

Das Überschreiten aller Konzepte in der Lehre und Praxis des Buddha

Metaphysik und die Meditation von Zen, Samatha und Vipassana

Meine Kritik am „christlichen Zen“ von Willigis Jäger

Vortrag im Rahmen des Symposiums: „Spiritualität, Mystik oder Religion“
auf dem Benediktushof in Holzkirchen bei Würzburg, März 2013

Franz-Johannes Litsch

Ich bedanke mich sehr herzlich für die freundliche Einladung zu diesem Symposium und anerkenne den Mut, den Benediktushof einem freien und öffentlichen Dialog zu öffnen und auch mich als eine kritische Stimme dazu einzuladen. Aber auch für mich bedurfte es einigen Mutes und ebensolcher Offenheit. Denn dieser Veranstaltung ging ja eine etwas hitzige Debatte in der Zeitschrift „Publik Forum“ voraus, in der ich mich aus einer buddhistischen Sicht heraus kritisch zu Willigis Jägers Interpretation des Zen geäußert habe.¹ Das hat mir einige unfreundliche öffentliche Antworten und private Zuschriften eingebracht. Die gingen soweit, mir abzusprechen, überhaupt irgendwelche spirituelle Erfahrungen gemacht zu haben oder buddhistische Sichtweisen in Bezug auf Zen geltend zu machen, denn das sei Dogmatismus, sowie mir vorzuwerfen, den „wahren Meister“ nicht anzuerkennen.

Es ist für mich aber auch ein persönlich berührendes Ereignis, an diesen Ort und zu diesem Thema eingeladen zu sein, da sich für mich damit in gewisser Weise ein biografischer Kreis schließt. Denn hier im Umkreis dieser Landschaft habe ich jene entscheidenden Jugendjahre verbracht, die mich auf den Weg führten, auf Grund dessen ich hier stehe. Nicht weit von hier hat unsere Familie einige Jahre gewohnt und habe ich die mich bis heute prägenden spirituellen Anregungen bekommen. In der Hoffnung, mich damit nicht ungebührlich in Szene zu setzen, möchte ich als Einstieg ein wenig mehr von jener Jugendzeit erzählen, weil hiermit einiges für unser Thema deutlich wird, und weil es mir wichtig erscheint, erkennbar zu machen, aus welchem Hintergrund jemand etwas denkt und sagt. Denn – gemäß buddhistischer Sichtweise – ist alles in einem Kontext des „wechselseitig bedingten Entstehens“ vorhanden.

Ich komme aus einer, der Katholischen Kirche über viele Generationen hinweg sehr eng verbundenen Familie. Sowohl auf mütterlicher wie väterlicher Seite geprägt von Priestern, Theologen, Ordensleuten, Kirchenbauern, christlichen Künstlern, Musikern und Autoren. Hierbei hatten wir auch gelegentliche Besuche von katholischen Missionaren in und aus fernen Ländern bei uns zuhause, woraus bei mir schon sehr früh ein starkes Interesse an fremden Ländern, Völkern und Religionen entstand. Im Rahmen der familiären und kirchlichen Kontakte war ich als Kind auch öfter in Würzburg und hierbei auch in einem Kloster in der Mitte der Stadt. Dabei durfte ich einmal mit einem der Mönche in die innere Klausur und seine Mönchszelle, was mich tief beeindruckte. Daraufhin kam in mir der Impuls auf, ebenfalls Mönch zu werden. Ich war dann auch eifriger Ministrant und besuchte ein katholisches Internats-Gymnasium der Pallotiner in Buchen, einem Städtchen am Ostrand des Odenwalds. Trotz seines strengen Katholizismus interessierte sich mein Vater auch stark für außereuropäische Kulturen und Religionen, insbesondere für Asien und speziell den Himalaya-Raum. So gab es bei ihm Bücher über Indien, Tibet, Zentralasien, China und Japan, sogar über Yoga-Meditation, das chinesische I Ging, Rabindranath Tagore oder jungianische Tiefenpsychologie. Sie alle hatten von meinem 12. Lebensjahr an mein besonderes Interesse, so dass mir das Leben und die Lehre und die Meditationspraxis des Buddha schon früh wenn auch nur grob bekannt war.

