

## Mehrtägiges Schweigen bei Exerzitien

Ich habe mich also zu Zen-Exerzitien angemeldet. Sie fanden im Hosshinji statt, einem Zenkloster am Japanischen Meer. Es nahmen Laien, aber auch Bonzen (buddhistische Priester) daran teil. Volle sieben Tage dauerte der Kurs. Morgens standen wir um drei Uhr auf, abends um neun Uhr war Schluss. Die restlichen Stunden hatten wir Zeit für die Nachtruhe, wenn nicht einer noch einen Teil dieser Stunden zum freien Zazen draußen im Garten benutzte.

Was ist dieses Zazen nun? Zazen heißt „Zen-Sitzen“. Es ist die Zen-Meditation, die in drei Hauptstufen zur Erleuchtung führen soll. Erleuchtung wird japanisch „Satori“, d. h. „Verstehen“, oder auch „Kenshō“, „Wesensschau“, genannt.

-...Jeder hatte in dieser Halle seinen bestimmten Platz. Wir hockten mit dem Gesicht zur Wand auf einem runden, sechs bis acht Zentimeter dicken Kissen, das auf der Strohmatte lag. Die Beine ruhten nicht auf dem Kissen, sondern auf der Strohmatte davor. Wir konnten Fußknöchel und Knie wieder lagern, indem wir unter dem Kissen eine Decke ausbreiteten und die Füße darauflegten. Die Beine sind dabei so verschränkt, dass der rechte Fuß auf dem linken Schenkel ruht und der linke Fuß auf dem rechten Schenkel. Wer das nicht konnte, durfte sich damit begnügen, den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel zu legen und den linken Fuß auf der Strohmatte bzw. Decke ruhen zu lassen. Diese Haltung ist für den Anfänger überaus schwierig und schmerzhaft. Selbst nach jahrelanger Übung schmerzen die Gelenke, wenn die Meditation mehrere Tage fortgesetzt wird. So saßen wir mit verschränkten Beinen und mussten den Oberkörper kerzengerade aufrichten, den Kopf ein wenig nach vorne geneigt, das Kinn so angezogen, dass sich die Nasenspitze senkrecht über dem Nabel befand. Wir hielten die Augen geöffnet und blickten etwa einen Meter vor uns auf die Matte oder auf die Wand, wenn einer unmittelbar vor der Wand hockte.

Die Meditation begann. Wir atmeten mehrmals tief ein und stießen den Atem langsam wieder aus. Dann

wiegt man den Oberkörper einige Male von links nach rechts und zurück bis zur Ruhestellung. Dann durften wir uns bis zum Ende der Meditation nicht mehr bewegen. Diese körperliche Haltung ist wesentlich für den Weg zur Erleuchtung. Gewöhnlich dauerte die Meditation 40 Minuten. Dann standen wir auf und gingen im Schritt-Tempo dreimal in der Zazen-Halle umher. Die Hände hielten wir vor der Brust zusammen. In anderen Klöstern wird dieser Gang in der Zazen-Halle so langsam gemacht, dass man dabei kaum eine Bewegung wahrnimmt. In jedem Fall aber soll man die innere Haltung des Zazen dabei bewahren. Denn das Herumgehen ist nicht eine Unterbrechung, sondern eine Fortsetzung des Zazen in anderer Form. Dann folgte eine Pause von etwa zehn Minuten. Wir hielten uns aber im strengsten Stillschweigen in der Nähe der Halle auf. Ein Nachbar hatte von der Wand etwas Staub mitgenommen. Ich durfte ihm aber nicht die Gefälligkeit erweisen, den Staub abzuklopfen. Denn man soll sich einfach um nichts und um niemanden kümmern. Nach der Pause begann die nächste Sitzung. Und so ging es den ganzen Tag hindurch. Im übrigen waren die Pausen für Mahlzeiten und die notwendige Ruhe reichlich bemessen. Die Mahlzeiten wurden freilich in der Zazen-Halle eingenommen, und zwar in derselben Haltung, in der wir meditierten. Wir mussten also gewissermaßen den ganzen Tag Zazen machen.

