

Niklaus Brantschen, Pia Gyger  
VIA INTEGRALIS



Niklaus Brantschen, Pia Gyger

Unter Mitarbeit von Bernhard Stappel,  
Hildegard Schmittfull und Marcel Steiner

# VIA INTEGRALIS

## WO ZEN UND CHRISTLICHE MYSTIK SICH BEGEGNEN

Ein Übungsweg

Kösel



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Munken Lynx*  
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Copyright © 2011 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlag: Elisabeth Petersen, München  
Umschlagmotiv: Panthermedia. Foto: Robert Klosko  
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering  
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-37008-5

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten  
lieferbaren Programm finden Sie unter [www.koesel.de](http://www.koesel.de)

# INHALT

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Liebe Leserinnen und Leser..... | 9  |
| Einleitung .....                | 11 |

## ZEN – EINE KURZE EINFÜHRUNG

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Zur Geschichte des Zen .....</b>          | <b>17</b> |
| Die Verwurzelung des Zen in Indien .....     | 17        |
| Die Entfaltung des Zen in China .....        | 20        |
| Die Weiterführung des Zen in Japan .....     | 22        |
| <br>   |           |
| <b>Warum Zen gefragt ist.....</b>            | <b>27</b> |
| Wie Zen üben?.....                           | 27        |
| Warum und wozu Zen üben?.....                | 29        |
| <br>   |           |
| <b>Die Glassman-Lassalle-Zen-Linie .....</b> | <b>25</b> |
| Yamada Kôun Rôshi .....                      | 36        |
| Robert Aitken Rôshi.....                     | 38        |
| Bernie Tetsugen Glassman Rôshi .....         | 40        |
| Hugo M. Enomiya-Lassalle SJ.....             | 42        |

## KONTEMPLATION – EIN ÜBERBLICK

|  |    |
|--|----|
| <b>Vom Lesen der Bibel zum Verweilen in Gott</b> .....                 | 51 |
| Entstehungsgeschichte der lectio divina .....                          | 51 |
| Lectio divina und die mittelalterliche Mystik .....                    | 54 |
| Kontemplation in der spanischen Mystik .....                           | 56 |
| Das weitere Schicksal der contemplatio als Teil der lectio divina..... | 60 |
| <br>   |    |
| <b>Phasen der Kontemplation</b> .....                                  | 65 |
| Via purgativa – Weg der Läuterung .....                                | 66 |
| Via illuminativa – Weg der Erleuchtung .....                           | 67 |
| Via unitiva – Weg der Einung .....                                     | 68 |
| Unio mystica – der mystische Weg der Seele mit Gott .....              | 70 |
| <br>   |    |
| <b>Zeit für Mystik</b> .....   | 71 |
| Mystik ist im Kommen. ....   | 72 |
| Non-verbale Kommunikation mit Gott. ....                               | 73 |

## DIE VIA INTEGRALIS – PRINZIP UND MODELL

|  |    |
|--|----|
| <b><i>Via Integralis</i> – eine Antwort auf die Zeichen der Zeit</b> ..... | 77 |
| Die Erde ist unser Zuhause .....   | 78 |
| Religionen sind keine statischen Gebilde.....                              | 80 |
| Mit einem Zeichen auf die Zeichen der Zeit antworten .....                 | 82 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Das <i>Via-Integralis</i>-Prinzip</b> . . . . .                        | 85  |
| Das Sitzen schätzen lernen . . . . .                                      | 85  |
| Das Wagnis der Begegnung eingehen . . . . .                               | 86  |
| Die eigene Tradition wiederentdecken . . . . .                            | 88  |
| <i>Via Integralis</i> konkret. . . . .                                    | 91  |
| Still sitzen und atmen . . . . .  | 91  |
| Die Bedeutung des Sitzens in der jüdisch-christlichen Tradition . . . . . | 93  |
| Rahmen, Übungsweise und Rituale . . . . .                                 | 95  |
| <br>  |     |
| <b><i>Via Integralis</i> – Zen und christliche Mystik</b> . . . . .       | 99  |
| Das buddhistische Verständnis von »Leere« und »Fülle« . . . . .           | 99  |
| Das »Nichts« bei den christlichen Mystikern . . . . .                     | 100 |
| Leere in Beziehung – das spezifisch Christliche . . . . .                 | 103 |
| <br>  |     |
| <b>Schlüsselworte in der <i>Via Integralis</i></b> . . . . .              | 105 |
| Ein zukunftsweisendes Projekt . . . . .                                   | 105 |
| Schlüsselworte als Quintessenz der lectio divina . . . . .                | 106 |
| Die Übung mit Schlüsselsätzen in der <i>Via Integralis</i> . . . . .      | 108 |
| <br>  |     |
| <b>Die <i>Via Integralis</i> in Zahlen und Fakten</b> . . . . .           | 111 |
| Der Ort, oder besser: Die Orte der <i>Via Integralis</i> . . . . .        | 111 |
| Der Name <i>Via Integralis</i> . . . . .                                  | 112 |
| Das Programm der <i>Via Integralis</i> . . . . .                          | 112 |
| Das Emblem der <i>Via Integralis</i> . . . . .                            | 113 |
| Die Rolle der Begleitung in der <i>Via Integralis</i> . . . . .           | 114 |

