

## Werk

**Titel:** Der Zen-Buddhismus in Japan

**Autor:** Heim, Karl

**Ort:** Tübingen

**Jahr:** 1924

**PURL:** [https://resolver.sub.uni-goettingen.de/purl?507831411\\_1924\\_0004|log15](https://resolver.sub.uni-goettingen.de/purl?507831411_1924_0004|log15)

## Kontakt/Contact

[Digizeitschriften e.V.](#)  
SUB Göttingen  
Platz der Göttinger Sieben 1  
37073 Göttingen

✉ [info@digizeitschriften.de](mailto:info@digizeitschriften.de)

## Der Zen-Buddhismus in Japan.

Von

Prof. Dr. Karl Heim in Tübingen.

Wer nur den indischen Buddhismus kennt, wie ihn Oldenberg darstellt, in seinem Buch „Buddha, sein Leben, seine Lehre, seine Gemeinde“, ist noch nicht imstande, über die inneren Kräfte zu urteilen, die im Buddhismus schlummern, und über die Kulturmacht, die dieser einzige ganz große Konkurrent des Christentums darstellt. Die buddhistischen Professoren an der Kaiserlichen Universität in Tokio und die gelehrten Äbte buddhistischer Klöster haben mir gegenüber öfters ihre Verwunderung darüber ausgesprochen, daß wir Abendländer, auch die abendländischen Religionsforscher, meist nur ein einseitiges Bild des Buddhismus haben, das wir unter dem Einfluß Schopenhauers von dem absterbenden Zweig des Buddhismus in Indien gewonnen haben. Das kommt ihnen ungefähr so vor, wie wenn jemand vom Christentum nur die griechisch-katholische Kirche kennen würde, die ja dem orientalischen Mutterboden des Christentums geographisch am nächsten steht, und nun von da aus sich ein Urteil bilden wollte über die Möglichkeiten, die im Christentum enthalten sind. Die Geschichte des Buddhismus ist ja in vielen Beziehungen eine Parallele zur Geschichte des Christentums. Die Lebenskräfte, die im Christentum enthalten sind, sind erst voll in die Erscheinung getreten, als das Christentum aus seiner orientalischen Heimat in den Norden getragen wurde und hier, von den jungen, willensstarken Germanenvölkern aufgenommen, zwei Kulturmächte schuf, 1. die mittelalterliche Kirche mit ihren Klosterniederlassungen, die die Wälder urbar

machten, mit ihrem Kreuzrittertum, mit ihrer Wissenschaft, die von der Pariser Universität aus alle Wissenschaftsgebiete, einschließlich der Naturwissenschaften, anbaute, mit ihrer Kunst, die einen neuen Baustil schuf, 2. den Protestantismus mit seiner Verklärung des weltlichen Berufs und mit seinem faustischen Ringen um Gottesgewißheit. Ähnlich hat der Buddhismus eine merkwürdige Wandlung durchgemacht, als er seit dem ersten Jahrhundert nach Christus aus Indien nach China und etwa seit dem 6. Jahrhundert von da nach Japan übertragen und hier von lebenskräftigen Völkern aufgenommen und besonders in der Blütezeit im 12. und 13. Jahrhundert selbständig weitergebildet wurde. Auch hier sind zwei große Kulturkräfte entstanden. Die erste ist eine gewisse Parallele zum mittelalterlichen Katholizismus, wenn man dabei absieht von Papsttum, Sakramentsmagie und Scholastik und nur die Geisteskultur der mittelalterlichen Kirche ins Auge faßt. Das ist der Zenismus mit seinem ritterlichen Ideal, seinen vornehmen Klöstern, seiner Kunst, seiner mystischen Naturphilosophie und seinen Meditationsübungen, die den durchaus positiven Zweck der Willenszucht und Weltbeherrschung haben. Das zweite Gebilde ist eine gewisse Parallele zum Luthertum, der Amidha-Buddha-Kult mit seinem Grundbegriff der Gnade und seiner positiven Stellung zum weltlichen Beruf. Man kann die Parallele zwischen Christentum und Buddhismus noch weiter verfolgen. Besonders in Japan traf der Buddhismus, seit seinem Einströmen ins 6. Jahrhundert, ähnlich wie das Christentum, als Bonifazius es nach Deutschland brachte, auf eine primitive Volks- und Naturreligion mit alten Heiligtümern, die eng mit der Geschichte des Landes verwachsen waren. Auch hier hat die höhere Religion, die als Fremdkörper eindrang, dadurch Wurzel gefaßt, daß sie die Religiosität der Volksfrömmigkeit in sich aufzog, ihre Heiligtümer vorsichtig sublimierte, vergeistigte und sich anpaßte. Der Unterschied ist nur der: in Japan ist diese Aufsaugung viel unvollkommener gelungen, als bei uns. Der Schintoismus mit seinen heiligen Schreinen lebt neben den Buddhatempeln ruhig weiter. Seit der sogenannten Restauration 1867 hat man den Schintoismus aus nationalen Gründen seitens der Regierung neu belebt. So entsteht ein eigentümlicher Mischzustand. Auch in

der Seele des einzelnen Japaners stehen neben dem Buddhabild, bei dem er im Leid Ruhe sucht, immer noch die Schintoschreine, wo seine Heimatliebe und sein Nationalgefühl einen religiösen Ausdruck findet.