¹ Zusammengefasst und als Buch veröffentlicht in: Hartmut Meesmann (Hrsg.): *Mystik – der wahre Weg zu Gott? Die Kontroverse um den Benediktinerpater und Zen-Lehrer Willigis Jäger*, Oberursel 2010, S. 38

Und dann – mit 16 Jahren, im Jahr 1962, also vor ca. 50 Jahren – ein plötzliches, intensives spirituelles Erlebnis auf einem kleinen Landbahnhof auf dem Rückweg von der Schule. Es ist – das wird mir erst viele Jahre später hinreichend klar – aber nicht etwa eine Erfahrung der im Christentum bekannten *unio mystica*. Denn in meiner Erfahrung kommt kein göttliches Gegenüber vor, mit dem ich mich eins fühle. Weder gibt es hier ein Ich noch ein Du, sondern nur unendliche Vielfalt von gegenwärtigem, grenzenlosem Alles-mit-allem-in-Beziehung-sein. Von Resonanz mit allem was da ist. Und das bedeutet, was ich erlebe, ist eine spontane Erfahrung von *paticca samuppada* (wechselseitig bedingtem Entstehen) oder *sunyata* (Leerheit), wie es der Buddhismus lehrt. Das ist mir zu dem Zeitpunkt natürlich noch nicht bekannt oder bewusst. Die Erfahrung selber und das Wissen darum prägt seither aber mein ganzes Leben.

Auch in den Jahren danach habe ich ähnliche Erlebnisse und ich erinnere mich, dass ich sie auch als Kind schon hatte. Insbesondere bei intensiven Naturaufenthalten im Nordschwarzwald und bei einem Familien-Besuch mit meiner Mutter in Schweden. Es war jeweils ein völliges aber hellwaches Eintauchen in den Augenblick und die vibrierende Vielfalt der Umgebung und Natur. Sie hatten jedoch nicht diese – wie ich es heute nennen würde – „Selbstwirksamkeit“, diese uns selbst und alles mit uns transformierende, erkenntnisumwandelnde Kraft und Wirkung. Ich möchte behaupten, jeder von uns hat spontan und unvorbereitet, ohne lange Einübung, solche Erfahrungen schon gehabt. Es ist das, was sich ganz natürlich in Augenblicken von unbegrenzter Offenheit des Gewahrseins einstellt.

Kurz nach diesem Ereignis stoße ich beim Besuch eines Schulfreundes in dem katholischen Wallfahrtsort Walldürn auf ein kleines Buch mit dem Titel: „Lehrreden des Buddha“, übersetzt und herausgegeben von dem Indologen Hermann Oldenberg aus dem Jahr 1922. Ich bekomme das Buch geschenkt, lese darin und finde zu meiner Überraschung mein mich umwälzendes Erlebnis in der Lehre von *paticca samuppada* (bedingtes Zusammenentstehen) vom Buddha beschrieben. Auf der Stelle beschließe ich: ich bin Buddhist. Kurze Zeit später kommt ein indischer Yogameister² in unseren kleinen abgelegenen Ort und wird von unserer Familie eingeladen. Ich bin tief beeindruckt, werde sein Schüler und er führt mich in die Yoga-Meditation ein. Eine in der Gegend bekannte Ballettlehrerin³, für deren öffentliche Ballett-Aufführungen ich Kullissen male, schenkt mir – mit der Bemerkung, ich würde „so japanisch“ malen – ein Buch über Zen-Tuschmalerei und führt mich damit zu den Zen-Künsten und zum Zen-Weg. Auch hier der unmittelbare Eindruck: Das ist es! Dieser Weg wird dann mein spiritueller Pfad für ca. 25 Jahre.

