

Elberfeld | Zen. 100 Seiten

* Reclam 100 Seiten *



ROLF ELBERFELD, geb. 1964, ist Professor für Philosophie an der Universität Hildesheim mit den Schwerpunkten Kulturphilosophie, Phänomenologie, Philosophie des Leibes, Interkulturalität sowie chinesische und japanische Philosophie.

Rolf Elberfeld
Zen. 100 Seiten

Reclam

2017 Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG,
Siemensstraße 32, 71254 Ditzingen
Umschlaggestaltung: zero-media.net
Umschlagabbildung: FinePic®
Infografik (S. 82 f.): Infographics Group GmbH
Bildnachweis: S. 8 © Wikimedia Commons / Daderot;
S. 56 © Wikimedia Commons / Takuan Soho; S. 61 © gettyimages /
Howard Sochurek; S. 78 © John Cage Trust
Druck und Bindung: Canon Deutschland Business Services GmbH,
Siemensstraße 32, 71254 Ditzingen
Printed in Germany 2017
RECLAM ist eine eingetragene Marke
der Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG, Stuttgart
ISBN 978-3-15-020437-5

Auch als E-Book erhältlich

www.reclam.de

Für mehr Informationen zur 100-Seiten-Reihe:

www.reclam.de/100Seiten

Inhalt

- 1 Inmitten der Stille
- 10 Atmen
- 18 Handeln, ohne zu handeln
- 25 Der verschwundene Spiegel
- 36 Der Alltag als Weg
- 45 Auf Bootsfahrt mit Dogen
- 66 Meister »Verrückte Wolke«
- 75 Zen im 20. Jahrhundert
- 87 Zen – Psychoanalyse – Hirnforschung
- 98 Vergiss das Anfängerherz nicht!

Im Anhang Lektüretipps



Inmitten der Stille

Eine Klavierspielerin betritt die Bühne. Die Zuhörenden applaudieren und zeigen durch ihren Beifall, dass sie sich auf das Spiel freuen. Nach einer langsamen Verbeugung und dem Ende des Beifalls setzt sich die Spielerin ans Klavier, verweilt einen Augenblick, konzentriert sich, hebt den Kopf, schaut auf das Notenblatt und schließt dann mit beiden Händen die Tastenabdeckung. Sie sitzt aufmerksam und aufrecht vor dem Klavier, die Hände liegen ruhig in ihrem Schoß. Alle lauschen aufmerksam, und es passiert – *nichts*.

Die Spannung steigt. Die Klavierspielerin sitzt gelassen und offen vor ihrem Klavier. Nach einer Weile treten die Geräusche der Zuhörenden immer deutlicher in das Bewusstsein: Die Aufmerksamkeit verlagert sich. Die Stille am Klavier lässt hörbar werden, was gewöhnlich als störend empfunden wird: Räuspern, Atmen, Hin-und-her-Rutschen auf den Stühlen, ein Pfeifen aus der Ferne, der Wind an den Fenstern ... Je länger die Stille dauert, umso lauter scheinen all diese Geräusche zu werden. Die Zuhörenden, die das Werk nicht kennen, schauen sich fragend um. Was soll das bedeuten? Ein Klavierstück, in dem kein Ton gespielt wird? Die, die es schon kennen, lauschen gespannt dem nach, was hier und jetzt die Ohren be-

rührt. Da das Werk aus drei Sätzen besteht, wiederholt sich das Schließen der Tastenabdeckung insgesamt drei Mal. Mit dem letzten Öffnen der Tastenabdeckung beendet die Klavierspielerin ihr Spiel, verbeugt sich und verlässt die Bühne.

Das Stück, das am 29. August 1952 in New York uraufgeführt wurde, stammt von dem Komponisten John Cage (1912–1992) und trägt den Titel »Four minutes and thirty-three seconds (4 : 33)«. Es besteht aus drei Teilen: I. TACET, II. TACET, III. TACET (lat. *tacet*, »er/sie/es schweigt«; in der Musik eine Anweisung zum Pausieren) und ist auf einem einzelnen Notenblatt verzeichnet. Man kann sich gut vorstellen, dass dieses Werk bei seiner Uraufführung einen Skandal auslöste. Alle erwarteten mit großer Spannung eine neue Komposition von John Cage. Und was bekamen sie? Stille. Die Stille selbst als Musik zu hören war das Unerhörte dieses Stücks.