Im Folgenden soll nur von der ersten der beiden großen religionsgeschichtlichen Erscheinungen gesprochen werden, dem Zenismus, weil dieser weniger bekannt ist als der Amidha-Buddha-Kult. Den letzteren hat das schöne Buch von Hans Haas, „Amidha-Buddha unsere Zuflucht“ (Quellen der Religionsgeschichte, herausgeg. von der Religionsgeschichtl. Komm. der kgl. Gesellschaft der Wissenschaften in Göttingen, Göttingen-Leipzig 1910) dem deutschen Leserkreis erschlossen. Dagegen fehlt uns noch eine zusammenhängende deutsche Darstellung des Zenismus. Eine gute englische Darstellung aus der Feder eines führenden japanischen Buddhisten ist Kaiten Mutariya, the Religion of the Samurai (Luzac's Oriental Religions Series Vol IV), London 1913.

Als ich in den Klosterbezirk von Tsurumi zwischen Tokio und Yokohama trat, eine der beiden wichtigsten Klosterniederlassungen der Soto-Sekte (einer der drei Zen-Sekten), war ich überrascht über die Ähnlichkeit, die die Stimmung, die hier herrscht, etwa mit der Stimmung des Benediktinerklosters Beuron hat. Dumpfe Schläge der Tempelglocke hallen durch das stille Waldtal. Durch den langen Holzgang, eine Art Kreuzgang, der mit feinen Schnitzereien geziert ist, schreitet eben über den ladierten Boden der Abt mit dem Krummstab, gefolgt von Priestern und Mönchen, alle in wallenden schwarz-grün-goldenen Talaren. Sie kehren eben vom Tempelraum, wo sie eine Art Messe zelebriert haben, in ihre Zellen zurück. Der Abt empfängt uns in einem roten Salon mit allen Formen japanischer Gastlichkeit. Der glattrasierte Kopf des Abtes hat (das fiel ja auch Keshserling bei seinem Besuch in japanischen Klöstern auf), eine merkwürdige Stilverwandtschaft mit dem Kopf eines feingebildeten katholischen Domherrn. Es ist dieselbe Verbindung von Priesterwürde und der vollendeten Milde und Toleranz des Weltmanns. Das ganze Kloster ist voll „Zen-Kunst“, deren Stil überall sofort erkennbar ist. Hier ist auf eine Papierwand in leichten Strichen von Wasserfarbe der Zweig einer

weit ausladenden japanischen Fichte hingeworfen. Dort sieht man eine feste Karikatur des bärtigen Zen-Patriarchen Bodhidarma. Es ist ein unvergeßlicher Charakterkopf mit durchbohrenden Augen. Er ist dargestellt, wie er, den gelben Mantel umgeschlagen, auf einem Baumzweig über den Hoangho fährt. Daneben die Figur desselben Patriarchen in sitzender Haltung, in expressionistischer Technik wie ein dekoratives Ornament in immer neuen Variationen wiederholt. Dort an der Wand ein Schwarm fliegender Sperlinge von einem Maler, der sein ganzes Leben lang nur Sperlinge gemalt hat. Dazwischen fällt der Blick durch die zurückgeschobenen Papierwände auf den Frieden eines Klostergärtchens mit kleinen Seen, Felsen und Zwergbäumen. Ueber einem Portal hängt eine Tafel, auf die in großen Schriftzeichen ein kaiserlicher Prinz einen Spruch geschrieben hat. Das Kloster steht unter hoher kaiserlicher Protektion.

Was ist nun das Wesen des Zenismus, der uns in einem solchen Kloster in allen seinen Formen entgegentritt? Wenn man einen der Zen-Mönche nach dem Wesen seiner Religion fragt, erzählt er uns, der Zenismus habe allein den echten Geist des historischen Buddha verstanden und fortgepflanzt, während der indische Buddhismus mit seiner Weltverneinung nur exoterischen Charakter trage. Der Zenismus führt sich selbst zurück auf den heiligen Augenblick, da Sakya Muni, 30 Jahre alt, unter dem Bodhibaum die Erleuchtung erlebte und zur vollen Wahrheit erwachte, indem er in Verzückung sprach: „Alle beseelten und unbeseelten Dinge sind zugleich erleuchtet.“ Buddha merkte bald, daß diese Wahrheit von seinen Schülern nicht verstanden werden konnte, er ging deshalb nach Benares und sagte ihnen, als Zugeständnis an ihre Verständnislosigkeit, die vier heiligen Wahrheiten vom Leiden und von der Erlösung aus dem Leiden, von denen der indische Buddhismus ausging. Nur seinem ältesten und reifsten Schüler Mahakaçyapa überlieferte er mündlich sein eigentliches Geheimnis. So wurde es mündlich weitertradiert bis zum 28. Patriarchen, Bodhidarma. Dieser kam um 520 nach China auf Einladung des Kaisers Wu, der ein eifriger Buddhist war. Bodhidarma, der „blauäugige Brahmin“, wirkte in China wie ein großer unverständ-