## DIE VIA INTEGRALIS – IN GUTER GESELLSCHAFT

|  |     |
|--|-----|
| Dionysius Areopagita – Vater der abendländischen Mystik .....  | 117 |
| Niklaus von Flüe – ein Quell des Lebens für sein Land .....    | 121 |
| Ignatius von Loyola – ein Mann des Weges .....                 | 127 |
| Angelus Silesius – Mystik im Versmaß .....                     | 133 |
| Madeleine Delbrêl – Mystikerin der Straße .....                | 137 |
| Dag Hammarskjöld – der einsamste Mensch des Jahrhunderts ..... | 145 |
| <br>   |     |
| Anmerkungen und Literatur .....                                | 153 |
| Quellenverzeichnis .....                                       | 156 |



# LIEBE LESERINNEN UND LESER

Das Buch, das Sie in Händen halten, ist nicht nur am Schreibtisch entstanden. Es ist auch nicht das Produkt weniger Monate. Eine lange, lebendige Geschichte, die viele Menschen mitgeprägt haben, ist dem Buch vorausgegangen. Diese Geschichte begann in den Jahren, da wir in Kamakura Zen geübt und uns die Frage gestellt haben, was diese Meditationspraxis auf lange Sicht für Menschen im Westen, namentlich für Christinnen und Christen, bedeuten könnte. Angeregt dazu wurden wir durch unseren Meister Yamada Rōshi, der zu sagen pflegte, er könne uns zur Zen-Erfahrung führen; was dies für uns als Christen bedeute, könne er uns nicht sagen, das müssten wir schon selbst herausfinden.

Wir haben es mit der Zeit herausgefunden. Zunächst aber galt es, die Zen-Meditation im Lassalle-Haus zu etablieren und zu konsolidieren. In der Folge gründeten wir (nachdem wir 1999 von Bernie Tetsugen Glassman das »Inka Shōmei« – Titel eines Zen-Meisters – erhalten hatten) die Glassman-Lassalle-Zen-Linie. Diese weiß sich dem Zen verpflichtet, wie es im ersten Teil dieses Buches dargestellt wird. In dieser Linie sind inzwischen sieben von uns ernannte Zen-Lehrerinnen und -Lehrer engagiert. Gleichzeitig und von Jahr zu Jahr intensiver haben wir uns auf den interreligiösen Dialog eingelassen. Gelegenheit dazu boten uns die internationalen buddhistisch-christlichen Tagungen, die wir seit den frühen 1990er-Jahren im Lassalle-Haus Bad Schönbrunn durchführten. Wir lernten, den eigenen Standpunkt klar zu formulieren, andere Positionen zu achten und uns mit ihnen auseinanderzusetzen. Parallel zu den Tagungen haben wir eine christlich-buddhistische Arbeitsgruppe gebildet und mit ihr Kriterien für den Aufbau einer interreligiösen Dialog-Kultur erarbeitet. Uns wurde klar, dass gerade in den Unterschieden der Erfahrung ein großes Ergänzungspotenzial verborgen liegt. So lernten wir voneinander und haben folgende Leitlinien formuliert:

*Interreligiöser Dialog* bedeutet keine Auflösung der Unterschiede, weder inhaltlicher noch institutioneller Art.

*Interreligiöser Dialog* heißt, die Gemeinsamkeit zu entdecken, die Verschiedenheit herauszuarbeiten und die Einzigartigkeit zu feiern.

*Interreligiöser Dialog* ist gekennzeichnet von Offenheit der eigenen *und* der fremden Tradition gegenüber.