Cage hatte einige Jahre zuvor in einem amerikanischen Forschungszentrum einen Raum besucht, in dem nichts mehr hörbar sein sollte, so dass absolute Stille herrschte. Cage berichtete danach, dass es zwar in der Tat sehr still gewesen sei, er dennoch einen hohen und einen tiefen Ton gehört habe. Man erklärte ihm dann, dass diese Töne von seinem aktiven Nervensystem und seinem Blutkreislauf stammten. Er begriff, dass Stille nicht nur die äußerliche Abwesenheit von Geräuschen ist, sondern dass sie niemals getrennt ist von den Klängen und Geräuschen der inneren und äußeren Welt und dass in der Tiefe der Klänge die Stille wohnt.

Diese Zuspitzung der Musik auf Stille war nicht zuletzt auch durch den Zen-Buddhismus inspiriert. Cage hatte bereits in den 1930er Jahren in Vorträgen einiges über die Lehren dieser Form des Buddhismus erfahren, die damals in den USA vor allem auch in Künstlerkreisen kursierten. Vermutlich Anfang

der 1950er Jahre traf er dann in New York auf einen der großen japanischen Vermittler des Zen-Buddhismus in den Westen, auf SUZUKI Daisetsu (1870–1966). Die ersten Werke in englischer Sprache über den Zen-Buddhismus von Suzuki erschienen bereits in den 1920er und 1930er Jahren. Ab 1950 hielt Suzuki zahlreiche Vorträge an Universitäten in New York und Umgebung. Cage war einer der Zuhörer und zeigte sich tief beeindruckt von dem, was er dort neu kennenlernte: Immer tiefer konnte er in der Folge in die Erfahrung der Stille eindringen, und das begleitete seinen Weg in die Musik bis zu seinem Tod.

Als ich Anfang der 1980er Jahre damit begann, die Zen-Meditation zu üben, war dies sicherlich ein wichtiger Einschnitt in meinem Leben. Stundenlang mit verschränkten Beinen auf einem Kissen zu sitzen und nichts anderes zu tun, als still und aufmerksam zu sein, war eine große Herausforderung für mich. Erst nach längerer Zeit und Übung beruhigten sich die Gedanken, die oft wild aus allen Richtungen auftauchten, so dass dann langsam das Atmen zum Zentrum meiner Aufmerksamkeit werden konnte. Geht man mehrere Tage in eine solche Stille und ein solches Schweigen, so passieren immer wieder skurrile Dinge, da die Wahrnehmung auch kleinster Dinge beginnt, intensiver zu werden. Manchmal lösen sich auch die Grenzen zwischen Traum und Wirklichkeit auf. Damals übte ich morgens und abends die Zen-Meditation und studierte tagsüber Philosophie, Sinologie und Japanologie. Während meines ersten Japan-Aufenthaltes im Jahre 1986 erfuhr ich dann von einer Schule der Philosophie im modernen Japan, in der Philosophie und Zen zusammengefließen waren. Dies veranlasste mich, zwei Jahre lang in Japan Philosophie zu studieren, um der Sache auf den Grund zu gehen. Seit dieser

Zeit sind mein Denken und inzwischen auch meine Lehre in vielfältiger Weise verbunden mit den Kulturen Ostasiens.

Im Jahr 2012 veranstalteten wir an der Universität Hildesheim ein *Philosophisches Kolloquium* zum Thema »Nichts«. Teil dieser Ringvorlesung waren Vorträge über die Null als eigenartiges Zeichen in der Mathematik (die übrigens von Indien her nach Europa übermittelt wurde), über das Vorlaufen in den eigenen Tod als Erfahrung des Nichts, über die leere Seite, vor der Schreibende am Anfang eines Romans sitzen und nicht weiterkommen, über die unendliche Leere des Universums und seine schwarzen Löcher und, dieses Thema hatte ich mir jedenfalls vorgenommen, etwas über das »schöpferische Nichts«. Mein Vortrag war der letzte in der Reihe, und der Termin rückte unweigerlich näher. Immer wieder dachte ich darüber nach, was zu diesem Thema zu sagen wäre und wie ich dieses schöpferische Nichts präsentieren könnte. Mehrmals verwarf ich verschiedene Möglichkeiten, bis ich mich dazu durchrang, einfach nichts zu sagen. Ja, ich wollte einen Vortrag von 45 Minuten Länge damit gestalten, kein einziges Wort zu sagen.

