

Liebe\*r Leser\*in,

dies ist eine Zweitveröffentlichung folgender Originalpublikation:

Michael von Brück, In jedem Augenblick neu. Zen-Geist ist Anfänger Geist, in: Publik-Forum EXTRA  
Thema „Immer ist Anfang“, Oberursel, Ausgabe Januar 2013.

Ihr IxTheo-Team



# In jedem Augenblick neu

*Zen-Geist ist Anfänger-Geist. Alle Begriffe sollen überwunden werden, denn sie sind Produkte des selbst geknüpften Gewohnheitsnetzes*

Von Michael von Brück

Jedem Anfang wohnt nicht nur ein Zauber inne, wie Hermann Hesse dichtete, sondern auch eine Entzauberung. Das menschliche Bewusstsein ist nämlich verzaubert von seinen eigenen Projektionen. Das sind Muster, in denen wir wahrnehmen und nach denen wir urteilen. Das entwickelte Bewusstsein hat Erfahrungen gemacht, und diese Erfahrungen bilden neuronale Strukturen, die festgefügte Wege der Verarbeitung von Sinnesdaten beziehungsweise Gedächtnisinhalten markieren, und diese »bewährten« Muster werfen wir wie ein Netz auf die Wirklichkeit, um das jeweils neu Erfahrene sofort einordnen und bewerten zu können. Das ist praktisch und erspart es dem Bewusstsein, jeweils von vorn anzufangen. Die Gewohnheit des Charakters ist mithin der Nichtanfängergeist. Wir könnten ohne diese relativ stabilen Schablonen nicht überleben. Aber der Preis ist hoch: Wir sehen und erfahren nur das, was wir erwarten, was wir gewohnt sind. Zahlreiche Experimente zur menschlichen Wahrnehmungsverarbeitung bestätigen dies mit eindrucksvollem empirischem Material: Wir sind Gefangene unseres selbst gesponnenen Netzes, wir sind verzaubert von den eigenen Projektionen.

»Anfänger-Geist« bedeutet hingegen, jeweils frisch zu erfahren. Die Symbolik der Religionen für diesen Sachverhalt ist vielfältig: die Neugeburt, der Tagesanbruch, das reinigende Bad, auch das Feuer. Im Zen-Buddhismus – und vermutlich in zahlreichen anderen Meditationswegen auch – geht es darum, dieses Netz und alle selbst gewobenen Schleier zu durchbrechen, um die Wirklichkeit hier und jetzt zu erfahren, ohne den Filter der Gewohnheit. Zen bedeutet, dass jeder Augenblick der erste Schöpfungsmorgen der Welt ist, Anfang also. Zen-Geist ist Anfänger-Geist, wie Shunryu Suzuki Roshi sein berühmtes Buch titulierte hat. Durch Einsicht in die »wahre Natur« der Wirklichkeit beziehungsweise den Grund des Bewusstseins (*hsin*, jap. *shin*) soll das Wesen des menschlichen Lebens erfahrbar werden, so der Anspruch des Zen. Ich möchte dazu eine Geschichte erzählen, die mir während meines anfänglichen Studiums des Zen in Japan widerfahren ist. Neben der Zazen-Praxis im Kloster lebte ich 1977 für einige Zeit in einer Zen-Gemeinschaft in Kamakura. Als Zen-Übender sollte man auch eine der Zen-»Künste« erlernen, also das Bogenschießen, das Schwertfechten, die Teezeremonie usw. Ich entschied mich für das

**Michael von Brück** ist Professor für Religionswissenschaft an der Universität München sowie Yoga- und Zen-Lehrer. Er ist Autor zahlreicher Bücher zu Buddhismus, Hinduismus und zum interreligiösen Dialog.