Was wir in jahrelanger Suche erspürt, was wir in verschiedenen Kontemplationskursen erarbeitet, was wir erprobt und reflektiert haben, ergab den Stoff für die *Via Integralis*. In ihr verbindet sich christliche Mystik mit der Zen-Meditation zu einem qualifizierten Weg für die Gestaltung des Lebens in den Kirchen und in der Welt. Unterstützt durch ein Assistententeam starteten wir mit mehr als zwei Dutzend Personen 2003 den ersten dreijährigen Lehrgang. Zugelassen wurden Menschen, die jahrelang Zen praktiziert, Kenntnisse in mystischer Theologie haben und die Fähigkeit besitzen, andere zu begleiten.

Inzwischen vermitteln Lehrerinnen und Lehrer Kontemplation im Sinne der *Via Integralis* an verschiedenen Orten in der Schweiz, in Österreich und Deutschland. Ihnen allen ist dieses Buch in Dankbarkeit gewidmet. Herzlich danken wir Bernhard Stappel, Hildegard Schmittfull und Marcel Steiner. Sie haben durch ihr andauerndes Engagement wesentlich den Lehrgang der *Via Integralis* mitgestaltet und zum Entstehen dieses Buches beigetragen.

Bernhard Stappel, der durch die Arbeit an diesem Buch unser Freund geworden ist, danken wir ganz besonders. Er hat nicht nur die meisten Textentwürfe geschrieben, sondern war auch unsere rechte Hand bei der Redaktionsarbeit.

Sie, liebe Leserinnen und Leser, werden bald merken, dass Sie nicht ein Buch mit sieben Siegeln in den Händen halten, das nur Berufschristen offen steht. Die Schrift weist all jenen einen Weg, die nach einem erfüllteren Leben dürsten, das aus den reichen Quellen des Zen und der christlichen Spiritualität schöpft.

Neujahr 2011

*Niklaus Brantschen & Pia Gyger*

# EINLEITUNG

Kein Zweifel: Die Welt wächst zusammen. Das ist zunächst ein Faktum, eine Gegebenheit. Der Zusammenhang ist kurz gesagt dieser: Die Erde ist begrenzt. Die Menschheit wächst. Sie hat voraussichtlich in wenigen Jahrzehnten die Zehn-Milliarden-Grenze erreicht. Durch diese Bevölkerungsdichte entsteht schon rein physisch eine größere Nähe. Der globale Druck nimmt zu, und dies bedeutet, sich zu arrangieren, das Zusammenleben im globalen Dorf zu proben.

Eine solche Situation ruft nationalistisch gesinnte Populisten auf den Plan, die versuchen, die Globalisierung auf ihre Weise zu stoppen, indem sie den Fremdenhass schüren, zur Abschottung aufrufen und den interkulturellen und interreligiösen Dialog verhindern.

Was tun? Jammern hilft wenig, die Globalisierung pauschal verdammen, noch weniger. Was nützt, ist die Gabe der Unterscheidung, und diese beginnt mit der Frage: Wie begegnen wir dem »Geist des Ostens«, von dem bereits C.G. Jung sagte, er stehe vor der Tür. Was da auf uns zukomme, so Jung weiter, könne eine Infektion auslösen. Es könne aber auch ein Heilmittel sein.

Hier setzt die *Via Integralis* ein. Sie öffnet sich, ohne zu zögern und ohne unkritisch zu sein, dem »Geist des Ostens«, der übrigens inzwischen nicht mehr nur vor der Tür steht, sondern unser Haus betreten hat. Menschen anderer Kulturen und Religionen leben heute mitten unter uns und nicht mehr nur in anderen Ländern und Kontinenten. Was den Zen-Weg betrifft, so gibt es in unseren Breitengraden viele Menschen, die diesen Weg ernsthaft gehen. Der interreligiöse Dialog zwischen Christentum und Zen ist in vollem Gange.

Mit der Gründung der *Via Integralis* folgten wir demnach nicht einer momentanen Laune. Wir wollten auch nicht nur etwas Sinnvolles tun, sondern das Richtige. Ganz im Sinne des Bibelwortes: »Das Aussehen der Erde und des Himmels könnt ihr deuten. Warum könnt ihr die Zeichen der Zeit nicht deuten? Warum versteht ihr nicht, das Rechte zu tun?« Wenn Menschen heute entschieden die Stille, wie sie das Zen vermittelt, suchen, wollen sie nicht nur Stress abbauen oder kreativer werden. Es ist ein spiritueller Hunger, der sie treibt. Dieser

Hunger und nicht böser Wille lässt sie nicht selten den Kirchen den Rücken kehren. Dabei verfügen die Kirchen über einen kostbaren kontemplativen Schatz, der allerdings in ihrem eigenen Garten vergraben liegt. Mithelfen, diesen Schatz zu heben, ist nicht zuletzt Aufgabe der *Via Integralis*.

