

DER SCHÜLER/ Über die grossen Strapazen und die kleinen Triumphe auf der Suche nach dem Nichts.
DER LEHRER/ Über das Eintreten in neue Bewusstseinsräume und vom Ausbruch aus der Zeit.

EDITORIAL

Die Leere, die den Geist beflügelt

Wie lässt sich ein Ei in eine Flasche tun, ohne die Flasche und das Ei zu beschädigen? Das fragt der Zen-Meister seinen Schüler. Eine widersinnige Aufgabenstellung, scheint es. Aber sie bringt anschaulich auf den Punkt, was die buddhistische Strömung des Zen sein will: ein Kontrapunkt zum Intellekt, die Erfüllung des Nichts, in

dem zugleich alles enthalten ist. Zen bietet keine Lehre, sondern Leere.

EXOTIK. Entstanden ist der Zen-Buddhismus in China. Er wird jedoch vor allem mit japanischer Geistigkeit gleichgesetzt, denn hier erfuhr er ab dem 12. Jahrhundert eine eigene Ausprägung. Heute ist Zen auch im Westen weit verbreitet: Gestresste Manager erler-

nen meditierend die Gleichmut; Agnostiker stillen ihren spirituellen Durst an einer Quelle, die ohne Gott und Götter auskommt; Christen mit einer mystischen Ader verschmelzen dank der fernöstlichen Praxis des Sich-Versenkens für Augenblicke mit einer anderen Wirklichkeit.

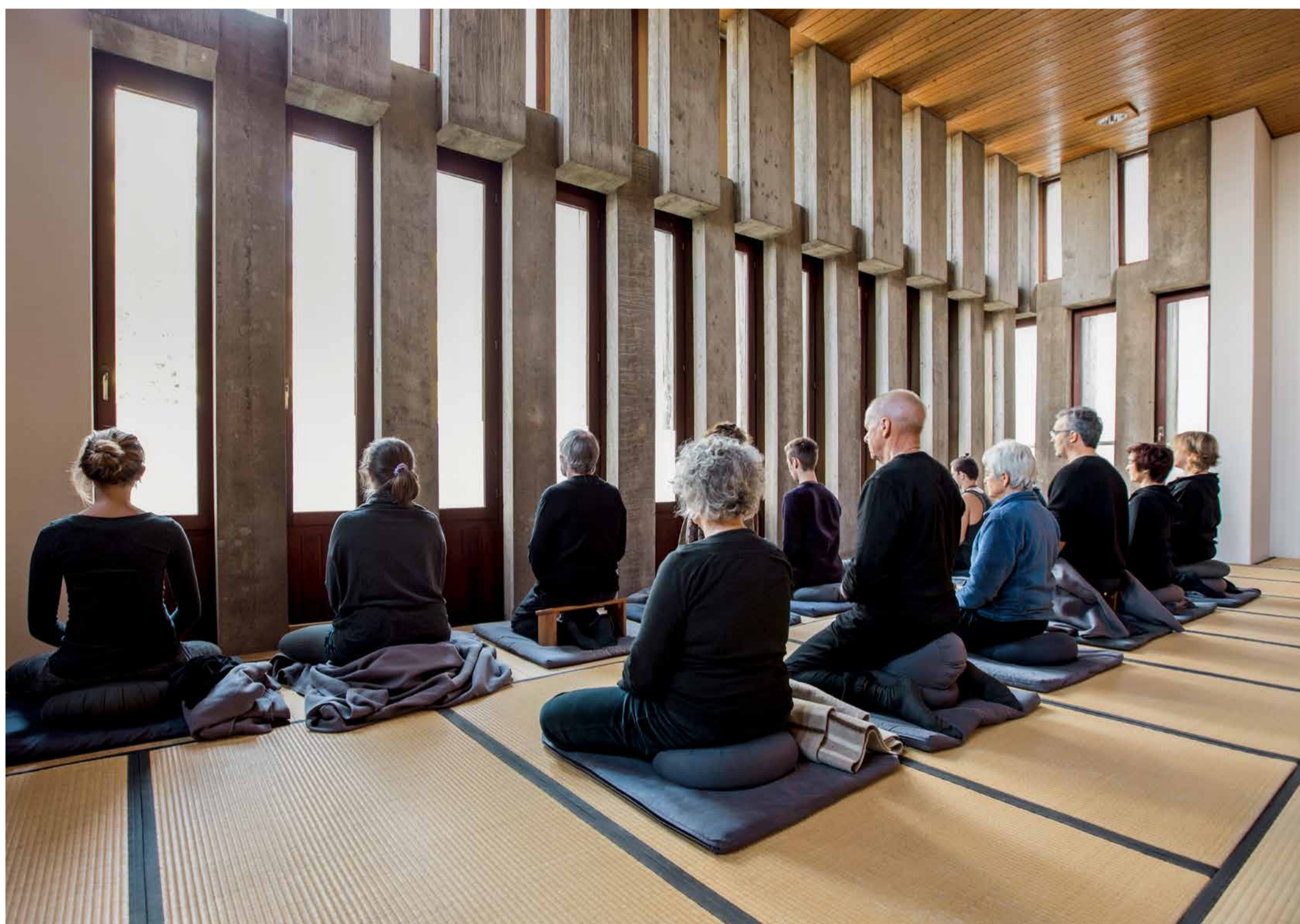
ERFAHRUNG. Das Lassalle-Haus bei Zug ist eines der

Zentren für Zen-Meditation in der Schweiz. Redaktionskollege Reinhard Kramm wagte den Selbstversuch und belegte einen Zen-Kurs. In seiner Reportage schildert er, wie die Suche nach erfüllender Leere ablaufen kann. Was beim Sitzen, Schreiten, Schweigen, Atmen und Verbeugen geschieht. Wer sich für diese Praktiken interessiert. Was

es mit dem Wort «Erleuchtung» auf sich hat – und ob Christen und Buddhisten damit dasselbe meinen.