licher Fremdling. Der Kaiser Wu, so wird erzählt, empfing ihn in Audienz und sagte zu ihm: Wir haben Tempel gebaut, heilige Schriften abgeschrieben, Mönche und Nonnen geweiht; ist ein Verdienst in unserer Leistung? Der Brahmin antwortete: Nicht das geringste Verdienst. Was ist denn das Prinzip des Buddhismus? fragte der Kaiser. Dieses Prinzip, antwortet der Brahmin, übersteigt alle andern und lautet: Es gibt nichts „Heiliges“, also weder heilige Männer noch heilige Schriften, noch heilige Wahrheiten. Der Kaiser verstand den Patriarchen nicht. Bodhidarma verließ Palast und Provinz und ging in den nördlichen Staat Wei. Dort verbrachte er neun Jahre in einsamer Meditation im Shaolin-Kloster als der „die Mauer beschauende Brahmin“. Orthodoxe Buddhisten versuchten ihn dreimal zu vergiften. Endlich fand er einen Jünger. Es war ein Konfuzianer, Shang Kwang, der religiös unbefriedigt vom Konfuzianismus zu ihm kam, um sein Schüler zu werden. Der Patriarch ließ ihn aber nicht ein. Er mußte im schneebedeckten Hof sieben Tage und Nächte stehen mit gefrorenen Tränentropfen auf seiner Brust. Schließlich schnitt Shang seinen linken Arm mit einem Messer auf, um dem unbeugsamen Meister zu zeigen, daß er ihm auch unter Einsatz seines Lebens zu folgen bereit sei. Dann nahm ihn dieser als Schüler an.

Diese rätselhaft strenge und äußerst männliche Form des Buddhismus fand erst mehr Anhänger, als sie nach Japan übertragen wurde. Dies geschah schon im 7. Jahrhundert. Aber erst 1195 wurde durch Ei-sai ein klösterliches Zentrum auf dem Berg Hi-yei gegründet. 1206 wurden die Zen-Buddhisten vom Shogun nach Kamakura berufen. In dieser Zeit kam die Verwandtschaft zwischen dem Zen-Buddhismus und dem Geist des japanischen Rittertums zum Bewußtsein. Es entstand ein Kreuzritterideal. Die charakteristischen Züge desselben waren strenge Disziplin, Furchtlosigkeit gegenüber dem Tod, Einfachheit der Lebensweise, ehrenvolle Armut, die ohne Klage getragen wird. Reich zu werden durch unedle Mittel ist gegen das Buschido und gegen den Zen-Geist. Im 13. Jahrhundert lebten die führenden Offiziere der Samurai vielfach als Zen-Mönche mit rasiertem Kopf, ein heiliges Kleid tragend, und übten die Meditation mit gekreuzten Beinen. Vor

den Schlachten holten sich die Generale Instruktion beim Zen-Meister und stürzten sich dann wie die Löwen in den Tod. Diese Sitte, Übungen im Zen-Kloster mitzumachen, hat sich unter den japanischen Offizieren bis in die Gegenwart fortgepflanzt. Ein Kriegsheld und echter Zen-Schüler war z. B. der General Nogi, der Held von Port Arthur. Nach dem Opfer seiner beiden Söhne im russisch-japanischen Krieg brachte er 1912 nach dem Tod des Kaisers Meiji sein eigenes Leben und das seiner Frau dem Kaiser als Totenopfer dar. Gleichzeitig mit dem Aufkommen dieses Kreuzritterideals durchdrang der Zen-Geist als neuer Stil die Literatur, die Kunst, die Tee-Zeremonie, die Kochkunst, die Architektur, die Gartenkunst.

