ZEN FORUM WASSER mit Alexander Poraj

Die (Un)möglichkeit, uns zu verstehen
3 Die praktischen Konsequenzen
Vortrag 28. Jan. 2025 (Zusammenfassung Kathrin Stotz)

Der Vortrag beginnt mit einer Vorbemerkung zum Verhältnis von Denken und Erfahrung: Der Vernunft hat man die Fähigkeit zugesprochen, Dinge aus dem Denken heraus zu erkennen. Daraus kann sich eine Art Feindschaft zwischen Denken und Erfahren ergeben: Zu sagen «ich hab's mir gedacht», gilt nicht viel in Zen-Kreisen; besser ist: «ich hab's erfahren». Im Pali-Kanon ist aber zu lesen, dass Buddha unter dem Baum sitzt und berichtet: «Und da habe ich nachgedacht, da habe ich erneut nachgedacht, da habe ich sehr genau nachgedacht.» Hier lässt sich von einer Einsicht reden, wobei das Wort Einsicht nicht identisch ist mit dem Wort Erfahrung. Im Zen geht es nicht um «etwas», einen objektiven Gegenstand den man «erfährt». Einsicht ist begrifflich schwer zu definieren. Die dabei verwendete Sprache ist nicht induktiv, logisch (Schritt um Schritt). Das Beschreiben setzt die Anwesenheit einer Einsicht voraus, aber man entwickelt diese nicht im Denken. Mit Beschreibungen ist man demgemäss in einer anderen Haltung als mit dem klassisch verstandenen Denken.

Die zwei vorhergehenden Vorträge zusammenfassend, kann von zwei Hauptsätzen des Zen-Buddhismus gesprochen werden, mit denen der historische Buddha und Nagarjuna den Grundstein des Zen legen. Der erste Satz lautet: «Es gibt nichts, was an sich, aus sich heraus, substantiell, von Dauer oder begrenzt wäre.» Darauf baut der zweite Satz auf, der sich auf uns Menschen bezieht: Es gibt kein abgegrenztes substantielles Selbst oder Ich.

Beide Sätze laufen bis heute Gefahr, dahingehend gedeutet zu werden, dass es gar kein Selbst oder Ich gäbe – ein Gedanke, der die Leerheit als wesentlich voraussetzen würde.
Weder Nagarjuna noch die Zen-Meister liessen sich auf eine solche Bipolarität ein. Shakyamuni betont: Viele glauben, es gäbe etwas an sich, eine Substanz, viele glauben, alles sei eine Illusion und es gäbe nichts. Er lehrt einen dritten Weg: Weder noch, auch keine Mischung und kein Kompromiss. Vielmehr ist alles ein Ereignis, von Moment zu Moment neu, basierend auf Wechselbeziehungen.

Nagarjuna hat Buddhas Einsicht ausgearbeitet und im Herzsutra im berühmten doppelten Paradox zusammengefasst: Form ist Leerheit, Leerheit ist Form. Die darin zum Ausdruck kommende Gleichzeitigkeit ist für uns schwer verständlich. Das Herzsutra versucht eine Beschreibung der Wirklichkeit ohne eine auf Eigenschaften basierende Definition zu machen – eine sprachliche Hinführung, die kein Begreifen oder Verstehen darstellt. Shakyumuni beschreibt eine uns mögliche Einsicht, nicht eine denkerische Hinführung. Der «Gegenstand» ist nicht in der uns gewohnten Weise da, ist ohne Woher und Wohin und Warum. Dies wären Kausalsätze, die alles erklären müssten, auch das Ziel und den Ursprung des Ganzen.

Der erste Schritt in die Wirklichkeit aus diesem Verständnis heraus sprengt unsere bisherige Denk- und Lebensweise. Dies kann als schwierig oder auch als faszinierend erlebt werden. Da wir innerhalb vieler bipolarer Erklärungsmodelle leben, verspüren wir den Wunsch, die Übung der Meditation möge uns etwas bringen und unseren Alltag unterstützen. Wir haben eine ganze Reihe von Zielen, z.B. Liebe, Mitgefühl, Verantwortung, ein längeres Leben. Diese Wünsche und Ziele für das Zen machen es zu einer Methode. Viele Meditationsangebote versprechen dauerhaft bessere Zustände.