HANS HERRMANN ist «reformiert.»-Redaktor in Bern



Endlich einmal nichts tun dürfen: im Zendo des Lassalle-Hauses

BILDER: JOS SCHMID

Das ist richtig Arbeit hier

ZEN-BUDDHISMUS/ Warum Menschen drei Tage nichts tun wollen. Und warum das nicht geht. Zumindest nicht für einen Anfänger. Die Reportage aus dem Nichts.

Im Stand-by-Modus machen Menschen keine Betriebsgeräusche. 36 Frauen und Männer sitzen eng nebeneinander in einem Raum, 36 Lungen atmen, 36 Herzen schlagen, 36 Gedankenketten schwirren durch 36 Köpfe. Aber zu hören ist nichts. Gar nichts. Dieser Raum könnte genauso gut leer sein.

So leer, wie jetzt eigentlich mein Kopf sein sollte. «Zen heisst, von ganzem Herzen nichts tun», sagt Zen-Lehrer Peter

Widmer. Das tönt zwar kurz, knapp und eingängig – aber von wegen: Nichts zu tun ist einfach unmöglich.

Konstant beschäftigt sich mein Hirn mit irgendetwas. Es fantasiert, erinnert, riecht, Gefühle steigen auf, Gedanken, Träumereien beginnen. Was wie das Paradies auf Erden klingt, endlich einmal darf ich nichts tun, erweist sich als Vorhof zur Hölle. In heller Verzweiflung schlucke ich meinen Speichel. Das Ge-

räusch dröhnt in der Stille des Meditationsraums wie ein Donner.

AUSSEN. Wer das Lassalle-Haus in der Nähe von Zug betritt, muss sich entscheiden. Links führt die Tür in den grünen Kreis. Hier verschwinden die Kursteilnehmer zu christlichen Exerzitien, das Lassalle-Haus gehört dem katholischen Jesuitenorden. Ich öffne die rechte Tür und betrete den roten Kreis. Bilder

mit japanischen Schriftzeichen hängen von Beton- und Holzwänden, links thront ein mächtiger Gong, geradeaus führt eine Tür zum «Zendo», dem Meditationsraum. «Zen-Einführung» heisst mein dreitägiger Kurs, der Basler Coach, Seminarleiter und Zenlehrer Peter Widmer leitet ihn.

Im Speisesaal warten Männer und Frauen, halb-halb gemischt, zwischen 17 und 74. Sie sind dunkel gekleidet,



Unbarmherzig folgt Einheit auf Einheit: Gehen, sitzen und dann alles wieder von vorne

wie in der Einladung verlangt, eine einsame weisse Trainerjacke spielt Partisan unter schwarzen Pullovern. Da sitzt der Jugendliche mit Tattoo und Samurai-zopf, daneben der kahlköpfig-drahtige Fünfzigjährige, gegenüber die Frau mit auffällig-unauffällig wenig Schmuck und Schminke. Auf den Tischen dampfen grosse Schüsseln, Maroni mit Kürbis, Rosenkohl mit Schwarzwurzeln, Salat, es bleibt vegetarisch die nächsten Tage.

Letzte Worte verlieren sich irgendwo in der Belanglosigkeit, der Gotthardstau, das Mönchstum im Osten. Dann beginnt das dreitägige Schweigen. Peter Widmer bittet alle Teilnehmenden, ihre Handys für diese Tage auszuschalten, keine Zeitung zu lesen, keine Kontakte nach aussen zu pflegen. Geredet werden sollte nur, wenn die Leitenden eine Fragerunde zulassen.

Peter Widmer, warum kommen die Leute?

Viele kommen zum Zen, um besser mit Stress umzugehen. Diese Motivation hat in den letzten Jahren klar zugenommen, Burn-out ist ein grosses Thema geworden. Vor zehn, zwanzig Jahren waren es häufiger spirituelle Gründe, Menschen kamen auf der Suche nach religiöser Erfahrung. Was gleich bleibt, sind einige neugierige junge Menschen bei der Klärung ihrer Identität und häufig Personen, die im Lebensabschnitt nach 65 spirituell suchen.

Was kann denn ein Anfänger in drei Tagen Zen-Meditation überhaupt erfahren?

Sie oder er kann erfahren, wie die Alltagsspannung in diesen Tagen herunter-

fährt. Sie werden müde. Viele kommen aus einem anstrengenden Alltag oder spannungsvollem Familienleben. Und vielleicht erfährt die Person Momente vom Nichtdenken, entdeckt eine neue Qualität von Bewusstsein.