Was ist denn nun der Inhalt des Zen-Geheimnisses, von dem so gewaltige geschichtliche Wirkungen ausgegangen sind? Auf diese Frage muß zunächst etwas Negatives gesagt werden. Der Zenismus lehnt alles Geschriebene und dogmatisch Fixierte ab. Die Schrift ist für ihn nur nutzloses Papier. Auch die Heilige Schrift ist nur „der Finger, der nach dem Mond der Buddhafahrt zeigt“. Haben wir den Mond erkannt und sehen seine Schönheit, so brauchen wir den Finger nicht mehr. Die Heilige Schrift ist „das Fenster, durch das wir die große Landschaft der geistigen Natur betrachten“. Nur eine Fliege stößt fortwährend ans Fenster. Menschen, die ihr Leben mit dem Studium der Schriften zubringen in haarspaltender Exegese, sind religiöse Fliegen, die ans Fenster stoßen. Diese Freiheit des Zenismus von Schrift und Dogma wird in Propagandaschriften im Gegensatz zum Christentum immer wieder hervorgehoben. Der Zen-Buddhismus, heißt es, hat kein Dogma, also auch keine Inquisition, keine Exkommunikation Spinozas und keine Verbrennung von Bruno. Der Zenismus ist frei von der Schwierigkeit eines Konflikts zwischen heiliger Schrift und fortschreitender Naturwissenschaft. Zu dieser Ablehnung der heiligen Schrift kommt ein zweiter negativer Zug. Auch die Begriffe der Philosophie werden verachtet. „Ein Sandkorn, auf das du trittst, hat tiefere Bedeutung und kann dich mehr lehren als alle Abstracta der Philosophen, wie das Absolute, das Eine, die Substanz“. Mit dieser Verneinung des Geschriebenen und des dogmatisch-philosophischen Begriffs hängt eine besondere

Eigentümlichkeit der Zen-Religion zusammen, die auch für Psychologen Interesse hat, die sogenannte Zen-Aktivität. Das Unsagbare wird durch eine Bewegung, eine Geste ausgedrückt. Eine solche Geste ist z. B. eine Ohrfeige, die der Meister dem fragenden Schüler erteilt, oder ein Schwung mit einem Instrument, das die Zen-Prediger in der Hand haben, oder ein Schlag auf den Tisch, ein Händeklatschen, ein unartikulierter Schrei.

Was ist dann aber der Inhalt der Zen-Religion, soweit man ihn überhaupt ausdrücken kann? Die heilige Schrift des Zen, so wird gesagt, ist geschrieben nicht auf Pergament oder Palmblätter, sondern in Herz und Geist. Man muß in den heiligen Schriften des täglichen Lebens lesen. „Im kleinsten Staubkörnchen muß man eine Sutra finden, so groß wie die ganze Welt“. „Die Sutra ist geschrieben in den Schriftzeichen des Himmels, der Erde, der Tiere, der Gräser und Bäume, in Schriftzeichen, die lang, kurz, rund, viereckig, blau, rot, gelb, weiß, kurz in allen Phänomenen des Universums enthalten sind.“ „Sakya Muni las diese Sutra in dem hellen Stern, der über den Morgenwolken aufglänzte, als er in Meditation unter dem Bodhibaum saß. Ling yun las sie in den Kirschblüten. Hian Yen hörte sie im Rauschen des Bambushains. Su Shi hörte sie im Wasserfall.“ Die Zen-Philosophie ist geschrieben in den einfachen und vertrauten Tatsachen: Die Sonne geht im Osten auf, hoch ist der Berg, tief ist das Meer, der Frühling kommt mit den Kirschblüten, der Sommer mit der kühlen Brise, der Winter mit den Schneeflocken. Ein Zen-Prediger hörte, als er auf die Kanzel stieg, eine Schwalbe trillern. „Hört“, sagte er, „diesen kleinen Vogel! Er predigt die wesentlichen Lehren und die ewigen Wahrheiten“. Um die Sprache aller Dinge zu vernehmen, muß man in sie hineinschauen, nicht kritisierend, nicht erklärend, sondern fühlend, nicht abstrahierend, sondern erfassend. Man muß das Ganze in jedem einzelnen sehen, man muß unmittelbar in die Seele der Dinge eindringen. Wir müssen durchdringen durch die harte Kruste der Materie mittels der Strahlen unseres innersten Bewußtseins.

Die bisher erwähnten Aussagen von Zen-Meistern erwecken den Eindruck, als sei der Zenismus nichts weiter als ein religiöses Naturgefühl, eine dogmenfreie pantheistische Einfühlung in den