Die römisch-katholische Kirche – wie wohl auch andere Kirchen – verhält sich dem Dialog mit dem Osten gegenüber ambivalent. So behandelt beispielsweise ein »Schreiben an die Bischöfe der Katholischen Kirche über einige Aspekte der christlichen Meditation« vom Jahr 1989 östliche Meditationsweisen, namentlich Yoga und Zen, als wären sie bloß eine oberflächliche Technik, derer sich Christen bedienen können, wenn sie es wünschen, vor deren Gefahren sie aber gleichzeitig gewarnt werden müssen. Dagegen ist zu sagen, dass Zen nicht eine »Technik« und mehr als nur eine methodische Hilfe ist. Für die *Via Integralis* ist Zen ein genuiner WEG, der den Übenden hilft, zu ihrem wahren Wesen zu erwachen und die Einheit allen Lebens zu erfahren.

Zukunftweisender als das genannte Papier ist ein Schreiben des römischen Sekretariates für die Nichtchristen aus dem Jahre 1984 mit dem Titel *Dialog und Mission*. Es charakterisiert den interreligiösen Dialog nicht nur als Gespräch, sondern auch als das Ganze der positiven und konstruktiven Beziehungen zwischen den Religionen, mit Personen und Gemeinschaften anderen Glaubens, um sich gegenseitig kennenzulernen und einander zu bereichern.

Was das Christentum oder besser: das Christsein betrifft, so dürfte der ernsthaften Auseinandersetzung und Begegnung mit dem Zen-Buddhismus heute eine ähnliche Rolle zukommen, wie der Begegnung der christlichen Botschaft mit dem griechischen Denken, dem byzantinischen Hofzeremoniell und der römischen Verwaltungsstruktur zu Beginn unserer Zeitrechnung. Dabei birgt die anstehende Begegnung die Chance in sich, die durch die damalige Verbindung entstandene Einseitigkeit zu korrigieren.

Das *Via-Integralis*-Buch lehrt eine Kontemplationsweise, die einerseits ohne Worte und Begriffe, ohne Bilder und Gedanken auskommt und die andererseits in der Unterweisung auf den ebenso reichen wie verborgenen Erfahrungsschatz der christlichen Mystik zurückgreift. Das vorliegende Buch

- stellt knapp und klar dar, was Zen ist und was es will (Teil I);
- umreißt die traditionsreiche Kultur der christlichen Kontemplation und Mystik (Teil II);

- zeigt einen Weg auf, der beide Traditionen systematisch und konsequent verbindet, ohne Abstriche zu machen und Verwässerungen Vorschub zu leisten (Teil III);
- lädt Leserinnen und Leser ein, sich mit namhaften Mystikerinnen und Mystikern in Geschichte und Gegenwart vertraut zu machen (Teil IV).

Als eigenständiger Weg ermutigt die *Via Integralis* alle, die den Weg des Zen gehen, diesen Weg nicht halbherzig, sondern entschieden und mit ganzem Herzen zu beschreiten und gleichzeitig ihre Identität als Christinnen und Christen, so sie welche sind, zu pflegen. So verbindet sich in ihnen nach einem Grundsatz, den wir das Via-Integralis-Prinzip nennen, Zen mit christlicher Mystik zu einem Weg. Das vorliegende Buch entwickelt dieses Prinzip als Via-Integralis-Modell, kurz: VIM-Modell®.



# ZEN – EINE KURZE EINFÜHRUNG

Zen ist ebenso reizvoll wie ärgerlich, lohnend wie frustrierend, vernünftig wie schwer zu verstehen. Wer es schon einmal mit der Praxis des Zen versucht hat, kann dies bestätigen. Wir werden angezogen von der klaren, fordernden Übung und schrecken doch wieder vor ihr zurück. Wir glauben zu verstehen, was mit »Sitzen in Stille« gemeint ist, und doch rückt das, was uns so nahe und vertraut scheint, unversehens in die Ferne und wird uns fremd.