Wie viele bleiben beim Zen?

Um die zehn Prozent kommen im selben Jahr wieder an einen Kurs.

Boomt Zen?

Ja, Zen-Meditation und MBSR, Mindfulness-based Stress Reduction, sind auf dem Vormarsch. Es gibt auch mehr Angebote, die Interessenten verteilen sich. Und es lässt sich beobachten: Menschen hüpfen mehr zwischen den unterschiedlichen Angeboten hin und her.

Geschieht hier dasselbe wie bei einer Zen-Einführung in Japan?

Die Meditationsformen sind gleich. Anders ist es beim Einzelgespräch, zu dem jeder Schüler kommen kann. Da zeigt sich eine riesige Palette von sehr persönlichen Fragen: eine schwere Krankheit, die jetzt ausbrach, eine Beziehung, die verloren ist, der Verlust des Arbeitsplatzes, Erschöpfung oder rein praktische Fragen zur Meditation. Ich reagiere klientenzentriert und kontextorientiert. In Japan würde man nur am Koan arbeiten, einem paradoxen Satz, und die Schüler zur Erleuchtung pushen.

INNEN. Die Reisstrohmatten des Zendo betritt man ohne Schuhe. Am Eingang wird die Verneigung erwartet, mit asiatisch gefalteten Händen, zum Altar. Dort

hängt das Gemälde eines gespaltenen Kreises, qualmt ein Räucherstäbchen, stehen drei Schwarzweissfotos verstorbener Zen-Meister. Und die Buddha Statue. Peter Widmer sitzt auf einem Kissen davor, neben ihm eine grosse Klangschale. Er und Assistentin Carolina Dux aus Klosters sind die Einzigen, die in den Raum blicken.

Carolina Dux bestimmt die Dauer der Sitz- und Gehmeditationen. Sie gongt oder klappert mit Holzstäben, wenn es beginnt oder endet. Wir sitzen immer am gleichen Ort, säuberlich aneinandergereiht, auf viereckigen Stoffmatten. Die Rücken zeigen nach innen, die Köpfe gehen zur Wand, wir blicken auf japanische Holzquadrate mit Papierfüllung, oder Heizkörper, oder Fensterrahmen. Die einen meditieren auf einem runden Kissen, andere brauchen eine Decke, den Meditationsschemel oder schlicht Hocker und Stuhl. Man sieht viertel, halbe und ganze Lotussitze, den Schneidersitz, burmesischen Sitz, Fersensitz.

Aber eigentlich sieht man nichts. Der Blick sollte leicht geöffnet im 45-Grad-Winkel zu Boden gehen, das Becken nach vorne geneigt, die Wirbelsäule aufrecht, der Kopf wie an einem Faden gezogen. Carolina Dux gongt. «Aus jeder Zerstreuung holen wir uns mit einer liebevollen Entschiedenheit zurück zum Atem», sagt Peter Widmer. Und fügt ein Zen-Gedicht an: «Zehntausend Blumen im Frühjahr. Der Mond im Herbst. Eine kühle Brise im Sommer. Schnee im Winter. Wenn dein Bewusstsein nicht umwölkt ist von Unnötigem, dann ist dieser Augenblick jetzt die beste

Jahreszeit deines Lebens.» Der Gong erklingt erneut. Dreimal. Die Meditation hat begonnen.

Ich gehe mit liebevoller Entschiedenheit zu meinem Atem. Ausatmen eins. Pause. Einatmen. Ausatmen zwei. Pause. Kann dieser Augenblick die beste Jahreszeit meines Lebens sein? Ist mein Leben nicht viel komplexer als ein Augenblick? Kann ich mein ganzes Leben verdichten auf einen einzigen Augenblick? Was genau wäre denn so wichtig in meinem Leben, dass es in diesem einen Augenblick vorkommen muss? Welche Jahreszeit hat mein Leben jetzt? Bin ich schon im Herbst? Gar im Winter? Wann werde ich sterben? Ausatmen. Verfließt, bei welcher Zahl war ich? Nicht aufregen. Nein, Du hast nicht versagt, alles ist gut, du bist Anfänger! Und von vorne: Ausatmen eins. Pause. Einatmen. Ausatmen zwei.

Das weisse Reispapier meiner Wand färbt sich grau, Schatten werden länger. Unbarmherzig folgt Einheit auf Einheit. Fünfzehn Minuten Sitzmeditation, dann Gehmeditation, zwölf Minuten sitzen, gehen, kurz gehen, elf Minuten sitzen, gehen. Pause. Dann beginnt wieder alles von vorne. Einzelne Teilnehmende erheben sich schwankend von ihren Kissen. Sie reiben Körperteile oder sitzen mit demonstrativ ausgestrecktem Bein. Erste Kissen bleiben leer.

Peter Widmer, Meditation ist nicht Entspannung pur, sondern körperliche Qual. Verschweigen Sie da etwas?

Jemand hat nach einem Kurs bemerkt: «Das ist richtig Arbeit hier.» Zen-Meister



Peter Widmer, Zenlehrer

Die Zen-Philosophie von Peter Widmer verbindet Leben und Sterben, Konzentration und Leere

Als Jugendlicher erlebte Peter Widmer, heute 50, wie sein Vater jahrelang mit dem Tod rang und schliesslich starb. Mit sechzehn besuchte er seinen ersten Zen-Kurs im Welschland. Seit jener Zeit nahm er sporadisch an Zen, dem japanischen Wort für Meditation, teil.

