - Gegenstand der Meditation und eigenes Selbst verschwunden.
 - Inneres des Selbst war vollkommen geeint.
 - Gefühl der Erfüllung.
 - Grenzenloses Licht.
 - Wieder bei Bewusstsein wird alles bisher Unbegreifliche plötzlich erfasst.

2. Psychologische Deutung:

- ⇒ **Entgegengesetzter Prozeß zum diskursiven Denken. Rückläufiger Weg bis vor den Anfang des gewöhnlichen Weges.** Alles, was auf dem Weg erworben wurde, muss rückgängig gemacht werden. Allem Absterben.
- ⇒ **Lehre vom Sterben und Auferstehen.** Gibt es in diesem Sinn auch im Zen.
- ⇒ **Anderer Erklärungsansatz liefert Tiefenpsychologie.**

3. Begriffliche Erklärung:

- ⇒ **Erleuchtung an sich über-begrifflich.** Keine eigentliche begriffliche Erklärung möglich.
- ⇒ **Keine theoretische Einzelerkenntnis.** Man weiß hinterher nicht mehr als vorher. **Eher Erfahrungswissen.** Gewusstes in neuer Dimension / Sichtweise erfasst.
- ⇒ **Erfahrungsinhalte:**
 - (1) **Erfahrung des eigenen, tiefsten Selbst im Gegensatz zum empirischen Ich.** Empirisches „Ich“ / Persönlichkeit ist ja nicht Personkern. **Selbst = Erfahrung der Existenz.**
 - (2) **Erfahrung des ungeteilten absoluten Seins.** Kann personal od. apersonal erfahren werden. **Verschiedene weltanschauungsbedingte Interpretation.** Erleuchtung in Zen und nicht-christlichen Religionen apersonal gedeutet. **Echte mystische Erfahrung sträubt sich gegen jede Begrifflichkeit.** Jeder nimmt seine Kategorien für Ausdruck zu Hilfe.

Buddhist: **Erfahrung des tiefsten Selbst als „eins“ mit dem absoluten Sein.** Nach buddhistischer Lehre gibt es ja kein eigentliches Selbst.

Christ: **Erfahrung des Selbst in sich und in seiner Beziehung zum absoluten Sein.** Erfahrung des Absoluten (= Gott) in seinem Selbst. Deshalb geht christl. Gotteserfahrung über das Selbst.

Beide:

- **Befreiung** von Furcht & Zweifel.
- **Erfüllung** mit Friede / Freude.
- **Beziehung zum Absoluten immer da** (Buddhist = Teilhabe an Buddha-Natur; Mensch muss sich dessen bewusst werden). Deshalb findet sich Erleuchtung in ähnlicher Form bei allen Religionen.

4. Auswertung der Erleuchtung:

- ⇒ **Unterscheidung:** (1) **Kleines Satori.** Als erstes und von vielen erreicht. Fleißiges Weiterüben, sonst geht Wirkung verloren. Manche bleiben hier stehen.

Wirk- (2) **Großes Satori.** Tiefe, unvergessliche Erleuchtung.
liche Umwandlung.

(3) **Wiederholtes Satori.** Ein- od. mehrmalige Wiederholung des kleinen Satori.

⇒ **Unterschied zwischen kleinem und großem Satori. Metapher von undurchsichtiger Glasscheibe.** Kleines Satori: Stecknadeldiches Loch – dünner Lichtstrahl ins Zimmer – kann leicht verstopfen. -> Übung vergrößert Loch. -> Großes Satori: Ganze Scheibe plötzlich weg – überhelles Licht – große Erleuchtung.

⇒ **Erleuchtung und (daraus resultierende) ethische Vollkommenheit gehören untrennbar zusammen.**

⇒ **Letzte Auswirkung der Erleuchtung: Nicht-Zweiheit.** Lenkung ganz durch das Absolute. Man braucht keine Gebote od. Regeln mehr. Buddhist nennt das Harmonie mit Kosmos.

⇒ **Entwicklungsschritte:**

Kind: Bewusstsein, das eigenes Ich von anderen verschieden ist.

Heranwachsender: Wissbegierde, Lernen bis zur Selbständigkeit. Familie und Beruf. Volle Entwicklung der Persönlichkeit.
Vermeindliche Freiheit.