Mir war klar, dass dies eine ziemliche Provokation sein würde und vermutlich an einer Universität ein solcher Vortrag noch nicht gehalten worden war. Nach weiteren Überlegungen entschloss ich mich dann, mediale Unterstützung in Ton, Bild und Wort hinzuzunehmen. Ich wählte Morton Feldmans Klavierstücke als klanglichen Hintergrund, den leeren Zen-Kreis als Bild und den Buchtitel von Derrida *Wie nicht sprechen?* (*Comment ne pas parler?*) in all seiner Mehrdeutigkeit als Unterstützung für meinen Vortrag.

Von meinem Vorhaben wusste vorab niemand, so dass ich in üblicher Weise anmoderiert wurde, woraufhin Musik und Bildprojektion begannen. Ich selbst war noch hinter einer Tafel

versteckt, wo ich versuchte ruhig zu atmen. Erst sehr langsam, nach etwa drei oder vier Minuten wurde ich auch für die Zuhörenden sichtbar. Der weitere Vortrag bestand darin, dass ich sehr langsam an der Tafel vorbeiging, immer wieder kleine Mundbewegungen machte, ohne jedoch zu sprechen, in der Mitte eine vertrocknete Blume aufhob und dann wieder hinter der Tafel verschwand.

Die Wirkung war auch für mich verblüffend. Einige sagten, sie hätten selten so viel über Vorträge gelernt wie bei diesem Vortrag, der im eigentlichen Sinne doch gar keiner war. Viele der etwa 150 Zuhörenden hatten mit ihren Erwartungen zu kämpfen, die sie an die Präsentation herantrugen. Einige fragten sich bis zum Ende, ob der Vortragende nun noch etwas sagen oder ob er einfach nichts mehr sagen würde. Erst wenn das, was man wie selbstverständlich erwartet, *unerwartet* entzogen wird, werden Wahrnehmungen und Denkvorgänge in Gang gesetzt, die den Rahmen unseres gesicherten Erwartens in Bewegung bringen. Jeder kennt Situationen im Leben, in denen man an bestimmten Erwartungen festhält, etwa für den Urlaub, die Beziehung oder das nächste Gespräch mit der Chefin. Häufig zeigt sich, dass erst dann, wenn wir alle Erwartungen aufgeben, sich neue und unerwartete Wege öffnen. So hatte ich die Zuhörenden mit einer Stille und einem Schweigen konfrontiert, die sie zurückgeführt haben in den Sturm ihrer eigenen Gedanken und Gefühle. Vielleicht haben einige bemerkt, dass inmitten dieses Sturms tatsächlich die Stille wohnt.

Stille –
in den Fels sich bohrend
das Sirren der Zikaden
(Basho, S. 183 f.)

Dieses Haiku stammt aus einem der berühmtesten Texte der japanischen Tradition, einem Reisetagebuch, dessen Titel *Auf schmalen Pfaden ins unwegsame Hinterland* (*Oku no hosomichi*) lautet und von dem Dichter Basho (1644–1694) verfasst wurde. Die Gedichte der Sammlung sind auf der Reise in den äußersten Norden Japans entstanden – und zwar an ganz bestimmten Orten und zu ganz bestimmten Zeiten. Das angeführte Haiku steht am Ende einer kleinen Passage, in der der Besuch eines Bergtempels geschildert wird, der von vielen als besonderer Ort der Stille gepriesen wurde.

Nach einer bestimmten Wegstrecke am Tage machen Basho und sein Begleiter einen Abstecher zu dieser Stätte mit dem Namen »der auf Fels gebaute Tempel«. Sie steigen am späten Nachmittag den Berg hinauf. Der Gang ist anstrengend und schweißtreibend. Wer jemals den japanischen Sommer erlebt hat, weiß, wovon hier die Rede ist. Auch bei nachlassender Hitze ist die Luftfeuchtigkeit so hoch, dass der Schweiß im Stehen rinnt und so versucht, der Haut ein wenig Kühlung zu bringen. Je weiter sie auf den Berg steigen, umso stiller wird es um sie herum. Die Beschwerlichkeit des Aufstiegs, der durch einige tiefe Felsspalten und über schmale Wege führt, lässt alle andere Gedanken verschwinden. Die Kraft der Berge und der Bäume wird immer deutlicher spürbar, und alles scheint sich in einem einzigen Zusammenhang zu verdichten, als sie vor der Buddha-Halle stehen:

»Einzigartig verschwiegen war die ganze Landschaft um uns, ich hatte das untrügliche Gefühl, dass sie allein nur für uns da war, um unser Herz zu läutern.«
(Basho, ebd.)