BEGLEITEN. Endgültig in den Bann des Zen zog es Peter Widmer vor fünfundzwanzig Jahren, wiederum im Zusammenhang mit einer Sterbebegleitung. Er unterstützte einen HIV-Infizierten in Basel

über zwei Jahre intensiv und probierte mit ihm in dieser Zeit verschiedene Heilungsmöglichkeiten aus: Schulmedizin, alternative Medizin, mentale Trance. Aber es war die Meditation, die ihn und den Sterbenden am tiefsten prägte. Er habe erlebt, so Peter Widmer, wie Zen helfen konnte, mit anderen Menschen abzuschliessen und zu akzeptieren, was ist. Und er habe gelernt, wie Zen darauf fokussiere, das Leben zu lieben – aber auch das Sterben. Von da an meditierte Peter Widmer regelmässig, neben seinem

Studium der Philosophie und der Dissertation über Mystikforschung in Berlin. Mehrere Jahre verbrachte er jeweils die Sommer auf Hawaii in der Zen-Kommunität bei Atiken Roshī und nahm in der übrigen Zeit an Sesshins teil, einwöchigen intensiven Übungen. 2004 wurde er von Zen-Meisterin Pia Gyger zum Zen-Lehrer ernannt.

LEHREN. Heute lebt Peter Widmer von der Tätigkeit als Zen-Lehrer. Er gibt Kurse in Meditation, Einzelcoaching, Teilpersönlichkeitsarbeit, und Traumarbeit. Auf letzteres Thema stiess er durch eigene Er-

fahrungen im luziden Träumen. Solche Klarträume sind bei intensiv meditierenden Personen keine Seltenheit. Klarträume unterscheiden sich von gewöhnlichen Träumen dadurch, dass der Träumer ein Bewusstsein über seinen Zustand hat. Er kann zu einem gewissen Grad, schlafend, in die Handlung und Entscheidungen im Traum eingreifen. Die Zen-Philosophie Widmers steht in der Tradition der Glassmann-Lassalle-Linie. Diese im Lassalle-Haus gepflegte Tradition verbindet zwei Zen-Strömungen: die Rinzaï-Schule, die

Wert auf Koan-Praxis legt, auf die Meditation von kurzen paradoxen Sätzen. Und die Soto-Schule, die den Geist zu leeren versucht und nichts meditiert. Menschen, die eher auf sich selber zentriert sind, empfiehlt Peter Widmer Soto-Meditation, weil sie bei dieser Praxis stärker mitbekommen, was andere Menschen beschäftigt. Und Menschen, die tendenziell bei den Erwartungen anderer sind, empfiehlt er Rinzaï-Praxis, weil sie dann ihren Fokus zentriert bei sich selbst haben.

REINHARD KRAMM



BILDER: JOS SCHMID

Niklaus Brantschen sagt: Zen ist wie Bergsteigen. Anstrengend, bis man zum Gipfelerlebnis kommt. Im Laufe der Jahre kann das Gipfelerlebnis ein Plateau-Erlebnis werden, also eine dauerhafte Grundstimmung, die einem im Alltag zur Verfügung steht. Deshalb lohnen sich diese Strapazen. Zumindest mittel- und langfristig lohnen sie.

Und was sieht man vom Gipfel?

Man erlebt Momente absoluter Stille. Das Denken ist fort. Man empfindet Einheit, die grosse Vernetzung allen Lebens. Das alles kann unterschiedlich stark erlebt werden. Und wenn jemand es intensiv erlebt, dann kann die Person es auch Erleuchtung nennen. Aber ich habe dieses Wort nicht gern. Es wird idealistisch überfrachtet und man kann sich darüber lustig machen.

Wie würden Sie es nennen?

Eine mystische Erfahrung. Das ist ein Durchgangsmoment, der nicht mehr geprägt ist durch meine Kultur oder Sozialisation. Ein Moment reiner Erfahrung. Mystiker nennen ihn Einheitserfahrung. Sie ist ichlos, universell, Gegensätze fallen zusammen, alles wird eins. Und sie ist zutiefst beglückend, wenn man daraus zurückkommt.

Christen nennen diese Erfahrung Gott?

Ja.

Meinen denn Buddhisten und Christen das Gleiche?

Darüber gibt es eine grosse Diskussion. Mystische Erfahrung kann in der ersten

Person Singular erlebt werden, ich erlebe. Oder in der zweiten Person, als Du, der liebende Gott ist mein Gegenüber. Oder als Es: Ich bin verbunden mit der Natur. Und wieso nicht auch als wir.