Erwachsener: Erkenntnis über eigene od. fremde Fesseln der Gesellschaft / Unfreiheit. Gefühl: Etwas fehlt zum vollen Menschen. Weiß nicht, was er tun soll. Hat eigenes Selbst noch nicht gefunden. Ist noch nicht wahrhaft frei.



Situation fordert zur Entscheidung. Muss alles lassen / sterben. Viele haben dazu nicht den Mut. Suche nach Auswegen. Werden dabei nicht glücklich.

⇒ **Überzeugung der Zen-Meister, dass alle Menschen Erleuchtung erreichen können.** Zeit, Kraft, Zen-Übungen und gute Leitung erforderlich.



Abhängigkeit von eigener Veranlagung und persönlichem Einsatz. Manche kommen leicht zur Erleuchtung. Andere brauchen viel Zeit / Eifer oder kommen nie dazu.

4. Zazen und christliche Meditation

⇒ **Betrachtung:** - **Gegenständliches Nachdenken** (z.B. Glaubenswahrheit od. Schrifttext).

- **Gewinnung neuer Erkenntnisse / Einsichten.**
- Anwen-
dung auf das eigene religiöse Leben. Fassen von Entschlüssen.
- **Bitte an Gott** um „Gnadenhilfe“.
- **Keine strengen Vorschriften zu Körperhaltung + Atmung.**
- Meditation:**
- **Religiöse Meditation – nicht Therapie.**
- **Nicht-gegenständliches Nachdenken** (auch nicht über religiöse Gegenstände).
- **Strenge Vorgaben zu Körperhaltung + Atmung.**
- **Nicht-denken denken. Nicht intentional.**
- Versucht
Versenkung nicht durch Denken zu erreichen.
- **Kein Zwiegespräch mit Gott.**
- ⇒ **Diskursive Betrachtung nicht ausreichend.** Führt nicht zur vollkommenen Erkenntnis der Wahrheit (s.o.).
⇓
- Notwendigkeit zum Übergang in nicht-gegenständliche (intuitive) Meditation.**
Kennt Christentum im Rahmen der Mystik.
- ⇒ **Vorurteile gegen christl. Mystik:**
- **Dunkler / nebelhafter Zustand.**
- **Keine zuverlässige, allgemeingültige Erkenntnis.**
- ⇒ **Weg diskursive Betrachtung -> intuitiver Meditation:**
- Einige Zeit Betrachtung des Lebens Jesu / der Evangelien. -> Mehr und mehr Rücknahme der Verstandestätigkeit. -> Intensivierung des Willens (Betrachtung mehr Gespräch mit Gott od. Stoßgebete). -> Rücknahme der Willenstätigkeit / Vereinfachung. Einziger Akt auf Gott über längere Zeit (ein Blick / Stimmung die auf Gott gerichtet wird). -> Betrachtung jetzt schon Meditation geworden. Bewusstsein wurde vereinfacht. Kein Nachdenken mehr über „Etwas“ (vgl. Zanmai). -> Gebet der Sammlung und Ruhe.
- ⇒ **Schwierigkeiten im Übergang von diskursiver zu intuitiver Betrachtung.** Einschränkung von Verstandestätigkeit als längerer Affekt gelingt oft nicht + kann durch Willensentschluß nicht erzwungen werden. **Kein Erzwingen möglich!**
- ⇒ **Ort / Bewusstseinszustand / Organ ist Grund** (= Seelengrund). Man muss dorthin gelangen. Gelingt das, werden Gefühle gegeben. Kommen von innen her (vgl. Zanmai).
- ⇒ **Kommen Gefühle nicht, dennoch keine Zerstreung, Langeweile od. Leerlauf.** Verlust des Zeitgefühls. Innere Haltung = Blick in die Dunkelheit. Bedeutet nicht Betrachtung der Dunkelheit.

JOHANNES V. KREUZ: **In Dunkelheit ist ein Licht.** Keine Wahrnehmung durch Seele. Weitere Reinigung erforderlich.

Zen: **Weg, der zu diesem Ort hinführt!** Körperhaltung, Atmung und innere Haltung. Sind nicht an Buddhismus gebunden. **Problem für Westen:** Körperhaltung & rational-dualistische Prägung.

