

Zen - Buddhismus

(Meditation)

Herkunft

Der Zen-Buddhismus, so heisst es - ist in China vom indischen Mönch Bodhidharma im sechsten Jahrhundert nach Christus verbreitet worden.

Dieser Schule zufolge hat man eine Hoffnung auf Erwachen und auf Erleuchtung nur durch geistige Konzentration und Meditation aber nicht durch Kenntnisse.

Zen (chinesisch Ch'an) kommt vom Sanskritischen Wort Dhyana, was Meditation bedeutet.

Der Zen-Buddhismus hat einige Aspekte des philosophischen Taoismus übernommen und seinerseits die taoistischen Meditationstechniken beeinflusst.

Es ist indessen wichtig, anzumerken, dass diese Form des Buddhismus weder eine Philosophie noch eine Religion ist (sie strebt nicht nach Unsterblichkeit, kennt keine Götter und keine Begriffe wie Sünde oder Seele), sondern als Lebenssystem betrachtet werden muss.

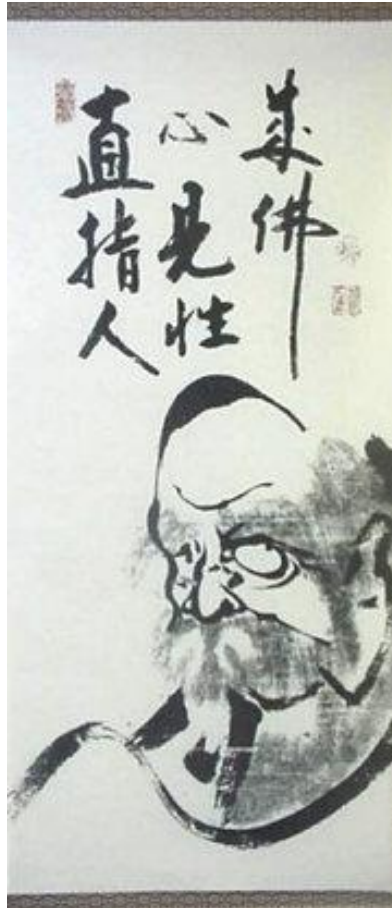
Wer den Zen-Buddhismus praktiziert, muss sich dazu erziehen, unmittelbar in sich hineinzusehen und die ureigene Natur der Wirklichkeit ohne die Hilfe des Intellekts zu entdecken.

Um dorthin zu gelangen, sind geistige Konzentration und die Meditation unerlässlich.

Während der Meditation muss man sein innerstes ganz leeren, muss die unablässigen Stimmen des Geistes zum Schweigen bringen, muss man jeden Gedanken und jede Empfindung auslöschen.

Um diese Aktivität des Geistes unter Kontrolle zu bringen, ist die Regulierung der Atmung unbedingt vonnöten.

Der „gewöhnliche“ Mensch erlebt nicht die wahre Natur der Dinge. Seine Wirklichkeit ist verdreht oder eine Anhäufung von kleinen Realitätsfragmenten.



Bodhidharma

Ziel

Ziel der Meditation ist es, dem Menschen eine ganzheitliche Kontaktnahme mit der wahren, ihn umgebenden Realität zu ermöglichen.

Hierin besteht die Erleuchtung, das „Wiedererwachen“. Jetzt sieht man die Dinge ganz anders, wie durch ein drittes Auge, ein geistiges Auge.

Diese neue Anschauung des Selbst und der Welt ist intuitiv, übersteigt jede geistige Anschauung und entstammt in keiner Weise dem Denken oder der Vernunft.

Der Erleuchtete sieht die Dinge sozusagen von innen, so wie sie ein grosser Künstler sieht, der fähig ist, sie durch Komprimieren ihrer ureigenen Natur in wenigen Strichen darzustellen. Hier kann man verstehen, wie viel die chinesische und die japanische Kunst der Zen-Schule schulden.

Hier und Jetzt 1

Der Zen-Buddhismus lehrt, uns nicht um die Vergangenheit oder die Zukunft zu sorgen, sondern dem Moment der Gegenwart, in dem wir allein wirklich leben, die höchste Bedeutung beizumessen.

Bekannt ist die Geschichte eines Mannes, der kurz davor war, von einem Tiger verschlungen zu werden. Als er festgestellt hatte, dass ihm jeder Fluchtweg versperrt war, pflückte er eine Erdbeere, zerkaute sie genüsslich und rief aus: „wie köstlich“.

Wenn man in Frieden mit sich selbst lebt und nicht das Opfer von hundert Wünschen, Sorgen, Zweifeln, Ängsten und Leidenschaften ist, kann man in völliger Freiheit und Einklang mit sich selbst handeln. Man nimmt dann in völliger Wachheit und Konzentration an den Ereignissen des Lebens teil. Man geniesst die Dinge, ohne an sie gebunden zu sein. Der Geist wird zu einem Spiegel.