Zunächst aber hat all das sehr leidvolle Folgen: Zusammenbruch meiner christlichen Glaubensüberzeugung, schwerster Konflikt mit meinem Vater, Abbruch des Gymnasiumsbesuchs, Beginn einer Handwerkerlehre, tiefe Krise mit mir, meiner gesamten Situation und Umgebung und der damaligen Zeit und Welt. Jene begegnet meinem Interesse an asiatischer Spiritualität mit völliger Fremdheit und Ablehnung. Aus Asien kann nichts Gutes und Vernünftiges kommen, Buddhismus ist Heidentum, Götzendienst, Atheismus, Pessimismus, Nihilismus. Nur im Christentum gibt es Wahrheit, nur Jesus erlöst uns, nur in der Kirche ist Heil. Und selbst über den christlichen Horizont hinaus, unter den für Asiens Spiritualität offenen Autoren, wie C.G. Jung, Jean Gebser, Karl Jaspers, Martin Heidegger herrscht damals noch die grundsätzliche Einschätzung, wie sie Rudyard Kipling, der Vater des in Burma spielenden Dschungelbuchs, formuliert hatte: „*Ost ist Ost und West ist West und niemals werden sich die beiden verstehen.*“. C.G. Jung warnt gar ausdrücklich vor asiatischer Meditationspraxis und dem durch sie herbeigeführten „Ich-Verlust“. Martin Heidegger, der sich mit Daoismus und Zen-Buddhismus philosophisch beschäftigt hat und im Austausch mit japanischen Denkern stand, äußert eben zu dieser Zeit (1966) in seinem berühmten Spiegel-Interview die Ansicht: „*Meine Überzeugung ist, dass nur von dem selben Weltorte aus, an dem die moderne technische Welt entstanden ist, auch eine Umkehr sich vorbereiten kann, dass sie nicht durch Übernahme von Zen-*

² Es handelt sich um *Yogi Swami dev Murti*. Er lebt heute noch im Kreise seiner Familie in Indien und ist 108 Jahre alt.

³ Frau Ruth Rückert in Adelsheim mit ihrer gleichnamigen renommierten Ballettschule.

*Buddhismus oder anderen östlichen Welterfahrungen geschehen kann. Es bedarf zum Umdenken der Hilfe der europäischen Überlieferungen und ihre Neuaneignung.*⁴

Die einzige anerkannte Stimme, die mich in meiner Suche nach dem Buddha und dem, was er lehrt, unterstützt, finde ich ausgerechnet doch wieder bei meinen Eltern. In ihrer eigenen Jugend, während der Zeit des Nationalsozialismus waren beide engagierte Angehörige des Quickborn-Bundes innerhalb der Katholischen Jugendbewegung gewesen und große Verehrer ihres spirituellen Lehrers Romano Guardini, jenes bedeutenden katholischen Religionsphilosophen und Theologen, der in jenen Jahren bereits maßgeblich das spätere II. Vatikanische Konzil vorbereitet und inspiriert hat. Mit Guardini und dem nach dem Krieg gegründeten Kreis der „Freunde von Burg Rothenfels“⁵ waren sie bis zu dieser Zeit auch weiterhin in enger Verbindung. Als ihnen mein starkes Interesse für den Buddhismus allmählich klar wurde, zeigte mir meine Mutter eine Stelle aus Guardinis Hauptwerk: „Der Herr - Betrachtungen über die Person und das Leben Jesu Christi“. Da heißt es: „Einen Einzigen gibt es, der den Gedanken eingeben könnte, ihn in die Nähe Jesu zu rücken: Buddha. Dieser Mann bildet ein großes Geheimnis. Er steht in einer erschreckenden, fast übermenschlichen Freiheit; zugleich hat er dabei eine Güte, mächtig wie eine Weltkraft. Vielleicht wird Buddha der Letzte sein, mit dem das Christentum sich auseinanderzusetzen hat. Was er christlich bedeutet, hat noch keiner gesagt. Vielleicht hat Christus nicht nur einen Vorläufer aus dem Alten Testament gehabt, Johannes, den letzten Propheten, sondern auch einen aus dem Herzen der antiken Kultur, Sokrates, und einen dritten, der das letzte Wort östlich-religiöser Erkenntnis und Überwindung gesprochen hat, Buddha. [...] Ein einziger hat ernsthaft versucht, Hand ans Sein selbst zu legen: Buddha. Er hat mehr gewollt, als nur besser zu werden, oder, von der Welt ausgehend, den Frieden zu finden. Er hat das Unfaßliche unternommen, im Diesseits stehend das Dasein als solches aus den Angeln zu heben. Was er mit dem Nirvana gemeint hat, mit dem letzten Erwachen, mit dem Aufhören des Wahns und des Seins, hat christlich wohl noch keiner verstanden und beurteilt. Der das wollte, müßte in der Liebe Christi vollkommen frei geworden, aber zugleich jenem Geheimnisvollen im sechsten Jahrhundert vor der Geburt des Herrn mit tiefer Ehrfurcht verbunden sein.“⁶ Wo hat bis dahin ein europäischer Denker je so über den Buddha gesprochen?