Das Basho-Haiku von S. 5 ist aus der geschilderten Situation entsprungen. Es sind Worte, die aus der tiefen Begegnung des Dichters mit der Landschaft, dem Buddha-Tempel und mit sich selbst hervorgegangen sind. Alles verdichtet sich in der Stille, dem Fels und dem Sirren, bleibt aber nicht getrennt voneinander, sondern dringt ein in die Dichte des Steins. Sowohl die Stille wie auch das Sirren bohren sich in das Undurchdringliche. Oder, wie der japanische Text auch übersetzt werden kann: »Stille und Sirren *sickern* in den Fels«. Das kleine Gedicht konfrontiert uns mit lauter Widersprüchlichkeiten, die sich aber wie von selbst auflösen scheinen. Inmitten des Sirrens der Zikaden liegt die Stille, und die Stille ist niemals ohne Geräusch und Klang. Das Bohrende ist zugleich ein Sickersn, und letztlich ist alles ein Zusammenhang. Mit Stille und Sirren wird in diesem Haiku auch auf Tod und Leben verwiesen, die im Zen-Buddhismus als zusammengehörig erfahren werden. So heißt es in der berühmten Einleitung zu Bashos Reisetagebuch:

»Sonne und Mond, Tage und Monate verweilen nur kurz als Gäste ewiger Zeiten«, und so ist es mit den Jahren auch: sie gehen und kommen, sind stets auf Reisen [sind wie Reisende, *tabibito* R. E.]. Nicht anders ergeht es den Menschen, die ihr ganzes Leben auf Booten dahinschaukeln lassen, oder jenen, die mit ihren am Zügel geführten Pferden dem Alter entgegenziehen: tagtäglich unterwegs, machen sie das Reisen zu ihrem ständigen Aufenthalt [*tabi wo sumika to su*]. Viele Dichter, die vor uns lebten, starben bereits auf der Wanderschaft.«

(Basho, S. 43)



Meditierender Buddha, ausgestellt im Berkeley Art Museum
in der University of California.

Leben ist Verwandlung. Fortlaufend vergehe ich, um das zu sein, was ich gerade bin. In diesem Sinne bin ich selbst die Reise, in der ich wohne, ohne den Ort, an dem ich wohne, festhalten und ganz einnehmen zu können.

Hier tritt in dichterischer Form ein altes buddhistisches Grundempfinden zutage: Nichts in der Welt ist beständig. Versucht man das Glück festzuhalten, so wird es schnell vergehen. Versucht man äußerliches Leiden zu vermeiden, so stellt das Leid sich von selbst ein. Leben scheint somit in einem unauflösbaren Widerspruch zu bestehen, denn ich selbst *bin* diese Unbeständigkeit. Ich selbst versuche dennoch unablässig, mich selbst als Beständiges zu erhalten. Gerade die Angst vor der eigenen Unbeständigkeit setzt Energien frei, die alles darum geben, das Ich zu bleiben, für das ich mich halte – im Guten wie im Schlechten. Dieser Ich-Erhaltungstrieb bezieht sich nicht nur auf den körperlichen Tod, sondern schreibt sich vielmehr ein in die einfachsten alltäglichen Handlungen: in der Art, die Teller abzuspülen (die der Partnerin nicht gefällt) oder in der tiefen Überzeugung, man selbst mache das alles schon ganz richtig. Wir alle wissen, wie schmerzvoll und langwierig es sein kann, an diesen Selbstverständlichkeiten und diesen Überzeugungen zu rütteln. Es kann daher hilfreich sein, sich täglich, wenn auch nur kurz, mit der Stille zu verbinden, um den eigenen Antrieben und Wünschen nachzuspüren. Vielleicht erscheint dann die eine oder andere Situation in einem neuen Licht.