Was die Praxis des Zen betrifft, so lässt sich bereits an dieser Stelle zusammenfassend sagen: Zen ist im heutigen Verständnis von Meditation eine Übung,

- die von der Zerstreuung zur Sammlung, von außen nach innen, von der Oberfläche in die Tiefe führt. Deshalb heißt sie auch *Tiefenmeditation*;
- die ohne »Worte und Begriffe« zu gebrauchen, mit offenen Augen auf keine bestimmten Gegenstände achtet. Deshalb heißt sie auch *übergegenständliche Meditation*;
- die – ohne vor der Welt zu fliehen – in der Stille vollzogen wird. Deshalb heißt sie auch *Schweigemeditation*;
- die das aufrechte Sitzen praktiziert. Deshalb heißt sie auch *Sitzmeditation, Zazen*.

Zen ist nichts Exotisches, sondern eine schlichte Übung mit Bodenhaftung. Es ist eine entscheidende Hilfe in der Schulung der Präsenz. Es hilft uns, alles Konkrete, Alltägliche, das Mess- und Greifbare und also auch die Uhr und die von ihr gemessene Zeit ernst zu nehmen. Zugleich lässt sie uns an jenem »Ort« zu Hause sein, wo es kein Kommen und Gehen, kein Vorher und Nachher gibt, wo also vollkommene Freiheit und damit auch Zeitfreiheit waltet.

Zen ist, kurz gesagt, ein WEG – »Weg« großgeschrieben –, denn er führt uns nicht irgendwohin, sondern zu unserem ursprünglichen Wesen. Zen als WEG verstehen heißt aber auch erfahren, wie Zen geworden ist. Es ist deshalb angebracht, seine geschichtliche Entwicklung nachzuzeichnen: von der Verwurzelung in Indien, über das Wachsen in China, bis hin zur Entfaltung in Japan.<sup>1</sup>



# ZUR GESCHICHTE DES ZEN

Dem Wortklang nach lässt sich das japanische »Zen« – es bedeutet Meditation – auf das chinesische »Ch'an-na« oder abgekürzt »ch'an« zurückführen und schließlich auf das indische Sanskritwort »dhyana«. So ist schon aus dem Wort der Weg des Zen abzulesen.

## Die Verwurzelung des Zen in Indien

Zu der Zeit, da in China Konfuzius lehrte und Laotse das *Tao-te-king*, die *Buddhistische Bibel*, verfasste, da in Griechenland die Männer lebten, in deren Köpfen die europäische Philosophie entstand, und da in Israel die großen Propheten auftraten, nämlich im 6. vorchristlichen Jahrhundert, genauer um das Jahr 563 v.Chr., wurde im heutigen Nepal, nahe der indischen Grenze Siddhartha Gautama Shakyamuni geboren, eine der größten religiösen Gestalten der Menschheit. Die Daten seines Lebens sind von vielen Legenden umwoben und man sollte nicht zu schnell über diese Ausschmückungen, die ja einen tieferen Wahrheitsgehalt haben, hinweggehen. Hier wollen wir uns aber auf den geschichtlichen Kern seiner Biografie beschränken.

## Wie Siddhartha Gautama zum Buddha wurde

Der Prinzensohn – er besaß drei Paläste: einen für den Sommer, einen für den Herbst und einen für den Winter –, wird des Lebens in Luxus und des häuslichen Glücks überdrüssig, nachdem er in einer Fahrt über das Land menschliches Leid in der dreifachen Gestalt von Krankheit, Alter und Tod, aber auch das Glück eines wandernden Hindu-Mönchs kennengelernt hatte. Kaum 30-jährig bricht er auf, verlässt den Palast und beginnt mit fünf Asketen

zusammen ein Leben der Entsagung und Buße. Ein angestrenktes Bemühen nach dem Vorbild der Yogi bringt ihn auf dem inneren Weg nicht weiter – wohl aber an den Rand des Todes. Schließlich gibt er zum Entsetzen seiner Freunde das Fasten auf und kommt dank einer Schale Milch, die ihm eine barmherzige Frau reicht, wieder zu Kräften. Er entschließt sich, so lange im Sitzen zu meditieren, bis er die Lösung des Welträtsels findet. Schließlich erfährt er am 8. Dezember in der Frühe, als eben der Morgenstern am Himmel erscheint, die große Erleuchtung. Dem Kegon-Sutra zufolge soll er dabei ausgerufen haben:

**Wunder über Wunder: Ihrem innersten Wesen nach sind alle Geschöpfe Buddhas (Erleuchtete), begabt mit Weisheit und Vollkommenheit; da aber ihr Geist von verblendeter Unwissenheit verkehrt ist, können sie dessen nicht innwerden.**

Damit wird Siddhartha Gautama zum Erleuchteten, zum Buddha. 45 Jahre lang zieht er predigend durch Nordindien, ausgehend bei Sarnat in der Nähe von Benares.