Auf solche Weise bestärkt, suche ich fortan nach Nähen und Parallelen im eigenen christlich-kulturellen Raum und finde sie – es ist inzwischen das Jahr 1965 – bei den großen Mystikern des abendländischen Mittelalters, bei Meister Eckhart, bei Johannes Tauler, bei Heinrich Seuse (Suso) aus Konstanz. In Konstanz wohne und studiere ich inzwischen auch – gemäß familiärer Tradition Architektur und Kunstgeschichte. Meine Entdeckungen bestärken mich sehr und von da an bin ich überzeugt, in der christlichen Mystik die Entsprechung zum Buddhismus und zu meiner eigenen Erfahrung gefunden zu haben. Dieser Auffassung bin ich bis Ende der 90er Jahre, als ich in Burma die Abhidhamma-Philosophie und Vipassana-Meditationspraxis des Theravada-Buddhismus kennenlerne. Meinen Weg will ich aber nach wie vor im Buddhismus gehen. Beginnend in den 70er Jahren bei Karlfried Graf Dürckheim⁷ im Südschwarzwald, wo unsere Familie nun schon länger wohnt, über verschiedene japanische und amerikanische Zen-Lehrer sowie Thich Nhat Hanh, praktiziere ich bis zu diesem Zeitpunkt die Zen-Meditation.

Seit jenen 60er und 70er Jahren ist in unserer Welt sehr viel geschehen und hat sich enorm viel verändert. Inzwischen sind viele tausend Menschen ebenfalls auf einem an Spiritualität, Mystik und Buddhismus orientierten Weg und ist es möglich geworden, einem breiten Angebot in dieser Hinsicht zu folgen. Doch muss ich feststellen – so wie ich mich vor 50 Jahren als einsam und mühsam gegen den Strom des Zeit-

⁴ Günter Figal: Heidegger Lesebuch (Klostermann Seminare 21), Klostermann, Frankfurt 2007

⁵ Die Burg Rothenfels liegt nicht weit von Würzburg entfernt idyllisch auf einer Anhöhe über dem Main. Zu ihren Grundsätzen gehört: „Freiheit im Denken“, „Offenheit und Toleranz in der Sinn- und Glaubenssuche“.

⁶ Romano Guardini: Der Herr, Betrachtungen über die Person und das Leben Jesu Christi, Würzburg 1938. S. 410

⁷ Der ehemalige Psychologie-Professor Graf Dürckheim, der während des 2. Weltkriegs in Japan weilte, war neben dem Jesuitenpater Enomiya Lassalle und dem Österreicher Fritz Hungerleider der erste, der in Deutschland – in Todtmoos-Rütte im Südschwarzwald – bis in die 80er Jahre die Praxis des Zazen lehrte und darüber publizierte.

geistes anschwimmend empfand, so sehr erlebe ich mich gegenwärtig wieder in einer ähnlichen Situation, nur umgekehrt. Viele Christen wie Buddhisten, Sucher, Anhänger und Praktizierende aller Formen von Spiritualität und Esoterik und selbst eine große Zahl von Religionswissenschaftlern sind heute von der letztendlichen Einheit und Gleichheit westlicher und östlicher Spiritualität und einer in allen Religionen aufzufindenden und miteinander übereinstimmenden Mystik überzeugt. Fast überall wird einstimmig gesagt, alle Religionen hätten im Grunde ein und das gleiche Ziel, nämlich das der Einheit und der Einheit mit der höchsten Einheit. Doch erneut muss ich dem herrschenden Zeitgeist widersprechen. Wo früher zu starr und abgrenzend die gegenseitige Fremdheit und Unvereinbarkeit gesehen wurde, wird heute zu vorschnell und pauschal die Gemeinsamkeit und Einheit von allem erkannt und wird diese Sichtweise erneut als die einzig wahre und mögliche hingestellt.