Spielen der Flöte (*shakuhachi*). Dies ist eine Übung in Konzentration, in ich-freiem Geschehenlassen und im Atem. Als ich dem Lehrer vorgestellt wurde, lieh er mir eine seiner kostbaren Flöten, die aus einem einzigen Stück Bambus bestehen, der oben zugespitzt und mit einem Stück geschliffenen Horn versehen ist, damit der Luftstrahl gebrochen wird und einen Ton erzeugt. Nur fünf Löcher im Bambus sind zu bedienen, ansonsten wird der Ton durch den Blaswinkel verändert. Die Schwierigkeit besteht darin, einen zugespitzten Luftstrahl so zu erzeugen, dass tatsächlich ein Ton erklingt. Ich übte also eifrig, bis meine Unterkiefermuskulatur ganz verkrampft war. Aber ich brachte immerhin trompetenartige Töne zustande. Nicht ganz ohne Stolz wollte ich bei der nächsten Übungsstunde das Ergebnis meiner Bemühungen präsentieren, aber der Meister brach dies sofort ab: »Das ist nur Krampf, ein Anfänger bringt heiße Luft hervor, weiter nichts.« So blies ich heiße Luft, bis sich nach einigen Wochen der Ton ganz von selbst formte. Anfängersein ist ein

eigener Zustand. Er birgt den Reiz des Neuen und ist noch nicht ausgebildet. Es geht um die natürliche Formbarkeit, die dem Prozess der Reifung Zeit lässt. Jeder Lernprozess folgt seinem inneren Maß, das abhängig vom Schüler ist und vielen anderen Faktoren. Was reifen will, braucht Zeit. Sonst ist es ein aufgesetztes Wissen oder eine krampfhaft erworbene Fertigkeit, die nicht nachhaltig ist und sich nicht allmählich vervollkommen kann.

Zen lehrt Selbstdisziplin und den achtsamen Umgang mit Lebewesen und Dingen. Diese Achtsamkeit muss in jedem Augenblick neu sein, denn die Umstände sind neu. Das Bewusstsein wird dahin erzogen, spontan reagieren zu können, und das ist der »Anfänger-Geist« des Zen. Dabei soll jede Aktivität des Menschen zur konkreten und kreativen Einübung von Achtsamkeit werden. Die Praxis des Zen vollzieht sich in mehreren Schritten: Durch fokussierte Konzentration auf die unbedingt korrekte Sitzhaltung und den willent-

OB FLÖTENSPIEL ODER BOGENSCHIESSEN – JEDER LERNPROZESS FOLGT SEINEM INNEREN MASS,  
DAS ABHÄNGIG IST VOM SCHÜLER UND VIELEN ANDEREN FAKTOREN. WAS REIFEN WILL, BRAUCHT ZEIT

BEGRIFFE SIND NICHT DIE  
SACHE SELBST. SIE WEISEN NUR  
AUF ETWAS ANDERES HIN.  
WIE DER FINGER, DER AUF DEN  
MOND WEIST, SAGT MAN IM ZEN.  
ABER WER DEN FINGER FÜR  
DEN MOND HÄLT, IST TÖRICHT

lich nicht gesteuerten Atem werden psychosomatische Energien gebündelt. Danach wird eine nichtfokussierte Achtsamkeit des Bewusstseins angestrebt, die nicht an irgendein Objekt mit räumlich oder zeitlich bestimmten Merkmalen gebunden ist, sondern eine über den Raum ausgebreitete Wachheit und eine Wahrnehmung der Gleichzeitigkeit aller Erscheinungen darstellt. Ziel der Meditation schließlich ist Weisheit; Weisheit bedeutet, jenseits von begrifflichen und emotional gefärbten Projektionen eine Bewusstheit und Einsicht in die »Wirklichkeit, wie sie ist«, zu erreichen. In einem meist als plötzlich erlebten Durchbruch (jap. *kenshū*, *satori*) werden die Widersprüche und Dualitäten aufgelöst, die das rationale Bewusstsein kennzeichnen, und alle Phänomene der Welt erscheinen nun in ihrer Einheit, ohne dass dabei die Vielheit und Besonderheit der einzelnen Erscheinungen verschwinden würden. Diese Erfahrung zeichnet sich aus durch überdeutliche Klarheit der Wahrnehmung und wird als befreiend und tiefstes Glück erlebt. Zen glaubt, dass sich in dieser Erfahrung dem Bewusstsein das Wesen der Wirklichkeit jenseits der Zeit, jenseits von Leben und Sterben, und doch mitten in diesem gegenwärtigen Augenblick eröffnet. So wird die Erfahrung selbst als Tod des Ichgefühls beziehungsweise der alten, am Ich anhaftenden Identität des Menschen und als Wiedergeburt in eine andere Bewusstseinsweise erlebt. Zen deutet tatsächlich die indische Reinkarnationslehre häufig um in die Vorstellung von der Wiedergeburt im Augenblick des Erwachens zur tiefen Schau des eigenen Wesens. Das ganze Leben wird durchdrungen von dieser Erfahrung, wobei die Einwurzelung dieser grundlegend neuen Sicht aller Erscheinungen im alltäglichen Leben ein Hauptanliegen der Zen-Schulung ist.