## **Buddha und der Buddhismus**

Die Predigten und Gespräche Buddhas wurden nach seinem Tode und erst nach und nach niedergeschrieben. So entstanden die Sutren, die in ihrer Verschiedenheit die Grundlage bilden für die Richtungen innerhalb des Buddhismus. Das Bild von der Quelle und den Strömen drängt sich auf. Wir können zwei Hauptströme unterscheiden:

Der *Theravada-Buddhismus* ist in Ceylon, Burma, Thailand, Laos, Kambodscha und Vietnam, also eher im südlichen Teil Ostasiens, verbreitet. Er ist, kurz gesagt, der strengeren, weniger flexiblen Richtung zuzuordnen und orientiert sich vor allem an den alten Texten des Buddhismus wie dem Pali-Kanon.

Der *Mahajana-Buddhismus* oder das »Große Fahrzeug« hat sich in Nord- und Ostasien verbreitet, also in Tibet, in China und von dort aus über Korea nach Japan. Diese Richtung unterscheidet sich vom Theravada unter anderem dadurch, dass sie neben dem eigenen Heil

auch das Wohl der anderen, ja, aller Lebewesen zum Ziel hat. Das Zen gehört zu dieser Richtung, wobei es sich freilich auf eine ganz besonders direkte Art auf Buddha bezieht.

## Buddha und Zen

Geschichtlich gesehen ist der Zen-Buddhismus also ein Zweig des Mahajana-Buddhismus. Dabei ist festzuhalten: Das Zen strebt direkt die ursprüngliche Erfahrung Buddhas an und kümmert sich erst in zweiter Linie um die spätere Deutung und Ausfaltung dieser Erfahrung, wie sie in den Sutren ihren Niederschlag gefunden hat. Daher darf man in einem gewissen Sinne sagen, Zen sei der Kern aller buddhistischen Schulen. Ein zeitgenössischer Zen-Meister, Zenkei Shibayama, geht noch weiter, wenn er sagt, Zen sei insofern Grundlage aller Religionen und Philosophien, als es dazu beitrage, »jede Religion oder Philosophie zu vertiefen und mit neuem Leben zu erfüllen«<sup>2</sup>.

Zen leitet sich also von Buddha ab und seine Vermittlung geschieht außerhalb der Schriften. Es zeigt sich darin ein Wesenselement des Zen: die Bedeutung der unmittelbaren Erfahrung und die Vermittlung »ohne Worte«.

Die wortlose Übertragung des Zen-Geistes von Buddha auf seinen ersten Nachfolger in der Reihe der Zen-Patriarchen wird in einem Zen-Kôan<sup>3</sup> wie folgt erzählt: Buddha hebt eine Blume auf und zeigt sie der versammelten Jüngerschar. Nur einer der Jünger, Kashyapa, versteht. Er lächelt. Buddha übergibt ihm das Dharma, den kostbaren Schatz seiner Lehre. Diese Begebenheit bringt den Geist des Zen treffend zum Ausdruck. Es wird kein Wort gesprochen. Der Buddha zeigt die Blume, Kashyapa lächelt. Das ist alles, und das ist Zen. Es gibt ein nichtssagendes Reden, das die Erfahrung verunmöglicht. Es gibt ein vielsagendes Schweigen, das alles sagt und mit einer Geste oder einem Wort die eigene Einsicht bezeugt.

## Die Entfaltung des Zen in China

Zen hat seine Wurzeln in Indien. Groß geworden ist es in China, in dessen kulturell und religiös reichen Boden es eingepflanzt wurde.