Hiermit bin ich nun auch bei unserem speziellen Thema: Da heißt es im Grußwort der Einladung : *„Die unmittelbare Erfahrung der Wirklichkeit ist frei von religiösen Interpretationen und übersteigt jegliche konfessionelle Zugehörigkeit.“* Mit diesem Satz kann ich voll und ganz überstimmen und für mich ergibt sich daran keine Kontroverse. Ich sehe die Aussage vielmehr als die gemeinsame Basis unseres Dialogs. Diese Gemeinsamkeit in dieser bei weitem nicht allgemein verbreiteten und akzeptierten Sichtweise sollten wir bei allen Meinungsverschiedenheiten unter uns nicht vergessen. Alles, was ich im Nachfolgenden sagen will, ist im Grunde nur eine Ausweitung dieses Satzes, nämlich in der Form: *„Die unmittelbare Erfahrung der Wirklichkeit ist frei von allen Interpretationen und übersteigt jegliche konzeptionelle Zugehörigkeit.“*

Lehrt Willigis Jäger eine überkonfessionelle Spiritualität?

Hiervon ausgehend beginnt die Kontroverse jedoch bereits beim nächsten Satz des Grußwortes: *„Willigis Jäger sieht das Zen nicht buddhistisch und die Mystik nicht christlich. Nach ihm sind die Religionen eine kulturell bedingte Tradierung und Institutionalisierung dieser alles übersteigenden Einsicht, die für jeden, der sie macht, gleich ist.“* Dieser Position kann ich nicht zustimmen, denn Jäger beschreibt in allen seinen Texten ausschließlich eine ganz bestimmte spirituelle Erfahrung. Nämlich die Einheitserfahrung, die Erfahrung der Einheit von Sein und Bewusstsein und der Einheit des Einen und des Vielen. Also die Erfahrung, die er selber gemacht hat und die er seither lehrt und nennt sie *„die unmittelbare Erfahrung der Wirklichkeit“*, zu welcher sowohl die Mystik wie der – eindeutig zur buddhistischen Tradition gehörende – Zen-Weg hinführe. Die Mehrheitstradition des Buddhismus kann diese spezielle Erfahrung Jägers aber nicht einzig und allein als die unmittelbare Erfahrung der Wirklichkeit sehen. Mit anderen Worten: aus buddhistischer Sicht verabsolutiert Jäger seine bzw. die westlich-mystische Erfahrung als *die* Erfahrung, auf die es im Zen und in aller Spiritualität ankomme. Diese sei in allen Religionen vorhanden, liege allen Religionen zugrunde, müsse von allen Religionen letztlich vollzogen werden und alle Religionen liefen evolutionär schlussendlich auf sie hinaus. Außerhalb dieser mystischen Einheits-Erfahrung gibt es für Jäger keine andere erwähnens- und aner kennenswerte spirituelle Erfahrung.

Jägers Auffassung kann aus buddhistischer Sicht jedoch nicht akzeptiert werden, da sie dem buddhistischen Hauptstrom, insbesondere dem Buddha selbst – der noch andere und aus seiner Sicht weitergehende, spirituelle Erfahrungen gelehrt hat – die Grundlage und Anerkennung entzieht. Und das bestätigt sich auch konkret, indem Jäger, wenn er den Buddhismus positiv erwähnt, immer nur von der kleinen japanischen Zen-Schule spricht, und alle anderen, großen Schulen des Buddhismus, wie etwa den Theravada in Südostasien oder den tibetischen Buddhismus mit deren Wegen und Erfahrungen völlig ignoriert.

Eines der zentralen Themen Jägers ist das „Überschreiten aller Konfessionen“. Nun ist der Buddhismus aber keine Konfession – keine Glaubensgemeinschaft – und er hat weder ein Glaubensbekenntnis noch eine Theologie. Stattdessen hat er philosophische Sichtweisen. Wer ihn wirklich kennenlernen möchte, muss sich mit diesen philosophischen Aussagen befassen. Philosophische Grundpositionen sind aber das, was allen Religionen zu Grunde liegt, nicht umgekehrt die Religionen den Philosophien. In Willigis Jägers