Reichtum der lebendigen Wirklichkeit. Darin kann aber das Ganze dieser Lebensanschauung nicht erschöpft sein. Sonst wären keine so starken religiösen Wirkungen vom Zenismus ausgegangen. Wir fragen darum weiter: Wenn sich das Zen-Geheimnis in keiner Lehre, keinem Dogma, in keinem fixierten Begriff ausdrücken läßt, ist nicht doch ein Objekt vorhanden, auf das sich die religiöse Andacht richtet? Was ist für den Zen-Buddhismus der Gegenstand der Anbetung, an dem sich das numinose Gefühl entzündet? Auch auf diese Frage erhalten wir zunächst eine negative Antwort. Der Zenismus ist ein Feind aller bildlichen Darstellung und phantasiemäßigen Vorstellung des religiösen Gegenstandes. Der Zenismus ist bilderstürmerischer als Christentum und Islam. Die Zen-Tradition ist voll von Anekdoten, die diese Bilder-Verachtung veranschaulichen. Ein Zen-Patriarch heizt z. B. mit einem hölzernen Buddha-Bild seinen Ofen. Aber nicht nur die Bilder werden verachtet. Schon die Vorstellung des Gegenstandes der Religion erscheint als gefährlich. „Die Buddha-Vorstellung ist eine goldene Kette, geschmiedet von religiösen Goldschmieden. Wir tragen sie nicht.“ Der Gegenstand des Zen-Gottesdienstes kann überhaupt nicht vergegenständlicht oder genannt werden. Kennst, wie du willst, Gott, Brahman, Amithaba, Schöpfer, Natur, Realität oder Substanz, Name ist Schall und Rauch. Die Zen-Meister sagen: Was wir verehren, ist ein gewisses Etwas, das den Himmel oben stützt und die Erde unten trägt, dunkel wie Lack und undefinierbar, sich manifestierend in seinen Wirkungen. Es ist glänzend wie ein Spiegel, nicht unterworfen dem Wachstum oder der Abnahme, ein glänzender Edelstein durchleuchtend die Welten in allen zehn Richtungen. Es ist höher als das Höchste, tiefer als das Tiefste, grenzenlos in allen Richtungen. Es hat keine Mitte, keinen Unterschied von Osten und Westen, oben und unten. Es ist das universale Leben, die Quelle alles Lebens im Universum. Es schmückt die Weide mit Blumen, überschüttet die Erde mit Herbstfrüchten, gibt den Tieren Schönheit und Kraft. Das Lebensprinzip im Mikrokosmos ist identisch mit dem des Makrokosmos.

Hier ist der Punkt, wo der Gegensatz zum indischen Buddhismus am deutlichsten hervortritt. Der gemeinsame Ausgangspunkt beider Hauptrichtungen des Buddhismus ist der Gegensatz der zwei Welten.

Auf der einen Seite die Welt des Kreislaufes von Geburt und Tod, auf der andern Seite das Nirvana. Hier fortwährender Wechsel, Entstehen und Vergehen, Gestalten ohne Bestand, ohne Wesen, Kausalzusammenhang ohne Substanz. Dort das unterschiedslose Eine. In der Spannung zwischen beiden Welten liegt die Seelennot des Menschen. Wie wird die Spannung gelöst? Der indische Buddhismus hatte die zwei Welten absolut geschieden. Wenn man die eine bejaht, verneint man die andere. Es entsteht ein herber Dualismus. Im nördlichen Buddhismus aber leuchtet die neue Erkenntnis auf: Beide Welten sind eins, wie der zeitliche und ewige Buddha. Die Welle steigt und fällt, sie hat keinen Bestand, aber das Wasser bleibt. Keine Welle ohne Wasser, kein Wasser ohne Welle. Beide sind eins und dasselbe. S a m s a r a i s t g l e i c h N i r v a n a . Der Irrtum ist schon Erleuchtung, der Mensch ist auch schon in seiner Verblendung Buddha. Die Weltverneinung wird zu einer höheren Weltbejahung. Der Wechsel und ewige Fluß im Weltgeschehen hatte den indischen Buddhismus zum Welt Schmerz geführt. Für den Zen dagegen ist der Wechsel gerade der Ausdruck des Lebens. Der Tod räumt auf mit allen weltenden Gebilden, macht also den Weg des Lebens frei.

Buddha wohnt darum nicht nur im Geist der Weisen, er wohnt vielmehr in den Geistern aller Individuen, nicht nur der Menschen, sondern aller Wesen und läßt sie die Bruderschaft aller Wesen fühlen. „Alle Frauen sind unsere Mütter, alle Männer unsere Väter. Die ganze Erde und das Wasser ist unser Körper in den vergangenen Existenzen, alles Feuer und alle Luft ist unser Wesen.“

Haben wir das erkannt, dann haben wir die Erleuchtung, in der alles von Buddha durchleuchtet erscheint. Dann ist das Leben nicht mehr ein Meer von Geburt, Krankheit, Alter und Tod, sondern der heilige Tempel Buddhas, das reine Land, wo wir das Nirvana genießen können. Geht uns diese Erkenntnis auf, so macht unser Geist eine große Reinigung durch; unsere Leidenschaften und unser Verstand werden gereinigt. Wo wir gehen, finden wir Schönheit; wem wir begegnen, den finden wir gut, was wir empfangen, empfangen wir mit Dank. Ein Zenist wollte keinen Becher Wasser trinken, ohne ihm erst eine Huldigung darzubringen. „Alle Welten in den zehn