Es geht im Zen aber nicht um das Erreichen von Zielen, sondern um ein neues Wirklichkeitsverständnis. In keinem Koan sagt der Meister: «Übe und dann wird's besser!» Im Herzsutra ist nicht von Zielen die Rede, vielmehr heisst es da: «Es gibt nichts zu erreichen». Zen unterstützt das übliche Wirklichkeitsverständnis nicht, sondern erschüttert es. Das Erwachen ist nicht ein besserer Zustand des Ich. Wir möchten jedoch oft unser Selbstverständnis und das Ichgefühl retten und in angenehme Zustände überführen. Wir irren uns in den Grundannahmen, vor allem bezüglich uns selbst.

Was würde der Schritt in ein neues Wirklichkeitsverständnis nun also heissen? Die Einsicht ist insofern verrückt, als man realisiert, dass sich die Wirklichkeit von Moment zu Moment ereignet und es nirgendwo etwas Festes gibt. Mit jedem neuen Gedanken ereignet sich eine neue Ich-Perspektive. Das Ich ist kein Träger und hat keine fixe Perspektive.

Wie wir uns definieren, kann mit zwei Koordinaten dargestellt werden: auf der einen ist «ich bin» eingeschrieben, auf der anderen, was ich bin: Arzt, Bauarbeiter, Mann, Frau usw. Aus buddhistischer Sicht sind Arzt etc. nicht Rollen für ein festes Ich. Die Definition und damit das Ich existiert nur so lange, als man am Gedanken festhält. Die Gedanken-Identifikationen finden so schnell und so ununterbrochen statt, dass es zu einer scheinbaren Kontinuität kommt. Wir versuchen die einzelnen Identifikationspunkte zu fixieren, da es sich richtig anfühlt, etwas Bestimmtes zu sein.

Warum sind wir so bemüht, uns ständig selbst zu behaupten? Woher kommen die Unsicherheit und der Zweifel? Die exzessive Selbstbehauptung basiert auf der Tatsache, dass wir nicht fest sind. Wenn wir tatsächlich fest wären, müssten wir nicht nach Selbstdefinitionen suchen. Selbstbehauptung ist nur möglich, wenn wir uns von anderen unterscheiden. Jede Selbstbehauptung erzwingt eine Differenz und das Festhalten daran. Man ist aber nicht nur anders, sondern besser! Gerade weil wir nicht fest sind, ist die Bewertung nicht klar und wird deswegen immer wieder neu vollzogen. Wir verwenden viel Energie dafür, die Aufmerksamkeit auf uns zu lenken und einen Wert einzufordern. Unsere Lebenspraxis ist nichts anderes als ein ständiges Etwas-Sein-wollen. Das ist im Alltag anstrengend und beinhaltet viele Selbstzweifel. Qualitäten und Eigenschaften müssen wir uns ständig durch Identifikation und Bespiegelung holen. Und so kann man sich immer wieder neu erfinden, damit man in den Zeitgeist und ins Umfeld passt.

Unser Wirklichkeitsverständnis hängt an unserem Selbstverständnis. Kulturgeschichtlich gesehen waren wir lange Zeit selbstverständlich für uns selber. Shakyamuni hat den Finger in die Wunde gelegt, indem er die tradierten Annahmen über die Beschaffenheit des Selbst negiert hat. Die Frage, wie wir mit der Instabilität der Wirklichkeit und von uns selber leben sollen, ist bis heute offen. Wir finden dazu keine Tipps in der Zen-Tradition. Im Linji-Roku etwa ist zu lesen: «Ihr Mönche, was ich sehe, ist: es gibt nichts Besonderes zu tun. Zieht euch eure Robe an, esst etwas und verbringt den Tag wie ihr wollt.» Damit müsste man umgehen können, das ist bei uns gar nicht vorgesehen, denn wir wollen doch etwas Richtiges und Sinnvolles machen!

Auch Jesus verwies im Gespräch mit Nikodemus auf die Unfassbarkeit der Seele: «Ihr müsst von neuem geboren werden. Der Wind weht, wo er will; du hörst sein Brausen, weißt aber nicht, woher er kommt und wohin er geht.» Das Woher und Wohin und somit das Leben bleiben offen. Es liegt nicht als Objekt vor mir und ich bin ein handelndes Subjekt, das daraus etwas Sinnvolles oder Richtiges macht.