Welches ist nun die geistige Haltung beim Zazen? Sie ist weit schwieriger als die körperliche, denn man soll das Denken einstellen und doch nicht „dösen“. Das erscheint dem Anfänger sinnlos und unmöglich. Wie kann man im wachen Zustand sein, ohne irgend etwas zu denken? Da es sehr schwierig ist, das direkt zu erreichen, hilft man sich auf verschiedene Weise. So soll man z. B. die Atemzüge von eins bis zehn zählen und dann wieder von vorne anfangen. Oder man konzentriert sich auf einen sogenannten „Kōan“. Dieser besteht gewöhnlich in einer kurzen Erzählung aus dem Leben eines berühmten Bonzen, durch die eine tiefe Weisheit in einem Paradox ausgedrückt wird. Liest oder hört man den Kōan, so scheint er keinen Sinn zu haben. Er ist ein Rätsel,

das durch logisches Denken nicht gelöst werden kann. Über dieses Denken hinaus muss es zur Intuition kommen. Je mehr man nachdenkt, um so unlösbarer wird dieses Rätsel. Bildlich hat ein Bonze das einmal so ausgedrückt: Man muss den Kôan immer wieder kauen, bis der Zahn, mit dem man gekaut hat, von selbst ausfällt. Es gibt eine eigene Sammlung von solchen Kôan, die man bezeichnenderweise „Pass ohne Tor“ genannt hat. Doch genügt es, „einen“ Kôan zu lösen. Wenn man nämlich einen wirklich gelöst hat, so hat man sie alle gelöst; oder besser gesagt: man hat sein Ziel erreicht. Der Kôan ist überflüssig geworden.

Als Beispiel sei hier der erste Kôan aus der genannten Sammlung angeführt. Er lautet:

„Den Meister Chao-chou (778-897) fragte einst ein Mönch, ob auch in einem Hündlein die Buddhanatur sei oder nicht. Chao-chou sprach: ‚Wu‘, d. h. ‚Nichts‘.“ Das ist der Kôan. Hat der Hund nun die Buddhanatur oder nicht? Das Rätsel bleibt ungelöst und ist doch mit dieser buchstäblich „nichts“-sagenden Antwort gelöst.

Es ist nicht einfach, die Verstandestätigkeit abzustellen. Aber man kann sich darum bemühen. Man kann auch erreichen, dass man an keinem Gedanken hängenbleibt und erst recht nicht an einem Gefühl, das etwa aufkommt. Wir mussten vor allem alle Gedanken, die das eigene Ich betreffen, ausschalten. Alle Sorgen, Wünsche und Pläne, gute oder schlechte, Ehrgeiz, Neid oder Furcht müssen aufhören. Wir wurden immer wieder mit solchen Worten angefeuert, die rechte Geisteshaltung zu wahren: „Das eigene Ich muss sterben. - Wer ganz stirbt, wird ganz auferstehen, wer nur halb stirbt, wird nur halb auferstehen. - So etwas wie das eigene kleine Ich gibt es überhaupt nicht.“

...Wir wurden bei den Sitzungen stets beaufsichtigt. In der Halle ging ein Bonze herum. Er korrigierte unsere Haltung und gab notwendige Anweisungen. Vor allem aber feuerte er uns Meditierende immer wieder durch Scheltworte und Stockschläge an. Der Schlag schmerzte im Augenblick. Aber er verletzte nicht, da der Stock am vorderen Ende flach ist. Die Schläge kamen auf die Schulter. Schon am frühen Morgen, gleich zu Beginn der ersten Meditation, bekam jeder einen kräftigen Schlag. Je nachdem es