Er ist völlig klar und gegenwärtig, und er reflektiert alles, was einen umgibt, ohne die Einmischung von Gedanken und Sorgen. Man lernt so, Zeuge, unabhängiger Zuschauer zu sein. Gefahr oder Tod ängstigen uns nicht mehr. Sie sind nur Spiegelbilder des Geistes.

Hier und Jetzt 2

Das bedeutet etwa in einem Kampf, dass sich unser Geist durch keine Bewegung des Gegners, durch keine seiner körperlichen und geistigen Handlungen beeinflussen lassen darf.

Er muss frei sein und darf weder an der Hoffnung haften, den Gegner angreifen zu können, noch darf er aufhören, ihn zu beobachten. Man muss von Augenblick zu Augenblick vollkommen aufmerksam sein.

In der modernen Welt sehen wir jedoch genau das Gegenteil. Die jungen Menschen leben nur halb, und halb sind sie tot. Auch ihre Sexualität ist nur halb. Bei der Arbeit

oder beim Zazen (sitzende Meditation) denken sie an Sex - und umgekehrt - und so ist alles in ihrem Leben.

Erst denken und dann handeln (z. B. Schlagen) ist nicht die rechte Handlung. Man muss das Suki, die Gelegenheit, die Möglichkeit zum Handeln erfassen. Diese Gelegenheit ist essenziell. Das Denken kann dies nicht, resp. ist zu langsam.

Allein das Bewusstsein, die Intuition, kann diese Gelegenheit, die Lücke, in der man handelt, erfassen.

Die günstigste Gelegenheit ist, den Fehler des Gegners erfassen. Intuitiv - und das ist ein bedeutungsvoller Punkt - muss man den Moment erfassen, in dem der Gegner beim Einatmen eine Lücke bietet.

Beim Karate ist ein Stoss, den man während der Einatmung erhält, sehr gefährlich - beim Ausatmen (Bauchspannung) jedoch ist der Schlag relativ harmlos. (Siehe auch separater Beitrag „Atmung“)

Intuition

Intuition und Handlung müssen im selben Moment hervortreten. In der Ausübung des Budo kann es kein Nachdenken geben - nicht eine einzige Sekunde. Wenn man handelt, müssen Absicht und Handlung gleichzeitig geschehen. Wenn man sich fragt: „Da ist ein Ungeheuer, wie kann ich es töten?“ wenn man zögert, tritt allein das Grosshirn in Aktion. Doch Grosshirn, Thalamus und Handlung müssen übereinstimmen und „in diesem Augenblick“ identisch sein.

Wie das Spiegelbild des Mondes auf dem fließenden Wasser nicht festbleibt, obschon der Mond scheint und sich nicht bewegt.

Das ist das Hier und Jetzt-Bewusstsein.



Reaktion

Es gibt keine Latenzzeit zwischen Erkennen und Reaktion.

Die Reaktionszeit ist so kurz wie möglich und die Technik vollkommen. Die vollkommenen Techniken werden immer unbewusst ausgeführt. Sie werden paradoxerweise zuerst vollzogen und dann durchdacht.

Konzentration

Beim Za-Zen konzentriert man sich auf die Haltung und die Atmung, in den Kampfkünsten auf das Training, die Atmung und - im Kampf - auf den Gegner. Allgemein muss man sich ganz und gar auf jede gegebene Situation konzentrieren. Hier und jetzt trinke ich Wasser, nur das allein - Wasser trinken. Sich auf das Wassertrinken konzentrieren, das man trinkt. Und so fort. Aber man braucht darüber nicht viel nachzudenken - einfach machen...!

Atmung

Eine kleine, natürliche Einatmung vom Solar Plexus aus, dann eine tiefe Ausatmung, bei der man auf die Eingeweide unter dem Bauchnabel drückt.

Bei einem Atemzug kann eine Ausatmung ohne Weiteres eine, zwei, drei, vier oder sogar fünf Minuten dauern.

Beim Ausatmen hat auch Buddha die Erleuchtung unter dem Boddhi-Baum gefunden.

Konzentration im Kampf

Das Bewusstsein darf weder haltlos noch berechnend sein. Einfach sich ganz und gar dem anpassen, was gerade geschieht. Richte deine Konzentration ständig auf deine Atmung, auf die Ausatmung: sie muss langsam sein, lang-andauernd und so tief wie möglich in den Unterbauch, das Hara hinabsteigen. Und lass mit deinen Augen die Augen des Gegners nicht los. Folge so deiner inneren Bewegung. Stehe einfach da - ruhig und konzentriert, vollkommen wachsam. Warte auf die Gelegenheit, die Lücke des Gegners.

Auf dem Weg des Budo wie auch dem des Zen muss man ohne Ziel und ohne Streben nach Nutzen üben. Aber die meisten Menschen wollen eben immer etwas erreichen, suchen nach dem Haben statt dem Sein.