Richtungen sind Buddhas heilige Länder.“ Dieses Land der Herrlichkeit ist über uns, unter uns, rund um uns, in uns und außer uns, wenn wir die Augen öffnen, es zu sehen. Das Nirvana ist nicht jenseits des Lebens, Nirvana ist im Leben selbst, wenn wir es mit Bewunderung und Liebe genießen. Wenn Buddha in allen Wesen wohnt, so können wir auch nicht mehr scheiden zwischen guten und schlechten Menschen. Jedes fühlende Wesen hat eine latente Buddhanatur. Nur kommt sie in verschiedenem Maße zum Ausdruck in seinen Handlungen. Ein Erleuchteter ist wie der Himmel bei klarem Wetter, wenn die Sonne ungehindert scheint. Ein Unwissender ist wie der Himmel bei bewölktem Wetter. Ein schlimmer Mensch ist wie der Himmel bei Sturm, da die Sonne ausgelöscht zu sein scheint. Aber auch bei bewölktem Wetter und bei Sturm ist das Sonnenlicht immer noch vorhanden.

Soviel über den religiösen Grundgedanken des Zenismus. Dieser würde aber für sich allein noch nicht genügen, solche Willenskräfte auszulösen, wie sie von dieser religiösen Richtung ausgegangen sind. Es muß noch etwas hinzukommen. Die eigentliche Kraftquelle des Zenismus ist nicht die religiöse Grundstimmung, die das ganze Leben begleitet, sondern die alte Praxis einer bestimmten Konzentrationsübung. Das Ziel, das bei dieser Übung erstrebt wird, läßt sich folgendermaßen zusammenfassen. Es müssen drei Schritte gemacht werden, um das innere Gleichgewicht zu erreichen. Der erste Schritt ist der, daß ich Herr der äußeren Dinge werde. Alle meine Sinne müssen geschlossen werden und die Ströme der Gedanken nach innen gerichtet. Ich muß mich selbst als die Mitte der Welt sehen und den Gedanken fassen: Die Erde ist mein Besitz, Feuer, Wasser, Luft, Gras, Bäume, Flüsse, Hügel, Donner, Wolken, Sterne, Mond, Sonne, alle unterstehen meinem Befehl. Ich bin der Wirker der Erscheinungswelt. Der zweite Schritt ist der, daß ich Herr meines Körpers werde. Ich muß lernen meinen Körper gebrauchen, wie man seine Kleider gebraucht. Ich muß mich daran gewöhnen, nicht zu schauern unter einer kalten Dusche, nicht nervös zu werden in schlaflosen Nächten, nicht krank von schädlichen Speisen, nicht zu zittern unter dem Messer des Arztes, nicht zusammenzubrechen, wenn ich im Hochsommer einen Tag in der Sonne stehe,

nicht erregt zu werden auf dem Schlachtfeld. Ich muß die Wahrheit erfassen und in Tat umsetzen, daß mein Körper etwas anderes ist, als ich selbst, daß ich selbst über ihm stehe. Wenn dein Körper schreit, sagt der Zen-Meister, bringe ihn sofort zur Ruhe, wie eine Mutter ihr kleines Kind. Wenn er nicht gehorcht, züchtige ihn, wie ein Lehrer den Schüler. Ist er ausgelassen, zähme ihn, wie ein Pferdehändiger sein wildes Roß. Ist er krank, gib ihm Verordnungen, wie ein Arzt seinen Patienten. Sage dir: Ich selbst bin völlig unverletzt, wenn mein Körper Blut ausströmt; ich bin ganz heil, wenn mein Körper im Wasser ertrinkt oder mit Feuer verbrannt wird. Hierbei wird aber nicht, wie im indischen Buddhismus eine passive leidenschaftslose und gefühllose Haltung angestrebt. Dieser apathische Zustand wird vielmehr gerade verurteilt. Es gilt vielmehr, bei allen diesen Übungen in der Bezwingung des Schmerzes, des Hungers und der Winterkälte immer ganz lebendig zu bleiben. Der dritte Schritt besteht darin, daß ich das seelische Gleichgewicht erlange, das mir nie mehr verloren gehen kann, was auch immer geschehen mag. Ich muß imstande sein, im heißesten Kampf ruhig und heiter zu bleiben, also z. B. mitten im Sturm zu schlafen, angesichts des Todes ein Gedicht zu machen oder eine Lektion zu halten, alles durch die bewußte Einheit mit dem universalen Leben durch das erleuchtete Bewußtsein.