AUSSEN. Plötzlich rumort es unter den Teilnehmenden. Es ist der Abend vom zweiten Tag. «Für einen Einführungskurs ist das zu viel verlangt, too much», findet

ungen? Es gab doch schon ganz andere Zumutungen in diesen Tagen. Für den hartgesottenen Reformierten in mir sind die ständigen Verneigungen beim Betreten des Zendo mehr als ungewohnt, die gefalteten Hände vor Altar, den anderen Teilnehmenden und dem eigenen Meditationsplatz. Und dann rezitieren die Teilnehmenden auch gemeinsam Sutren, im Sprechgesang: «Emmei jikku

erausforderung. Die drei Verbeugungen erfolgen schnell und rasant, fordern meinen Blutdruck heraus, sind willkommene Unterbrechung im Sitzen, ein anderer Aspekt des Atmens. In diesen Bedeutungen kann ich die Tradition achten. Und Buddha auf dem Altar, das hat Peter Widmer schon früher erklärt, ist kein Gott, nur die Statue eines erleuchteten Menschen. Mein Nachbar bleibt stehen, während ich mich auf den Boden werfe. Ich dagegen blieb stumm bei den Sutren, die er mitsprach.

Und dann ist alles vorbei. In der Auswertungsrunde hagelt es Lob über Lehrer und Assistentin. Die Kleider werden farbig, die Lidschatten strenger, die vertraut gewordenen Gesichter erhalten Geschichte und Namen.

Die achtzehnjährige Hanna zum Beispiel hat den Roman «Siddhartha» gelesen von Hermann Hesse, und wollte deshalb an den Zen-Kurs. Und ja, gestern hat sie eine Krise, überlegte, ob sie heim soll, ist aber geblieben und das sei gut so. Eine junge Frau, Psychologin, hat die neurobiologische Frage interessiert, welche Teile des menschlichen Gehirns aktiviert werden, wenn es meditiert oder religiös tätig ist. Und ich? Nein, ich wurde nicht in drei Tagen erleuchtet. Ich bin nur in die Introvertiertheit getaucht, in der Banales und Erhabenes stattfindet, gleichzeitig, gleichwertig und flüchtig.

Verstohlen, unter dem Esstisch, weckt eine Teilnehmerin ihr Mobiltelefon aus dem Standby-Modus. Sie checkt SMS. Es werden sich einige angesammelt haben im anderen Leben, jenseits der grossen Stille. **REINHARD KRAMM**

«Vielleicht erfährt die teilnehmende Person Momente vom Nichtdenken, entdeckt eine neue Qualität von Bewusstsein.»

PETER WIDMER

eine Teilnehmerin. «Götzendienst», sagt ein anderer knapp. «Ungewohnt», findet eine Dritte. Stein des Anstosses sind die drei grossen Verbeugungen. Am Ende des Tages verbeugt man sich vor dem Altar samt Buddha-Statue, wirft sich auf den Boden. Das sei ein Brauch, in fast allen buddhistischen Schulen üblich, die sonst so unterschiedlich seien, sagt Peter Widmer. Deshalb gehörten sie in diesen Einführungskurs. «Wir haben die Verbeugungen ja nun gesehen», beharrt die Teilnehmerin, «das genügt.» Eine andere ergänzt: «Ich mache das nur, wenn du es von mir verlangst.»

Warum erst jetzt? Warum kommen Einwände bei den drei grossen Verbeu-

kannon gyo», japanisch, gewiss, aber übersetzt heisst es im Sutra: «In Einheit mit Buddha. Unmittelbar Buddha. In allem Buddha.» Warum gab es nicht schon hier Bedenken, Fragen, Widerstand?

Fachleute streiten sich, ob Zen-Buddhismus eine Religion ist, und ob der europäische Begriff «Religion» diese indisch-chinesisch-japanische Traditionen überhaupt trifft. Aber unbestritten ist: Es gibt Riten, Vorschriften, Hierarchien, Ordnung im Zen. Und eben die drei Verbeugungen. «Man kann jeder Handlung verschiedene Bedeutungen geben», hat Peter Widmer gesagt. Ich werfe mich auf den Boden und gebe dem die Bedeutung einer gymnastischen He-

Das Lebenswerk von Hugo Enomiya Lassalle verbindet die traditionelle christliche Mystik des Jesuitenordens mit dem buddhistischen Zen

Das Lassalle-Haus liegt in Bad Schönbrunn im Kanton Zug. 1929 übernahmen die Jesuiten das damalige Kurhaus in der hügeligen Moränenlandschaft. 1968 entschieden sie sich für einen Neubau. Der Zürcher Architekt André Studer (1926–2007) plante und baute das Exerzitienhaus mit der Absicht, es harmonisch in das Quellgebiet einzufügen. Seit 1993 trägt das Haus den Namen des Jesuitenpaters Hugo Enomiya Lassalle. Er wurde 1898 in Externbrock an der Weser geboren und entstammte einer hugenottischen Familie. Als

21-Jähriger trat er in Holland ins Noviziat der Jesuiten ein. Nach der Priesterweihe widmete sich Lassalle intensiv der christlichen Mystik und wurde 1929 in die Mission nach Japan geschickt.