### Der chinesische Mahajana-Buddhismus und das Zen

Es waren, wie so oft in der Religionsgeschichte, Handelsleute, die dem Buddhismus den Weg bereiteten. Sie erzählten als Erste im Reich der Mitte von der Lehre des Buddha. Auf ihren Wegen über die Himalaja-Pässe trafen sie einerseits buddhistische Mönche aus Indien; andererseits begegneten sie neugierigen chinesischen Pilgern, die an den Stätten des Buddhismus in Indien beten wollten. So gelangt in den ersten nachchristlichen Jahrhunderten der Buddhismus in der Form des flexibleren »Großen Fahrzeugs« nach China. Was ihm im chinesischen Denken besonders entgegenkam, war die kosmische Dimension der Lehre, also das Gespür für das Heilige in allen Dingen, auch in den kleinsten und alltäglichsten. Diese Seite des Buddhismus wird namentlich im Zen entfaltet, und zwar besonders in Japan, wie wir noch sehen werden.

Kaum weniger als der chinesisch gefärbte Buddhismus haben die ureigenen chinesischen Traditionen des Konfuzianismus und besonders der Taoismus das Zen mitgeprägt.

### Konfuzianismus, Taoismus und Zen

Man sagt, die Chinesen seien Konfuzianisten, wenn es ihnen gut gehe, und Taoisten, wenn es ihnen schlecht gehe. Laotse und Konfuzius sind in der Tat sehr verschieden, wiewohl sie Zeitgenossen waren (6. Jahrhundert v.Chr.). Konfuzius war eher pragmatisch. Auf die Frage eines Schülers nach dem jenseitigen Leben soll er gesagt haben: Wie sollten wir etwas vom Tode wissen, wenn wir nicht einmal das Leben kennen?

*Konfuzius* ging es vor allem um die Beziehungen von Mensch zu Mensch und um die Regelung der Beziehungen im Rahmen der gesellschaftlichen Ordnung. Die nach seinem Tod nie-

dergeschriebenen Verhaltensregeln haben heute noch ihren Wert. Sie haben auch das langsam sich bildende Zen in ethischer Hinsicht mitgeprägt, besonders in der Form des Neo-Konfuzianismus zu der Zeit, da Zen in Japan heimisch wurde.

Mehr noch als der Konfuzianismus hat der Taoismus den Zen-Weg beeinflusst. *Laotses Tao-Te-King* liest sich auf weite Strecken wie ein Zen-Buch. Ein Auszug aus dem 16. Kapitel mag genügen, um dies zu verdeutlichen:

Schaffe Leere bis zum Höchsten!  
Wahre die Stille bis zum Völligsten!  
Alle Dinge mögen sich dann zugleich erheben.  
Ich schaue, wie sie sich wenden.  
Die Dinge in all ihrer Menge,  
ein jedes kehrt zurück zu seiner Wurzel.  
Rückkehr zur Wurzel heißt Stille.  
Stille heißt Wendung zum Schicksal.  
Wendung zum Schicksal heißt Ewigkeit.  
Erkenntnis der Ewigkeit heißt Klarheit.

Bei so viel Verwandtschaft überrascht es nicht, dass die chinesische Zen-Literatur Buddhas Erleuchtung nicht selten als »Erwachen zum Tao« bezeichnet. Im Taoismus wie im Zen wird die Erfahrung der Einheit allen Seins angestrebt. Der Einfluss des Taoismus auf das Zen liegt also auf der Hand. Der Einfluss ist freilich auch umgekehrt gelaufen: Das sich zur Blüte entwickelnde Zen hat seinerseits auf den Taoismus zurückgewirkt. Dies zeigt noch einmal, wie sehr der Buddhismus in die chinesische Geisteswelt eingeschmolzen wurde. Ein Prozess, aus dem das Zen als eine besondere Form der Meditation hervorgegangen ist.

## **Bodhidharma, der »wandanstarrende Brahmane«**

Der Weg des Zen von seinen wurzelhaften Anfängen in Indien bis zur Entfaltung in China wird exemplarisch ablesbar an der legendären Gestalt des Bodhidharma. Als Spross eines südindischen Brahmanengeschlechts kam er um das Jahr 520 n.Chr. nach China und soll dort die Zen-Meditation begründet haben. Die Legende bringt dies so zum Ausdruck: Neun Jahre hat er mit dem Gesicht zur Wand gesessen und unermüdlich meditiert, bis er zur großen Erleuchtung gelangte. Das Besondere an seinem Zen (man spricht von Bodhidharma-Zen) ist die Plötzlichkeit der Erleuchtung.