⇒ **Wirkungen:**

- Negative & positive Wirkungen des Zanmai.
- Rückkehr zum Glauben – Vertiefung des Glaubens.

⇒ **Zeitpunkt für Wechsel diskursiv – intuitiv:** **JOHANNES V. KREUZ**

(1) **Betrachtung wird schwierig.** Man muss sich zwingen. Findet keinen Geschmack daran. Abklärung: Müdigkeit od. andere Ursachen.

(2) **Kein Verlangen nach Ausrichtung auf Einzelobjekte.**

(3) **Seele empfindet Freude in liebender Aufmerksamkeit auf Gott hin.** Allein mit Gott sein wollen – ohne besondere Erwägungen anzustellen. **Gefühl bei Nachdenken über Einzelaspekte sich eher von Gott zu entfernen.** Gefühl normal, weil dadurch Verlust jener Einheit erfahren wird, in der allein man ja Gott direkt erfahren kann.

⇒ **HUGO V. ST. VICTOR:** => **Anlehnung an PLOTIN**

- **Mensch hat 3 Augen:**

- ① **Sinnliches Auge:**
Wahrnehmung der äußeren Dinge.
- ② **Auge des Verstandes:**
Wahrnehmung der geistigen Dinge.
- ③ **Auge der Kontemplation:**
Erfassung der göttlichen Dinge.

- **Das 3. Auge muss wieder sehend gemacht werden.** 1. Auge trotz Sünde erhalten geblieben. 2. Auge ist verdunkelt. 3. Auge der Betrachtung vollkommen erblindet.

⇒ **Christliche Nutzung des Zazen:**

(1) **Vorbereitung für christl. Betrachtung.** Vor gewohnter Betrachtung 5-10 Min. Zazen (Körperhaltung, Atmung, inneres Bemühen um Ruhe / Nichtdenken). Koan passt hier nicht so gut.

(2) **Umgestaltung der gegenständlichen Betrachtung -> Richtung Struktur der Zen-Meditation.**

- a) **Identifikation mit Betrachtungsgegenstand** (Einswerden): z.B. Gleichnis vom verlorenen Sohn. Identifikation mit dem Sohn. Erkennen des wahren Wesens und Notwendigkeit zur Rückkehr.
- b) **Auswahl eines Schriftwortes.** Hat einen besonders berührt. Keine Analyse. Sacken lassen in eigene Seelentiefe.
- c) **Entleerung des Bewusstseins.** Aus Unbewusstem können nun allerlei **Bilder** auftauchen. Neuerleben religiöser Inhalte (Leben / Leiden Jesu). Bilder nicht abweisen, sondern sich darauf einlassen. **Unterscheidung der Geister!** – Neu an dieser Form: Betrachtungsgegenstand kommt nicht von außen. Wird aus dem eigenen Grund empfangen. **Hier dann bereits Rede von Meditation.** Aber: Zen lehnt auch diese inneren Bilder ab. Deshalb dort keine Unterscheidung der Geister notwendig.

-
- d) **Jesus-Gebet.** Unterschied zu Zazen: Haltung, Atmung und in ständig wiederholter Formel. **Via Jesus-Gebet sog. Taborlicht** (= großes mystisches Erlebnis) **erreichbar.** Ist aber sehr selten! Völliger Rückzug als Einsiedler notwendig.

⇒ **Gande:** Überzeugung des Christen, dass bei Gebet / Meditation auch „Gnade“ eine große Rolle spielt. Wird auch Nicht-Christen nicht abgesprochen.



Zanmai als Bewusstseinszustand der für mystische Erfahrung öffnet (vgl. JOHANNES V. KREUZ).

⇒ **JOHANNES V. KREUZ:** **Kein Einlassen auf Einzelerkenntnisse od. Visionen.**
Nur beschränkte Offenbarung. **Göttliche Weise kennt keine Schranke i.S. einer Einzelerkenntnis.** Ist durch und durch lauter und einfach.

⇒ **CARL ALBRECHT:**

- **Abnahme von Bildern** = Zunahme göttlicher Präsenz.
- **Zunahme von Bildern** = Abnehmende göttl. Präsenz.

- F I N E -