Wie wird nun dieses dreifache Ziel erreicht? Das wichtigste Mittel, um zur Selbstdisziplin zu gelangen, ist die Sitz-Meditation, das sogenannte Zazen, das in vielen Klöstern von den Mönchen jeden Abend um 8 Uhr und jede Nacht um 3 Uhr in einer großen Meditationshalle geübt wird, in der jeder Schüler seinen eigenen Platz hat. Die Sitzmeditation ist eine Fortbildung der indischen Yoga-Übung, wird aber von den Buddhisten scharf von dieser indischen Konzentrationsübung unterschieden. Schon im 14. Jahrhundert finden wir darüber folgende Vorschriften: Man wähle als Ort einen stillen Raum, weder sehr hell noch sehr dunkel, weder sehr warm noch sehr kalt, in einem Tempel, der einsam inmitten einer schönen Berglandschaft gelegen ist. Lehne dich nicht an eine Mauer oder eine Stuhllehne. Trage nicht schmutzige, aber auch nicht allzu schöne Kleider, vermeide ungenügende Nahrung und ungenügen-

den Schlaf, iß keine ungekochten harten Speisen, aber auch keine Lederbissen. Sesampflanze, Gerste, Korn, Kartoffeln und Milch ist die beste Nahrung dafür. Wasche häufig deine Augen, Gesicht, Hände und Füße und halte sie kühl und rein. Für die Übung selber gilt folgende Regel: Lege ein Kissen direkt unter die Schenkel. Halte den Körper so aufrecht, daß die Nasenspitze und der Nabel in einer Linie sind und beide Schultern und Ohren sich in derselben Höhe befinden. Dann setze den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel, den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel. Die Hände müssen so zusammengelegt sein, daß die Daumen einander berühren. Schließe die Augen nicht. Atme nicht durch den Mund. Drücke die Zunge an die Decke der Mundhöhle, Oberlippe und Unterlippe, obere und untere Zähne aufeinander. Laß den Unterleib schwellen, um den Atem im Bauch zu halten. Atme rhythmisch durch die Nase. Dem Anfänger wird geraten, seine Atemzüge zu zählen, 10, 100, 1000, 10 000 Atemzüge hintereinander, Ausatmen und Einatmen immer als einen Atemzug gerechnet. Anfänger halten es zunächst keine zehn Minuten aus, ohne durch aufsteigende Gedanken zerstreut zu werden. Wer aber in der Übung anhält, erhält nach Aussage derer, die es versucht haben, eine wunderbare Kraft der Sammlung und Ueberlegenheit des Geistes. Das „kleine Ich“ geht in „großes Ich“ auf. Mit jedem Atemzug sauge ich die dreitausend Welten in mich ein und setze sie schöpferisch wieder aus mir heraus. So durchschaue ich alles, beherrsche alles, nenne alles mein eigen. Ich verstehe, warum die Vögel am Himmel fliegen, die Fische auf dem Meeresgrund spielen, warum die Bäume grün sind und die Rosen rot, warum die Raben krächzen und die Sperlinge zwitschern. Ich stehe über allen Gegensätzen, Leben und Tod berühren mich nicht mehr. Ich stehe jenseits von Gut und Böse. Der Geist wird dadurch „in Freiheit gesetzt“. Er wird wie ein gereinigter Spiegel, in dem sich alle Dinge widerspiegeln können. Das erleuchtete Bewußtsein, das latent in uns allen ist, wird auf diese Weise ausgelöst. Wir werden uns des göttlichen Lebens bewußt, das in uns ist, ebenso wie in allen unsern Brüdern, in Tieren, Pflanzen und Mineralien. Wir freuen uns unserer Einheit mit der Natur und vergessen unser kleines Selbst. Wir gehen im universalen Ich auf.

Das wahre „Dhyana“ wird nicht nur in den Meditationsstunden geübt, sondern immer und überall im Sitzen und Gehen, mitten im tätigen Leben. Aber je länger die Übungen fortgesetzt werden, um so höhere Stufen der Vollkommenheit können erreicht werden. Man kann aufsteigen vom gemeinen Mann zum Offizier, General, Premierminister. Auf der höchsten Stufe steht der „Geist-König“ (mind-king), dessen erleuchtetes Bewußtsein in vollkommener Seligkeit verharrt.