Als 28. indischer Patriarch und erster chinesischer schlägt Bodhidharma die Brücke zwischen Zen und Buddha. Legendär ist auch die Übermittlung des Dharma an Hui-kyo. Dieser Zen-Kandidat wurde von Bodhidharma so lange abgewiesen, bis er seinen Willen, ernst zu meditieren, damit bekräftigte, dass er sich einen Arm abschlug (in Wirklichkeit haben ihm Räuber einen Arm abgeschlagen). So wurde Hui-kyo schließlich als Schüler angenommen, gelangte zu tiefer Erfahrung und wurde der zweite chinesische Zen-Patriarch.<sup>4</sup>

Aus der frühen Geschichte des Zen in China soll der 6. Nachfolger Bodhidharmas nicht unerwähnt bleiben: Hui-neng (638–713). Alle späteren Zen-Richtungen gehen auf ihn zurück. Sein Zen ist gekennzeichnet durch die Erfahrung der Leere-Unendlichkeit im ganz Konkreten und Alltäglichen. Hui-neng kann neben Bodhidharma als Begründer des chinesischen Zen angesehen werden.

## **Die Weiterführung des Zen in Japan**

Man hat gesagt, mit dem Zen sei das »Chinesischste des chinesischen Buddhismus nach Japan überführt« worden<sup>5</sup>. Das mag stimmen. Zen ist chinesisch, d.h. es hat sich in China entfaltet. Die Vollendung erreichte es allerdings in Japan. Und wenn wir heute von Zen-Meditation sprechen, dann denken wir mit Recht an Japan. Von dort her kommend ist es in den vergangenen Jahrzehnten im Westen bekannt geworden.

Japan orientierte sich von jeher nach dem Reich der Mitte. Die sprachlichen, kulturellen und religiösen Einflüsse sind entsprechend unübersehbar. So gelangte der Buddhismus früh schon in der Gestalt des »Großen Fahrzeuges« nach Japan. Der Zen-Buddhismus fand dagegen relativ spät, d.h. erst im 12. und 13. Jahrhundert Eingang ins Land der Aufgehenden Sonne, also zu einer Zeit, da er in China schon den Höhepunkt erreicht hatte. Als Begründer des japanischen Zen kann Eisai (1141–1215) angesehen werden. Von seinen Aufenthalten in Zen-Klöstern Chinas brachte er übrigens nicht nur Zen mit, sondern auch Tee. Dies ist ein weiteres Beispiel dafür, wie Japan durch China bereichert und geprägt wurde.

## Dôgens Bedeutung für das japanische Zen

Dôgen (1200–1253) verlor früh seine Eltern. Ein Onkel nahm ihn auf, aber er verlässt bald dessen Haus, um in einem Tempel der Tendai-Sekte zu studieren. Später lernt er das eben in Japan eingeführte Zen kennen und entschließt sich, zur Quelle dieser Strömung zu gehen, nach China. Mit großer Entschiedenheit lässt er sich auf die Übung des Zazen ein:

»Als ich in China in der Gemeinschaft unter Ju-ching weilte, ... übte ich Tag und Nacht Zazen. Viele Mönche gaben auf, wenn es sehr kalt oder sehr heiß war, weil sie fürchteten, krank zu werden. Ich dachte in solchen Zeiten bei mir selbst: Auch wenn ich erkrankte und sterbe, so muss ich doch nur Zazen üben. Was nützt mir mein Leib, wenn ich nicht, solange ich gesund bin, übe.«<sup>6</sup>

Nach vier Jahren intensivster Übung erlangt er eine große Erleuchtung und kommt 1227 nach Japan zurück. Er entfaltet in einem von ihm gegründeten Tempelkloster eine äußerst segensreiche Tätigkeit. Seinen Forderungen an die Mönche fehlt es nicht an Klarheit und Entschiedenheit:



Niklaus Brantschen SJ, Pia Gyger, Bernhard Stappel  
**VIA INTEGRALIS. Wo Zen und christliche Mystik  
sich begegnen**

Ein Übungsweg

Unter Mitarbeit von Bernhard Stappel

Gebundenes Buch, Pappband, 160 Seiten, 17,3 x 22,0 cm  
ISBN: 978-3-466-37008-5

Kösel

Erscheinungstermin: März 2011

Niklaus Brantschen und Pia Gyger gehen seit Jahren ihren eigenen Weg im Spannungsfeld zwischen Zen und Christentum. Um die Gemeinsamkeit und die Einzigartigkeit beider Religionen bewusst zu machen, entwickelten sie die *Via-Integralis*: In Theorie und Praxis wird christliche Mystik mit Zen-Meditation verbunden für ein Leben in den Kirchen und in der Welt.

 [Der Titel im Katalog](#)