Atmen

Der Buddhismus stammt ursprünglich aus dem Norden Indiens. Sein Begründer Buddha war der Überlieferung gemäß zunächst ein Prinz, der durch die Erfahrung von Alter, Krankheit und Tod auf die grundsätzliche Vergänglichkeit des Lebens aufmerksam geworden war. Nach der Begegnung mit einem Asketen entschloss er sich, einen Weg zu suchen, dieses grundsätzliche Leiden der Menschen zu überwinden. Sein Weg war dann später weder die strenge Askese noch spitzfindiges Denken, sondern bestand in konkreten Anweisungen für die Meditation und den Umgang mit sich selbst und allen Wesen. Die Bewegung, die durch Buddha angestoßen wurde, war zunächst nur offen für Mönche – und später auch für Nonnen –, die ihr ganzes Leben diesem Weg zu widmen gewillt waren. Darum sind die frühesten Anweisungen für diesen Weg auch direkt an Mönche gerichtet:

»Da hat sich, ihr Mönche, ein Mönch in den Wald begeben, an den Fuß eines Baumes oder an einen einsamen Platz. Er setzt sich mit gekreuzten Beinen nieder, den Körper gerade aufgerichtet, und errichtet ringsum die Achtsamkeit. Acht-

sam atmet er ein, achtsam atmet er aus. Lang einatmend erkennt er: ›Ich atme lang ein‹; lang ausatmend erkennt er: ›Ich atme lang aus‹. Kurz einatmend erkennt er: ›Ich atme kurz ein‹; kurz ausatmend erkennt er: ›Ich atme kurz aus‹. ›Den ganzen Körper empfindend, werde ich einatmen‹, so übt er; ›den ganzen Körper empfindend, werde ich ausatmen‹, so übt er. ›Die Körper-Aktivität beruhigend, werde ich einatmen‹, so übt er; ›die Körper-Aktivität beruhigend, werde ich ausatmen‹, so übt er.«

(Pali-Kanon)

Die Achtsamkeitsübungen beginnen in dem berühmten *Mahāsatipatthanasuttam* aus dem Pali-Kanon (vgl. www.palikanon.com), den frühesten Überlieferungen, die wir aus dem Buddhismus besitzen, mit der Übung, das Atmen achtsam in seinem Entstehen und Vergehen zu beobachten. Ich atme ein, ich atme aus. Nur dieses steht zunächst im Zentrum der Aufmerksamkeit. Übt man dies über einen längeren Zeitraum, so beruhigt sich das Atmen von selbst. Dabei fällt einem immer mehr auf, dass sich das Atmen beständig fortsetzt und all mein Tun *immer* begleitet, obwohl es im alltäglichen Handeln kaum bewusst ist. Atmen ist eine Tätigkeit, die wir nur für vergleichsweise kurze Zeit stoppen können. Auch im Schlaf atmen wir weiter, ohne dies bewusst wollen zu müssen. Atmen gehört zu den körperlichen Tätigkeiten, die sich einerseits in hohem Maße von selbst vollziehen, andererseits aber auch in hohem Maße gestaltet werden können wie beispielsweise im Sprechen oder Singen. Mit dem Atmen beginnt unser Leben. Nachdem das Baby den Mutterleib verlassen hat, *muss* es atmen. Es füllt zum ersten Mal seine Lungen. Lange bevor wir »Ich« sagen

Einladung zur Atemübung im Sitzen

Nehmen Sie sich fünf oder zehn Minuten Zeit. Suchen Sie sich einen ruhigen Sitzplatz. Richten Sie Ihren Oberkörper auf, so dass die Wirbelsäule sich ohne anzulehnen nach oben strecken kann und ein freies Gefühl im Brustkorb entsteht. Die Füße ruhen ganzflächig auf dem Boden. Sie können Ihre Hände ineinanderlegen oder auf den Oberschenkeln kurz oberhalb des Knies ruhen lassen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Atmen und spüren Sie zunächst, wohin der Atem fließt, ohne ihn zu beeinflussen. Nachdem Ihr Atmen zur Ruhe gekommen ist, atmen Sie drei Mal tief ein, so dass Ihr Brustkorb anschwillt. Nach dem Einatmen atmen Sie – wenn möglich – ganz langsam wieder aus. Anschließend atmen Sie drei Mal tief ein, so dass Ihr Bauchraum anschwillt. Auch danach atmen Sie – wenn möglich – ganz langsam wieder aus. Schließlich atmen Sie wieder, ohne den Atem zu lenken, ein und aus. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf, wohin der Atem nun von selbst fließt. Achten Sie auch auf den Wechsel zwischen Ein- und Ausatmen. Sie können diese kleine Pause nach dem Ausatmen ein wenig verlängern und spüren, wie das Einatmen erneut von selbst einsetzt. Wenn Sie sich bei der Übung unwohl fühlen, können Sie diese zu jeder Zeit abbrechen.