Aus der Selbstbehauptung wollen wir einen Selbstwert ableiten, woraus dann die sogenannte Selbstverwirklichung entsteht. Das ist absolut egozentrisch und dreht sich nur um

uns! Unser Wirklichkeitsverständnis ist völlig fixiert auf uns selber. Auch das Religionsverständnis ist auf uns selber bezogen. Dies unterstützen die Klassiker des Zen nicht. Chan und Zen bieten jedoch keine Alternative an – es gibt nichts «Richtiges» zu wissen, da alles komplex, wechselbedingt und spontan ist. Im Verständnis des Zen ist die Wirklichkeit ein lebendiges Wunder und Geheimnis, dem man auf die Spur kommen kann, aber man kommt nicht dahinter.

Die gesellschaftlich erfolgreichsten religiösen und politischen Bewegungen erklären das «Woher und Wohin». In den meisten Weltanschauungen wird das Ich perpetuiert, weil uns dies Halt, Ziele und Hoffnungen gibt. Mit Zen lassen wir uns ein auf die Einsicht in ein Wirklichkeitsverständnis, das uns bis vor kurzem im Westen fremd war. In den letzten Jahrzehnten ändert sich das durch die Forschung im Bereich der Neurobiologie. Gerhard Roth etwa postuliert, dass die Psyche ein hierarchiefreier Prozess sei, dem kein zentrales Selbst zugrunde liegt, welches das Geschehen steuert.

Zazen ist für viele das, was ein Ich tut. «Ich versuche, nichts zu erreichen.» Das handelnde Subjekt wird weiterhin postuliert, da die Angst, nicht zu sein, gross ist. Huineng und andere alte Zen-Meister weisen darauf hin, dass Zazen ein Moment sein könnte, wo Selbstvergessenheit passiert. Dies ist kein Akt des Ich gegen sich selber. Man ist so wach, dass man vergisst, sich zu identifizieren mit etwas. Im Zazen kann realisiert werden, dass alles von Moment zu Moment entsteht. Zen kann die Angst nehmen, nicht zu sein. Dies führt uns aus dem Wettbewerbsdenken. Die falsche Annahme über die Wirklichkeit ist nach Shakyamuni die Ursache des Leidens. Wir leben falsch, weil wir falsch denken, nicht weil wir «falsch» sind.

Ein Beispiel dafür, wie wir uns identifizieren, ist das «Mensch-ärgere-dich-nicht»-Spiel, bei dem wir uns ärgern, weil wir uns mit der Spielfigur identifizieren. Ohne dass wir es merken, im Bruchteil einer Sekunde, kommt es zu einer Identifikation: «Ich bin es». Wenn wir uns dessen nicht bewusst sind, leiden wir. Das Zen lädt dazu ein, zu sehen, was eine Identifikation im Grundsatz ist. Es passiert uns ständig: «meine» Wohnung, «meine» Frau» usw. Dem geben wir den Geschmack einer Substanz und einer längeren Dauer. «Dann bin ich was!».

Erwachen ist nicht das Erwachen eines Ich in einen tolleren oder ekstatischen Zustand, sondern Erwachen aus *Avidia*, dem Unwissen über die Wirklichkeit. Wir sind zu ungenau, zu schnell, nicht präzise genug und fallen auf die sinnlichen Erscheinungen herein. Wir müssten länger da sein, präsenter sein, um beobachten zu können, wie das zustande kommt. Deswegen sind das Zazen und die paradoxen Interventionen der chinesischen Zen-Meister so interessant, da sie immer auf die Identität trommeln, auch in den Koan. Kein Meister geht auf die Identitätssuche oder Identitätsbestätigung ein.

Die anfängliche Identifizierung merken wir meist nicht, handeln aber daraus und wollen etwas bewerkstelligen. Es geht im Zen darum, den ersten Schritt zu realisieren und damit zu erkennen, dass die Wirklichkeit sich anders gestaltet als wir es meinen. Bis heute ist diese Einsicht provokativ, da Shakyamuni und die Zen-Meister vielversprechende spirituelle Ziele nicht unterstützen. Im Unterschied zu anderen buddhistischen Schulen findet man in Mondos und Koan nirgends eine Zielvorstellung oder ein Identitätsangebot. Im Zen gibt es keine Tipps zu richtig und falsch, damit unser Leben wirklicher würde und wir nichts verpassen oder besser dastehen würden.

Abschliessend: Bei diesen Überlegungen geht es nicht um ein Urteil, was vorzuziehen wäre, sondern um eine Präzisierung dessen, worum es im Chan / Zen geht.