Schon dieser kurze Blick in die reiche Geisteswelt des Zen-Buddhismus hat gezeigt, daß im Buddhismus in der Tat mehr Lebenskräfte schlummern, als wir nach dem Studium des indischen Buddhismus anzunehmen geneigt sind. Dem nördlichen Buddhismus gegenüber verfaßt der Einwand, der Buddhismus sei eine lebenverneinende Religion, eine Ermüdungserscheinung, eine Lebenshaltung, die nicht imstande sei, den sittlichen Kampf mit der Welt aufzunehmen. Der tiefste Gegensatz zwischen Buddhismus und Christentum liegt nicht darin, daß dort die Welt verneint wird und daß sie hier bejaht, verklärt und beherrscht wird. Es können vielmehr auf beiden Religionsgebieten weltverneinende und weltbejahende Formen entstehen. Der Gegensatz, der die beiden großen Erlösungsreligionen voneinander scheidet, liegt offenbar an einer andern Stelle. Der Punkt, an dem die beiden Erlösungswege auseinandergehen, ist nicht die verschiedene Stellung zur Welt, sondern die entgegengesetzte Wertung der Einzelpersönlichkeit. Der Anfang aller Erleuchtung besteht nach dem Zen-Buddhismus darin, daß wir uns von der Illusion befreien, als ob eine Einzelseele, ein individuelles Ich existierte. „So ein Ding Seele gibt es nicht.“ Das „kleine Ich“ ist nur eine vorübergehende Erscheinung des großen Ich, in dem wir alle sind. Das große Ich ist das immer wechselnde Leben, von außen gesehen Leib, von innen gesehen Geist. Nur diese große Seele ist unsterblich. Der Glaube an die Unsterblichkeit der Einzelseele ist nur der Ausdruck eines egoistischen Lebensdurstes.

Diese Entwertung des „kleinen Ich“ ist die Voraussetzung, aus der sich die Weltauffassung und der Erlösungsweg des nördlichen Buddhismus mit innerer Notwendigkeit ergeben. Ist das kleine Ich nur eine Illusion, eine vorübergehende Erscheinung des

großen Ich, dann kann die Sorge um das Heil der Einzelseele, wie sie Luther in seinen Klosterkämpfen bedrückte, gar nicht entstehen. Auf meine Frage, ob denn der Eingang ins Nirvana für jeden Menschen so gewiß sei, wurde mir von japanischen Buddhisten der verschiedensten Sekten übereinstimmend geantwortet: Nur das Wann dieses Eingangs ist unsicher, der eine braucht 4 Jahre, der andere vielleicht 40 Jahre, mancher erreicht es erst in späteren Existenzen; aber irgend einmal findet jeder nach Haus, die Rückkehr ins Allsein ist nur eine Frage der Zeit. Wenn es so steht, kann es natürlich Sünde im christlichen Wollsinne des Wortes, d. h. eine Schuld, die nicht, wenn sie nicht vergeben wird, in alle Ewigkeit von Gott trennt, überhaupt nicht geben. Es gibt nur Verfehlungen, die den Erlösungsprozeß verlangsamen, keine solchen, die ihn aufheben oder in Frage stellen. Die Angst vor dem Sturz in den Abgrund kann nicht entstehen, ebensowenig aber der jubelnde Dank für die Gnade, die über den Abgrund hinüberträgt. Aber nicht nur die Schuld verliert ihr unendliches Gewicht, auch das Lebensschicksal hat nicht den Ewigkeitsernst, den es für den abendländischen Menschen hat. Schmerz, Liebeskummer und Tod werden vom Ostasiaten viel leichter genommen als vom Abendländer. Es sind nur „Pflanzenschicksale“, die das kleine Ich treffen. Sobald es im großen Ich untergegangen ist, haben sie ihre Bedeutung verloren. Alle besonderen Übungen der Frömmigkeit können unter diesen Umständen immer nur einen doppelten Zweck haben. 1. Sie dienen dazu, den Erlösungsprozeß zu beschleunigen. 2. Sie helfen uns, kraft der Einheit mit dem großen Ich den Willen für den Kampf des Lebens zu stählen.

Die christliche Lebensauffassung trennt sich von der buddhistischen schon im Ausgangspunkt. Für uns ist das kleine Ich keine Illusion, sondern eine letzte Wirklichkeit, der wir nicht entrinnen können. Die „Furcht“ Hamlets „vor etwas nach dem Tod“, das Bewußtsein, daß wir uns nicht selbst geschaffen haben und auch nicht imstande sind, uns selbst auszulöschen, ist der Ausgangspunkt alles religiösen Sorgens und Fragens. Das gibt dem Lebensschicksal des Einzelnen, seiner Erotik und seinem Sterben einen tragischen Ernst. Daraus entsteht das pondus peccati, die Möglichkeit der

Verdammnis, die unser Leben mit „Furcht und Bittern“ erfüllt, und damit die Lutherfrage: Wie bekomme ich, angesichts des Todes, belastet mit einer dunklen Vergangenheit, unfähig, mich selbst auszulöschen, einen gnädigen Gott?

Alle Unterschiede zwischen der christlichen und buddhistischen Grundstimmung und Frömmigkeitspflege lassen sich also auf die entgegengesetzte Schätzung der Einzelexistenz zurückführen. Dieser letzte Gegensatz, der die beiden Erlösungswege trennt, die die Menschen eingeschlagen haben, läßt sich aber nach Erfahrung der Missionare nicht mehr durch philosophische Auseinandersetzung zum Austrag bringen. Es tritt hier ein Gegensatz der ganzen seelischen Grundeinstellung zutage.

---