oder uns unserer selbst bewusst werden, müssen wir atmen – und zwar in unverwechselbarer Weise.

So ist es nicht nur in physiologischer, sondern auch in philosophischer Hinsicht sinnvoll, mit dem Atmen zu beginnen.

Im Atmen zeigt sich eine Grundbewegung des Lebens, die aber zugleich Spiegel unser Gefühle, unserer sinnlichen Eindrücke, unserer Erwartungen und unserer Verspannungen ist. Unser Atmen ist im höchsten Maße sensibel für Stimmungen und Aufregungen. Wir alle kennen Situationen, in der wir unsere Atmung und den Herzschlag nicht mehr unter Kontrolle bringen können, wenn wir z. B. kurz vor einer Prüfung stehen oder eine wichtige Begegnung bevorsteht. Atmen zeigt mir körperlich, wer ich gerade bin. Daher ist das achtsame Beobachten des Atmens zugleich eine Begegnung mit mir selbst. Dies hat nichts mit Esoterik zu tun, sondern mit den physiologischen Grundvorgängen des Lebens selbst. Diese wurden in der europäischen Philosophie und Geistesgeschichte jedoch zu wenig beachtet, obwohl wir auch hier viele Hinweise für die Wichtigkeit des Atmens finden können.

In den »Anweisungen für die Achtsamkeitsübung«, wie wir jede Meditation besser nennen können, wird nicht nur das Atmen genannt. Dieses bildet den Ausgangspunkt für die achtsame Betrachtung aller körperlichen Vorgänge wie etwa des Herzschlags, des Blutkreislaufs, der Darmtätigkeit oder der einzelnen Körperteile und -organe. Je weiter ich mich auf diese Weise in meinen eigenen körperlichen Zusammenhang vertiefe, umso deutlicher erfahre ich mich selbst als diesen Körper.

Die nächste Ebene der Achtsamkeitsübung besteht in der achtsamen Betrachtung der Gefühle:

»Empfindet, ihr Mönche, ein Mönch ein freudiges Gefühl, dann erkennt er: ›Ein freudiges Gefühl empfinde ich‹, empfindet er ein leidiges Gefühl, dann erkennt er: ›Ein leidiges

Gefühl empfinde ich<, empfindet er ein weder freudiges noch leidiges Gefühl, dann erkennt er: >Ein weder freudiges noch leidiges Gefühl empfinde ich.<<

(Pali-Kanon)

Vielleicht kann ich bei der achtsamen Betrachtung der eigenen Gefühle noch besser sehen, dass ich durch diese Art der Übung *in eine Beziehung zu mir selbst* trete. Denn ich selbst beobachte so neutral wie eben möglich die Realität meiner eigenen Gefühlslagen und das *Entstehen* und *Vergehen* meiner Gefühle. Ich selbst bin das, was zugleich Gegenstand achtsamer Betrachtung ist.

Übe ich dieses in der Achtsamkeitsübung über längere Zeit, so ist es mehr als nachvollziehbar, dass sich auch mein alltägliches Handeln verändert. Denn je klarer ich selbst das Entstehen und Vergehen meiner Gefühle achtsam begleiten kann, umso deutlicher kann ich in Alltagssituationen vorausahnen, wann ich zornig werde oder Aggression mich wieder packt. Die Übung besteht also nicht darin, die Gefühle einfach zu unterdrücken, sondern darin, sie zunächst achtsam in ihrer Dynamik zu beobachten, so dass bereits aus dieser achtsamen Beobachtung in mir eine Veränderung in meiner Beziehung zu mir selbst eintritt.