Der Zen-Buddhismus und die Kampfkünste

Aufgrund dieser Ausführungen kann man leicht verstehen, warum der Zen-Buddhismus sowohl die chinesischen als auch die japanischen Kampfkünste so nachhaltig beeinflusst hat und warum Künste, die das Töten lernen, Wege zur Vervollkommnung des Geistes geworden sind.

Und man versteht auch, warum sich die traditionellen chinesischen Kampfkünste in einem Zen-Kloster (Shaolin) entwickelt haben.

Das Leben in einem Zen-Kloster war für die Ausübung der Kampfkünste sehr geeignet. Die Ernährung war anspruchslos, Schlaf nur gestattet, wenn er unbedingt nötig war, und zudem auf einem unbequemen Lager, die Arbeit und das körperliche Training waren sehr hart und die Disziplin extrem streng. Man verlangte Pünktlichkeit, Selbstkontrolle, das Ertragen von Hitze und Kälte und Gelassenheit gegenüber Gefahr und Tod. Daneben lehrt uns der Zen-Buddhismus, den Geist zu entleeren, ihn von jeder vorgefertigten Idee, von jedem äusseren Einfluss zu befreien.

Man kann so zu einem Zustand völliger Aufnahmefähigkeit gelangen, der es erlaubt, instinktiv auf den geringsten Impuls zu reagieren.

Wenn der Geist von jedem Gedanken, von jeder Aggression oder Angst befreit ist, kann man die Absichten des Gegners erkennen und entsprechend reagieren. Man kann einen sechsten Sinn entwickeln, der es ermöglicht, die Gefahr vorzusehen und dadurch dem Angriff des Feindes zuvorzukommen (dies wird auch Meister Morihei Ueshiba, dem Gründer des Aikido nachgesagt).

Ist der Geist jedoch durch Gedanken oder Sorgen um Angriff oder Verteidigung abgelenkt, so ist es nicht möglich, die Intentionen des Gegners genau zu durchschauen, und man kann auch von einer ganz banalen Finte getäuscht werden.

Die Leere des Geistes und hartes Körpertraining erlauben, die Einheit von Körper und Geist zu erlangen. Der nicht mehr vom Geist (leer) gebremste Körper (von den Übungen

gestählt) ist bereit, in wirksamer und reinster Weise unverzüglich auf jeden Impuls zu reagieren.



Beispielgeschichte 1

Ein Samurai hatte zu Hause eine Ratte, die er nicht loswerden konnte. Er erwarb daher eine wundervolle, kräftige und mutige Katze, doch die Ratte war schneller, und so zog die Katze den kürzeren.

Da nahm der Samurai eine andere Katze, die war ungemein schlau und durchtrieben. Doch die Ratte nahm sich in Acht und zeigte sich nur noch, wenn die Katze schlief.

Also lieh ihm ein Zen-Mönch des benachbarten Tempels seine Katze.

Diese hatte gar nichts Besonderes an sich, schlief den ganzen Tag, ohne sich um ihre Umgebung zu kümmern. Der Samurai zuckte mit den Schultern, doch der Mönch bestand darauf, sie ihm zu überlassen. Die Katze verbrachte ihre Zeit mit schlafen, und bald fasste die Ratte wieder Mut und lief sogar vor der Katze hin und her, die sich offensichtlich nicht darum kümmerte. Und eines Tages, ganz plötzlich, fing die Katze mit einem einzigen Hieb die Ratte und streckte sie nieder.

Beispielgeschichte 2

Ein König wollte einen besonders starken Kampfhahn besitzen und gab daher einem seiner Untertanen den Auftrag, einen Hahn entsprechend auszubilden. Dieser lehrte den Hahn zunächst die Technik des Kämpfens. Nach zehn Tagen fragte der König: „Kann man mit dem Hahn jetzt einen Kampf veranstalten?“ doch der Ausbilder sagte, „nein, nein! Er ist stark, doch diese Stärke ist leer. Er will immerzu kämpfen, ist aufgereggt, und seine Kraft ist unbeständig“.

Zehn Tage später fragte der König wieder: „Nun, kann man jetzt den Kampf beginnen?“ - „nein, nein, noch nicht!“, war die Antwort „er ist noch voller Leidenschaft und will immerzu kämpfen. Wenn er einen anderen Hahn hört, selbst aus dem Nachbardorf, so kommt er in Wut und will sich gleich in den Kampf stürzen“.

Nach nochmals zehn Tagen fragte der König aufs Neue: „Geht es jetzt?“ Der Ausbilder antwortete: „Jetzt zeigt er keine Leidenschaft mehr, und wenn er einen anderen Hahn hört oder sieht, bleibt er ruhig. Seine Haltung ist aufrecht, und er zeigt kraftvolle Spannung. Er kommt auch nicht mehr in Wut. Seine Energie und seine Kraft zeigen sich nicht mehr an der Oberfläche“.

Beim Turnier waren sämtliche anderen Hähne unfähig, sich dem Hahn des Königs zu nähern. Sie flohen erschreckt. Er brauchte überhaupt nicht zu kämpfen. Er hatte die Stufe der technischen Übung hinter sich gelassen.