So oder ähnlich habe ich die Zen-Praxis schon oft erklärt und die Erfahrung, um die es geht, andeutend beschrieben. Aber die Worte sind verführerisch. Sie suggerieren, dass es ein »Etwas« gäbe, das festgehalten werden könnte und mit dem man sich durch Wiederholung (im Denken, im Fühlen und in der tätigen Praxis) vertraut machen könnte. Aber so ist es nicht, denn Zen-Geist ist Anfänger-Geist. Wenn es heißt, dass das Bewusstsein leer von Vorstellungen und Gedanken werden solle, dann heißt dies, dass es leer werden soll genau von jenen Erwartungen und Fixierungen, die ich eben benutzt habe, um auf das »Erwachen« hinzuweisen. Dabei geht es um ein Anfänger-Erwachen, etwas jeweils Neues, das nicht konditioniert ist durch das Vorherige, das also auch nicht fixierbar ist. Im Zen nennt man dies »offene Weite«. Ein berühmter Zen-Spruch lautet: »Offene Weite – nichts von heilig«. Alle Begriffe sollen überwunden werden, denn sie sind Produkte des selbst geknüpften Gewohnheitsnetzes. Auch die »heiligen« Wörter wie Buddha, Zen, Erwachen, Nirvana sind nur Wörter, an die man sich nicht hängen darf. Sie werden schal durch Wiederholung, und sie weisen auf etwas anderes hin, aber sie sind nicht die Sache selbst. Wie der Finger, der auf den Mond weist, sagt man im Zen. Aber wer den Finger für den Mond hält, ist töricht.

Natürlich gibt es eine Übungspraxis, die Anleitungen folgt, die seit Jahrhunderten erprobt sind und die – mit der gehörigen Flexibilität – verbindliche Praxis des Sitzens, des Atems, der Konzentration ermöglichen. Diesen Anleitungen muss man mit Genauigkeit und Geduld folgen, sonst stellt sich der gewünschte Bewusstseinszustand nicht ein. Freilich muss die unablässige Übung mit Gelassenheit gepaart sein, sonst verkrampft man. Und jeder Atemzug soll in seiner einzigartigen Qualität, als ein Anfang erlebt werden. Doch das Entscheidende ist, auch diese Vorgaben im entscheidenden Moment (nicht vorzeitig!) fallen zu lassen, damit das Neue spontan eintreten kann. Das nennt man auch »Durchbruch«. Ein Durchbruch ist der Anfang schlechthin.

**D**as Ziel des Zen besteht also im Nicht-Anhaften an Gedanken, Gefühlen, Handlungen. Nicht-Anhaften auch am Zen! Diese Haltung teilt das Zen mit allen anderen Formen des Buddhismus. »Denke das Nicht-Denken«, fordert der japanische Zen-Meister Hakuin (1686-1769). »Nicht-Denken« ist aber nicht die Abwesenheit von Gedanken – denn dann bliebe man nur im Gegensatz zu Gedanken und würde stehen bleiben auf der Ebene der Dualität –, sondern ein Zustand frei von der Dualität von ja und nein, der freie Fluss des Bewusstseinsstromes ohne Bewertungen, die das eine ergreifen, das andere aber verneinen würden. Es ist eine andere Bewusstseinshaltung, die alles in einem neuen Licht, geeint, ganz – eben als anfänglichen Ursprung sehen kann. ■