VERSTEHEN. Dem Zen-Buddhismus widmete sich Lassalle vorerst, weil er die japanische Gesellschaft verstehen wollte und in der religiösen Praxis deren geistige Grundlage erkannte. Daneben war das diakonische Engagement in den Elendsvierteln Tokios ein wichtiger Teil seiner Arbeit. 1939 zog er nach Hiroshima, wo

er sich in Zen unterrichten liess. In unmittelbarer Nähe erlebte und überlebte er 1945 den Atombombenangriff der Amerikaner auf die Stadt. Nach dem Krieg engagierte sich Lassalle in der Friedensarbeit. Neun Jahre nach dem Abwurf der Atombombe wurde die von ihm initiierte Friedenskirche von Hiroshima eingeweiht. Lassalle, der inzwischen die japanische Staatsbürgerschaft angenommen hatte, wurde 1973 als Zen-Meister anerkannt. Die zwei Wege – die christliche Mystik und die Zen-Meditation – mündeten für ihn damit in einen einzi-

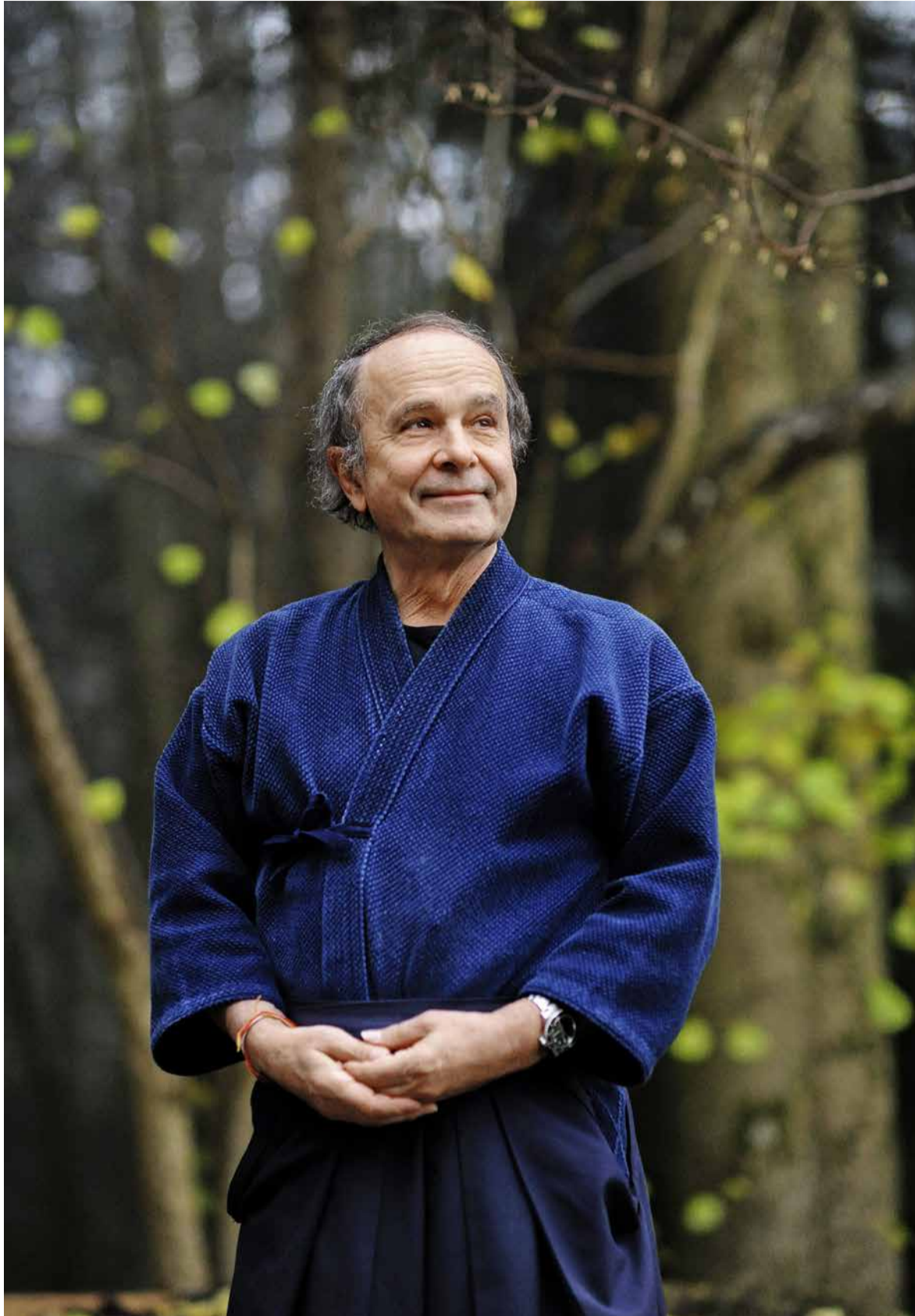
gen Weg. Die letzten Jahre seines Lebens waren davon geprägt, diesen «christlichen Zen» zurück in seiner alten Heimat durch Meditationskurse zu vermitteln.