Texten stelle ich nun durchgehend fest, dass er in seinem Verständnis des Zen und des Buddhismus seine oder unsere eigene, gemeinsame, abendländische *philosophische* Grundposition oder „Konfession“ in keiner Weise überschreitet. Zweifellos überschreitet Jäger den traditionellen Katholizismus und weitgehend auch das herkömmliche Christentum, doch überschreitet er nicht den Rahmen der abendländischen Philosophie, genauer der traditionellen Metaphysik des Parmenides, Platon, Aristoteles, Plotin, Meister Eckhart und Hegel. Fast alles, was er zum Zen und zur Mystik sagt, lässt sich auf jene genannten europäischen Philosophen zurückführen, während er die buddhistische Philosophie mit ihren Aussagen und Autoren völlig übergeht und auch nirgendwo erwähnt. Ausdrücklich beruft er sich auch auf jene abendländischen Denker und setzt deren Metaphysik mit der Mystik aller Religionen gleich und kündigt von da ausgehend auch das 21. Jh. als „ein Jahrhundert der Metaphysik“ an.⁸

Bevor ich weiter hierauf eingehe, sollte ich kurz erläutern, was üblicherweise unter Metaphysik verstanden wird. Das geht aus dem Wort selber bereits gut hervor: *Meta* heißt dahinter oder darüber hinausgehend, jenseitig. Den Begriff *Physik* kennen Sie ebenfalls, er darf in diesem Zusammenhang aber nicht mit dem gleichgesetzt werden, was wir heute üblicherweise damit meinen, nämlich die Physik als Naturwissenschaft. Gemeint ist vielmehr im ursprünglichen antiken Sinne die *Physis*, d.h. alles sinnlich wahrnehmbare Körperliche und das ist vor allem die Natur. Die Metaphysik befasst sich somit mit dem, was über die sinnlich wahrnehmbare Wirklichkeit hinausgeht, also das nur Geistige, die „reine Vernunft“ - wie es bei Kant heißt. Es ist das „Sein an sich“, das Ewige, Wahre, Gute, Eine, Absolute - das *Intelligible* (gr. *nous*), wie es Platon nannte. Meister Eckhart bezeichnete es als *Intellectus*. Nur diese Dimension wird von den oben genannten Metaphysikern als wirklich anerkannt, während das Gegenteil, das Veränderliche, Vielfältige, Relative, Natürliche, Sinnliche, Körperliche als nur mehr oder weniger wahr und nicht wirklich existent gesehen wird, als Schein- oder Schattenwelt, über die wir lediglich Meinungen (bei Platon: *doxa*) haben können. Ein in der heutigen Esoterik-Szene sehr beliebt gewordener Begriff für die Metaphysik ist *Philosophia perennis*, „die ewige Philosophie“. Der Begriff selber ist aber gerade mal 300 Jahre alt.

Willigis Jäger schreibt der Religion die Aufgabe zu, zur Erfahrung der Wirklichkeit zu führen. Das sieht auch der Buddhismus so. Doch verbirgt sich in Jägers Sicht eine entscheidende Einschränkung und Festlegung. Für ihn ist die Erfahrung der Wirklichkeit eine metaphysische Erkenntnis im obigen Sinne, nämlich: individuelle Gotteserfahrung, Einheitserfahrung, Geisterfahrung, Selbsterfahrung – Erfahrung der Einheit meiner selbst mit dem absolut Einen. In seinem Buch „*Westöstliche Weisheit*“ schreibt Jäger: „*Der Absolute Geist ist die wahre Natur aller Lebewesen. Er ist jetzt da, ewig, unwandelbar. Wenn wir das erfahren, erfahren wir unser wahres Gesicht, unser Urantlitz, wie es im Zen genannt wird. Dieses unser wahres Gesicht, das Eine, wiederzuerkennen ist das Ziel aller spirituellen Wege.*“⁹

Es ist die Einheit von Sein und Bewusstsein (Denken), wie sie der Begründer der abendländischen Metaphysik, Parmenides verkündet und wie sie auch das Ziel Shankaras, des Begründers des hinduistischen Advaita-Vedanta ist¹⁰. Wie dieser gebraucht Jäger dafür auch immer wieder das Bild von der „Einheit der Welle mit dem Meer“. Die persönliche Einheitserfahrung, die „*unio mystica*“, wird von ihm – und nicht nur von ihm, von den meisten Zen-Lehrern aus dem christlichen Bereich – als das herausgestellt, worum es der Mystik, der Kontemplation und dem Zen einheitlich gehe. Das bedeutet nun aber, dass alles *nicht* Göttliche, nicht Eine, nicht Beständige, nicht rein Geistige, nicht Selbsthafte, nicht Absolute aus der direkten Wirklichkeitserfahrung ausgeschlossen ist. Und das entspricht exakt dem Prinzip der Metaphysik, die sich ja definiert als „*meta ta physica*“, als über aller sinnlichen Natur stehende Wahrheit.