Es ist leicht vorstellbar, dass sich die Achtsamkeitsübung auch auf andere Bereiche unserer Existenz beziehen kann. So sind die sinnlichen Eindrücke – wie Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten, Gleichgewichtssinnliches, Bewegungssinnliches oder Schmerzsinliches – ein Feld der Übung ebenso wie Phantasie und Erinnerung.

Im Alltag der frühen buddhistischen Mönche in Indien bil-

deten diese Übungen das Zentrum ihres Lebens. Bis heute ist diese Mönchstradition in den Schulen des frühen indischen Buddhismus lebendig. Von diesen Schulen ist die Theravada-Schule die bekannteste, sie ist in Sri Lanka, Thailand, Myanmar und in anderen Ländern weit verbreitet. Bis heute ist es diesen Mönchen verboten, für ihren eigenen Lebensunterhalt zu arbeiten, da sie nur von Gespendetem leben dürfen. So ziehen beispielsweise in Thailand am Morgen Gruppen von Mönchen aus, um das Essen für den Tag einzusammeln. Dies wird im alten Buddhismus als eine Übung in Demut verstanden, da ich mich selbst abhängig mache von denen, die mir spenden. Der Alltag dieser Mönche ist heute weitgehend rituell gestaltet, sollte aber vor allen Dingen der Achtsamkeitsübung gewidmet sein, die in dieser Tradition zumeist allein praktiziert wird.

Meine erste Begegnung mit dieser Form des Buddhismus ereignete sich im Jahr 1981. Wir waren mit einer Schülergruppe im Rahmen eines damals sogenannten »Dritte-Welt-Projektes« nach Sri Lanka gereist. Zur Vorbereitung hatten wir uns auch mit Buddhismus beschäftigt. Auf der Reise bot sich dann die Gelegenheit, einen hoch angesehenen buddhistischen Mönch zu besuchen. Wir fuhren in der Nähe von Kandy, der Hauptstadt der alten Könige im Herzen Sri Lankas, einen kleinen Berg hinauf in den Urwald. Nach etwa einstündiger Fahrt stoppten wir mitten im Wald. Wir stiegen aus und gingen über einen kleinen Weg zu einer Einsiedelei. Hier wohnte Nyanaponika (1901–1994), der in Hanau geboren wurde und 1936 aus Deutschland emigrierte, um auf Sri Lanka in der von Nyanatiloka (1878–1957) gegründeten Einsiedelei buddhistischer Mönch zu werden. Nyanatiloka wurde in Wiesbaden geboren und war der erste westliche buddhistische Mönch über-

Einladung zur Atemübung im Stehen

Nehmen Sie sich fünf oder zehn Minuten Zeit. Suchen Sie sich einen ruhigen Stehplatz. Diese Übung kann alternativ auch in Warteschlangen beispielweise im Supermarkt ausgeführt werden. Spüren Sie Ihre Fußflächen am Boden: die Zehen, die Fußballen, das Längsgewölbe und die Ferse. Lassen Sie nun die Aufmerksamkeit langsam von unten über die Fußknöchel, das Knie und den Oberschenkel in den Beckenbereich wandern. Spüren Sie, wie der Oberkörper mit der Wirbelsäule über dem Beckenraum und der Kopf oberhalb der Wirbelsäule schwingen. Spüren Sie dem dynamischen Gleichgewicht von Unter- und Oberkörper sowie Kopf nach. Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf das Ein- und Ausatmen. Begleiten Sie Ihr Atmen drei Mal mit voller Aufmerksamkeit und spüren Sie, wie sich das dynamische Schwingen des Gleichgewichts Ihres Körpers mit dem Ein- und Ausatmen verbindet. Gehen Sie nun mit Ihrer Empfindung erneut in die Fußflächen und spüren Sie den Kontakt zum Boden. Spannen Sie, ausgehend von den Füßen, die in den Boden hineinwirken, einen Faden hin zum obersten Punkt des Kopfes, der nach oben strebt. Spüren Sie, wie Ihr Atmen die nach unten und die nach oben wirkenden Kräfte verbindet. Unterbrechen Sie die Übung immer dann, wenn Sie sich dabei unwohl fühlen.