VERMITTELN. Das Lebenswerk von Lassalle fügt sich ein in die zentralen Tätigkeiten des Jesuitenordens: Mission, Bildung sowie Exerzitien, die auf den Basken Ignatius von Loyola zurückgehen, der den Orden 1540 gründete. Die Jesuiten sind eine Gemeinschaft ohne Kloster, sie tragen kein Mönchsgewand. Ihre zentralistische Führungsstruktur und

ihre Beweglichkeit, die sie im Dienst des Papstes immer wieder aktuelle Aufgaben übernehmen liess und zu politischen Verstrickungen führte, machte sie jedoch auch verdächtig. Hinzu kam ihr Engagement im Bildungswesen. Erst 1973 wurde das Verbot des Ordens in der Schweizer Verfassung aufgehoben. Heute engagieren sich die Jesuiten in der Schweiz vor allem, indem sie Hilfswerke, insbesondere den Flüchtlingsdienst unterstützen. Zudem sind sie in der Hochschulseelsorge in Luzern und Zürich stark präsent. **FELIX REICH**



Lassalle-Haus in Bad Schönbrunn



Michael von Brück in Weyarn bei München. Er gibt regelmässig Sesshins, in Deutschland wie in der Schweiz

«Zen darf kein Egotrip werden»

SPIRITUALITÄT/ Michael von Brück ist evangelischer Theologe und Zen-Meister. Für ihn befreit die Zen-Meditation von festen Bildern und führt zu einem neuen Bewusstsein im Umgang mit der Schöpfung.

Herr von Brück, Sie geben gerade ein Sesshin. Seit fünf Uhr morgens haben Sie Meditationen und Yoga geleitet. Was machen zehn Stunden Zen mit Ihnen?

MICHAEL VON BRÜCK: Es bringt die Bewegung des Körpers, des Atems und des Bewusstseins in einen Strom der Konzentration. Aus dieser Sammlung heraus eröffnet sich ein anderer Bewusstseinsraum – Zeitfreiheit, Raumweite und unendliche Geborgenheit. Alles, was wir sonst als auseinanderstrebend erleben, wird eins.

Sie sind evangelischer Theologe und buddhistischer Zen-Meister. Kein Widerspruch? Ich bin Christ und Buddhist. Das ist wie das Leben in zwei Sprachen. Natürlich hat sich meine erste christliche Prägung durch die asiatischen Religionen und die Zen-Praxis verändert. Umgekehrt hat auch das Christentum mein Verständnis des Zen mitgeformt. Beide gehen Hand in Hand, verändern mein Weltbild ständig. In erster Linie übe ich Menschsein.

Was haben Sie im Zen gefunden, das Ihnen im Christentum fehlte?

Die ganz konkrete, genau angeleitete Praxis, um zu einer tiefen religiösen Erfahrung zu kommen. Von dieser Erfahrung sprechen alle Religionen, aber es bleibt eine kognitive Angelegenheit. In der Vertiefung, im Zen genauso wie in der christlichen Mystik, wird diese Erfahrung zum inneren Geschmack.

Und wieso haben Sie sich nicht in die christliche Mystik vertieft?

Das ist zum Teil einfach biografisch bedingt. Als junger Mann nahm ich an einem Sesshin von Hugo Enomiya Lassalle teil. Der deutsche Jesuit war nach Japan gegangen, um zu missionieren, und kam als Zen-Meister zurück. Ich spürte sofort, dass das eine Übung ist, die mich völlig verändert. Meine erste Ausbildung war eine musikalische, ich spielte Klavier, sang im Dresdner Kreuzchor. Von dort wusste ich, wie überwältigend es ist,

wenn man nach langer Übung und ungeteilter Hingabe Musik zum ersten Mal wirklich erlebt. Im Zen ist das Instrument der ganze Körper und Geist. Wenn es dann von alleine spielt, öffnet sich ein Erlebnisraum, der die Frage nach dem Sinn des Lebens beantwortet – nicht in Worten, sondern als tiefe Erfahrung.

Es waren vor allem katholische Theologen wie Lassalle, die den Zen-Buddhismus hier verbreitet haben. Hat der Protestantismus ein Problem mit Zen?

Die katholische Kirche ist viel mehr Weltkirche als die protestantische. Sie hat lange Erfahrung mit dem Einbezug

heute unterschiedlich. Manche Schulen lehnen sich stark an buddhistische Rituale an, andere lassen diese völlig weg. Inzwischen hat sich Zen über den ganzen Erdball einschliesslich Afrika ausgebreitet. Es ist zu einer spirituellen Weltkultur geworden, die aus vielen Quellen schöpft: aus den asiatischen Religionen, aus dem islamischen Sufitum, aus der jüdischen und der christlichen Mystik.

Im Westen ist der Zulauf ungebrochen. Wie steht es an den Ursprungsorten im Osten?
In China boomt Zen enorm. In Japan findet zum einen eine Distanzierung statt, wie ja auch hier gegenüber den etablier-

«Ich bin Christ, und ich bin Buddhist. Das ist wie das Leben in zwei Sprachen. Beide gehen Hand in Hand und verändern mein Weltbild ständig.»

MICHAEL VON BRÜCK

anderer Kulturen und Glaubenswelten in die eigene Theologie. Zudem hat sie ihre mystischen Traditionen immer als Teil ihres Erbes verstanden, auch wenn sie in der Praxis keine grosse Rolle spielten. Die protestantische Tradition überspringt dieses Erbe unglücklicherweise. Das hat auch damit zu tun, dass sie alles Mystische unter den Verdacht der Selbsterlösung stellt, ihm also unterstellt, dass man aus eigener Anstrengung und Aktivität zum Heil gelangen will, was in der evangelischen Lehre verpönt ist. Doch das ist ein totales Missverständnis der Mystik. Dort soll das sich selbst definierende Ich ja gerade überwunden werden und in einen grösseren Strom aufgehen. Man kann diesen Strom Gnade nennen oder Gnade des Atems oder Liebe – immer ist es etwas, was ich nicht einfach selber machen kann.