der Bonze für gut befand, versetzte er weitere Schläge. Allen oder auch nur einzelnen. Wir konnten auch selbst darum bitten. Das Zeichen dafür war, die Hände schweigend auf der Brust zusammenzulegen. Der Bonze ging hinter uns so leise, dass es trotz der Stille im Raum kaum zu hören war. Einer war einmal eingeschlafen. Das kann bei dieser äußerst anstrengenden Übung vorkommen. Da ging ein wahres Donnerwetter von Schlägen und Scheltworten auf ihn nieder. Es wäre aber völlig falsch zu glauben, dass dies aus Zorn oder Unwille geschähe. Es ist vielmehr reines Wohlwollen. Je mehr man geschlagen wird, desto dankbarer ist man. Wer das nicht versteht, macht besser von vornherein nicht mit. Für einen nicht Eingeweihten ist es unverständlich, dass während der ganzen Exerzitien kein einziges freundliches Wort gesagt wird.

Dann kam das „Dokusan“, d. h. „Allein-gehen“, nämlich zum Rôshi, zum Meister, um von ihm geleitet zu werden. Bei diesen Übungen ist das sehr wichtig. Die geistliche Führung soll den übenden vor Irrwegen im Zazen bewahren. Sie soll die Erleuchtung zum Durchbruch bringen, wenn sie reif ist. Die Praxis des Dokusan ist im Zen uralte.

Ich ging also zum Meister, der den Schüler erwartet. Von der Zazen-Halle führte ein langer Gang zu einem eigens dafür bestimmten Zimmer. Auf ein Glockenzeichen hin trat ich ein. Der Rôshi saß auf einem großen Kissen und hielt einen Stab in der Hand. Ich begrüßte ihn in der vorgeschriebenen Weise und hockte mich unmittelbar vor ihm auf den Boden, etwa 20 cm vom vorderen Rand des Kissens entfernt, auf dem der Rôshi saß. Der Schüler soll gewissermaßen in den Meister eintreten. Er soll ihm nahe genug sein, damit der Meister ihm gelegentlich einen Schlag versetzen oder ihn anbrüllen kann, so dass er erschreckt zusammenfährt. Man mag einwenden, dies sei eine barbarische Methode. Doch hat sie ihre große Bedeutung. Der Meister soll ja den Schüler nicht nur durch Worte leiten, sondern auch die Erleuchtung erwecken, was viel schwieriger ist. Die Erleuchtung wird aber nicht durch intellektuelle Bemühungen erlangt, sie ist eine Intuition. Der Meister fühlt gleichsam, wann der Schüler reif ist für die Erleuchtung. Hält er den rechten Augenblick für gekommen, so versetzt er ihm einen Schlag oder

brüllt ihn an. Er schreckt ihn so aus seiner Finsternis auf. Im Inneren des Schülers geht ein Licht auf, wie wenn ein Funke aus einem Stein geschlagen wird. Ohne Hilfe des Meisters würde der Schüler viel später oder nie zur Erleuchtung kommen. Als ich den Rôshi am Schluss der Übung fragte, was er mir nun für die Zukunft rate, so sagte er, ich solle täglich morgens und abends, wenn es meine sonstigen Pflichten gestatten, 20 bis 30 Minuten Zazen machen und gelegentlich wieder zu den Übungen kommen. Um die Erleuchtung zu erlangen, sei es notwendig, auch außerhalb der Zeit der Exerziten Zazen zu machen.



*HUGO M. ENOMIYA-LASSALLE*

*Aus: ZEN, WEG ZUR ERLEUCHTUNG  
HERDER VERLAG, FREIBURG*

Alle, die in vergangenen Menschenleben nicht erleuchtet wurden, werden nun erleuchtet. In diesem Leben, befreien wir den Körper, der die Frucht vieler Menschenleben ist. Bevor die Buddhas erleuchtet waren, waren sie das gleiche wie wir. Erleuchtete Menschen von heute sind genau wie die der alten Zeit.

*Meister Ryûge*