haupt. Die Einführung in den Buddhismus mitten im Urwald fand also in deutscher Sprache statt. Nyanaponika saß ruhig und gelassen in seinem Stuhl und versuchte uns Schülern ei-

nige Grundlehren des Buddhismus näherzubringen. Nach etwa einer halben Stunde war es dann Zeit, wieder zu gehen, damit er allein seine Übung fortsetzen konnte. Es ist leicht vorstellbar, dass diese Begegnung mein Leben nachhaltig verändert hat und bis heute meinen Weg mitbestimmt. Diese Begegnung führte auch dazu, dass ich bereits in den ersten Wochen meines Studiums der Philosophie im Herbst 1983 in einem Hauptseminar einen Vortrag über den Buddhismus hielt und mir Gedanken machte über ein Gespräch und den Austausch zwischen europäischer und asiatischer Philosophie.



Handeln, ohne zu handeln

Es dauerte bis zum Ende des 19. Jh.s, dass die europäischen Gelehrten die vielfältigen Strömungen des Buddhismus in Asien als einen komplexen Zusammenhang erkannt haben. Die Ausdrucksformen des Buddhismus in ihrer frühen Ausformung in Indien, Sri Lanka und anderen Ländern, in der Form der ostasiatischen Schulen (China, Korea, Japan) und dann später auch in den Entwicklungen des tibetischen Buddhismus sind nämlich voneinander sehr verschieden. Die frühen Formen zeichnen sich aus durch eine asketische Tendenz, die ostasiatischen Formen entfalten unterschiedliche Richtungen, die von einer Formfülle verschiedener Buddhas bis hin zu den äußerst reduzierten Steingärten des Zen-Buddhismus reichen. Die tibetischen Richtungen hingegen haben einen Farben- und Bildreichtum entwickelt, der vor allem seinen Ausdruck in den berühmten tibetischen Mandalas erfährt. Bis heute ist es auch innerhalb des Buddhismus nicht selbstverständlich, dass alle Schulrichtungen sich gegenseitig akzeptieren, da ihre Lehren nicht in jeder Hinsicht kompatibel sind und zudem einzelne Lehrer und Lehrerinnen immer wieder neue Richtungen und Ausformungen des Buddhismus entwickeln.

Die erste Kunde vom Buddhismus drang etwa im 1. Jh.

n. Chr. nach China. Im 1.–3. Jh. finden wir vereinzelte kleine Ansammlungen von Mönchen vor allem in Städten wie Luoyang, die an der nördlichen Seidenstraße lagen. Damals begann man, die buddhistischen Schriften aus den indischen Sprachen ins Chinesische zu übersetzen. Die frühen Übersetzungen zeichnen sich dadurch aus, dass man intensiv auf die klassische chinesische Philosophie und ihre Terminologien zurückgriff, vor allem den Daoismus, um die für Chinesen fremden Gedanken des Buddhismus zu vermitteln. Da die Hochzeit der klassischen chinesischen Philosophie bereits 500 Jahre zurücklag, konnten die Übersetzer auf einen reichen Schatz von Wörtern und auf eine hochentwickelte Sprache zurückgreifen. Im 4. und 5. Jh. kam es dann zu ausführlichen Diskussionen zwischen gebildeten Chinesen und Buddhisten. Ein zentraler Punkt der Auseinandersetzung bestand darin, dass die Buddhisten die Befreiung vom Leiden durch Sutrenrezitation, Meditation und Rückzug aus der Welt erreichen wollten, die Chinesen aber bereits ein politisches System ausgebildet hatten, in dem vor allem der Herrscher dafür zuständig war, die Ordnung zwischen Himmel und Erde im Fluss und Gleichgewicht zu halten. So stritt man sich darüber, ob die Buddhisten sich vor dem Herrscher zu verneigen oder allein den Lehren Buddhas Folge zu leisten hätten. An diesem Beispiel lässt sich sehen, dass Auseinandersetzungen zwischen religiösen und politischen Ordnungen des Handelns nicht erst in jüngerer Zeit zu beobachten sind, sondern bereits im alten China die Gemüter erregten.

Die klösterliche Lebensweise, die sich als durchaus unabhängig von der politischen Ordnung verstand, bildete einen weiteren Streitpunkt. Die Klöster entwickelten sich nämlich zu Steueroasen, da die Mönche nicht arbeiten durften und da-