Der Buddhismus kennt keinen Gott. Sprechen Sie noch von ihm?

Ja, durchaus, ich bete auch. Und ich habe kein Problem damit, mir einen persönlichen Gott vorzustellen, obwohl ich weiss, dass er nur aus meinen Projektionen ersteht. Die Wirklichkeit, um die es geht, ist nicht beschreibbar. Deshalb können auch verschiedene Gottesbilder problemlos nebeneinander stehen. Sie bringen nur verschiedene Aspekte der einen unsagbaren Wirklichkeit zur Sprache.

Wie typisch oder untypisch ist Zen für die Tradition des Buddhismus?

Zen ist eine Reformbewegung, die in China zu einer Zeit aufkam, als der Buddhismus in ganz Ostasien sehr stark institutionalisiert war – durch staatliche Anerkennung und durch die Wissenshoheit der buddhistischen Mönche, die die Schriften auslegten. Der indische Buddhismus traf auf den chinesischen Daoismus und daraus entstand Zen. Zen kommt und sagt: Wir wollen direkt in das Herz und den Geist sehen. Es wendet sich an die Laien, an Analphabeten, Menschen ausserhalb des Establishments.

Wie ging es weiter?

Zen ist zunächst in China und dann ganz besonders in Korea und Japan selber wieder kultur- und staatstragend geworden. Heute wissen wir, dass Zen zum Beispiel im pazifischen Krieg der Japaner während dem Zweiten Weltkrieg eine unrühmliche Rolle gespielt hat. Es ging darum, die ungeteilte Konzentration auf das heroische Sterben zu lenken. Auch Zen kann also missbraucht werden.

Zen kam schon vorher in den USA und in Europa an. Was ist anders am westlichen Zen?

Der Einzelne in der Gruppe spielt im Westen eine grössere Rolle als in den hierarchischen Kulturen Ostasiens. Der Meister ist zwar wichtig, aber der Umgang ist viel partnerschaftlicher. Zen wurde demokratisiert. Gelebt wird es

ten Religionen. Zum andern entstehen neue Aufbrüche, gerade unter Laien.

Gibt es noch Kritik seitens der Kirchen am christlichen Zen? Und haben hiesige Buddhisten Mühe damit, wenn es christlich wird?

In den Kirchen kommt immer dann Kritik, wenn klar wird, dass Zen nicht irgendein beliebiges spirituelles Wellnessstraining ist, sondern sehr wohl aus dem Buddhismus schöpft. Noch heute empfinden viele Leute es als Provokation, wenn ich sage, ich bin Christ und Buddhist zugleich. Und Menschen, die hier zum Buddhismus fanden, haben sich gerade eben vom Christentum abgewandt und lehnen christliche Elemente im Zen meist ab. Doch das ist zu kurz gegriffen. Wie denn soll man nur schon all die Zen-Begriffe übersetzen? Sofort tauchen Wörter wie Liebe und Freiheit auf. Da schwingt der ganze christliche Hintergrund mit.

Und wie bringen Sie im Sesshin Buddhismus und Christentum zusammen?

Wir singen das «Vaterunser», ich spreche einen christlich inspirierten Segen und lade auch zum Abendmahl ein, das bei uns allerdings ein Morgenmahl ist. In den Einsetzungsworten betone ich nicht, dass Jesus von Nazareth für unsere Sünden gestorben ist. Im Zentrum steht seine Hingabe an alle Menschen.

Zen kann zur reinen Selbsterfahrung und Wellnessreligion werden. Kann diese trendige, unverbindliche Spiritualität gesellschaftspolitische Relevanz entwickeln?

Zen befreit von festen Bildern und Konzepten – das ist subversiv. In der Meditation fühlt man sich jedem Lebewesen verbunden, ein ökologisches Bewusstsein ergibt sich da von selbst. Ich nenne das Ökosophie, denn es geht um eine umfassende Weisheit im Umgang mit der Schöpfung. Für mich ist auch klar: Zen darf kein Egotrip werden. Es beinhaltet immer einen sozialen Auftrag. Ans Meditationshaus hier ist zum Beispiel ein Sterbehospiz angeschlossen.

Eine Spiritualität, die nicht auch ungerechte Machtverhältnisse verändern will, ist kraftlos, sagt der Schweizer Pfarrer und Dichter Kurt Marti.

Das ist richtig. Es hat aber weitreichende Konsequenzen. Ich habe Zen-Schüler, die ihre Arbeit nicht weiterführen konnten, weil sie ihnen plötzlich lebensschädigend erschien. Nimmt man den Satz ernst, müssen wir vieles ändern. Zum Beispiel das ausbeuterische und selbstzerstörerische Wirtschaftssystem. Nun möchte ich mich aber noch kurz sammeln, bevor ich wieder ins Sesshin gehe.

War die Unterbrechung schwierig?

Das war keine Unterbrechung, sondern Schweigen im Gewand von Worten.

INTERVIEW: CHRISTA AMSTUTZ