⁸ Willigis Jäger: *Die Welle ist das Meer, Mystische Spiritualität*, Freiburg 2000, S.77

⁹ Willigis Jäger: *Westöstliche Weisheit, Visionen einer integralen Spiritualität*, Stuttgart 2007, S. 113

¹⁰ Dort wird diese Einheit oder absolute Nichtzweiheit (*advaita*) mit dem Begriff „*satcitananda*“ gekennzeichnet, was wörtlich heißt: Glückseligkeit (*ananda*) in der Einheit von Sein (*sat, satya*) und Bewusstsein (*cit, citta*).

Seitdem vor ca. 200 Jahren die Philosophie des „Deutschen Idealismus“, insbesondere mit Hegel, die Vergöttlichung (Apotheose) des „absoluten Geistes“ auf einen Gipfelpunkt getrieben hat, über den hinaus es keine weitere Philosophie mehr geben konnte, hat sich im abendländischen Denken eine tiefgreifende Umwandlung vollzogen. Seither geht es der westlichen Philosophie darum, sich von der als Last gesehene 2500-jährigen Tradition der griechischen und scholastischen Metaphysik zu befreien. Ihr gemäß haben wir heute nicht nur die schwere Hypothek der amtskirchlichen christlichen Theologie sondern auch die nicht minder schwere Hypothek der metaphysischen Deutung der Wirklichkeit zu bewältigen. Denn gravierende Folgen jener Sichtweise waren die abendländische Naturfeindlichkeit, Körperfeindlichkeit, Frauenfeindlichkeit, Sexualfeindlichkeit, die Verherrlichung der Herrschaft der Vernunft, der Rationalität und des Subjekts, der Anspruch auf absolute Wahrheit, die religiöse und weltanschauliche Intoleranz.

Seit der Romantik wird die Wirklichkeit des Sinnlichen, des Gefühls, des Willens, des Körperlichen, des Unbewussten und Irrationalen entdeckt. Arthur Schopenhauer, Friedrich Nietzsche, Ernst Mach, Wilhelm Wundt, William James, Sigmund Freud begründen eine neue psychologische Philosophie oder philosophische Psychologie. An der Anerkennung des Wirkens des Unbewussten kommt seither kein Philosoph mehr vorbei.¹¹ In der Nachfolge jener gehen fast alle bedeutenden Denker des 20. Jh., wie Dilthey, Bergson, Wittgenstein, Whitehead, Husserl, Heidegger, Adorno, Gadamer, Rombach, Lacan, Lyotard, Foucault, Deleuze, Derrida, Rorty, Vattimo, Sloterdijk, Byung-Chul Han und viele andere den Weg der „Verwindung der Metaphysik“ – wie es Heidegger nannte. „Verwindung“ im Sinne von Verschmerzen, Ausheilen, Therapie einer (geistigen) Wunde oder Krankheit. Im Gegensatz zur alten Metaphysik, der es auf begrifflicher Überwindung, Unterwerfung, Beseitigung des Anderen und Falschen ankam. Die Metaphysik des Einen, Wahren, Absoluten gilt daher heute vielen als eine Philosophie der Macht, der Gewalt, des Totalitären. Metaphysik ist demnach der Versuch, das nicht Greifbare zu greifen und sich anzueignen.

Das einseitig vernunftorientierte, rationale, instrumentelle, abstrakte, letztlich nur noch rechnende und technizistische Denken beherrscht seit der Aufklärung in immer stärkerem Ausmaß die westliche Kultur und Gesellschaft und ist heute weltbeherrschend geworden. Doch in keiner Weise ist es hierbei gelungen, die äußere physische und innere psychische Natur, das Unbewusste, die Gefühle, die Emotionen, das Irrationale und Unberechenbare unter die angestrebte Vernunftkontrolle zu bringen oder gar auszuschließen. Im Gegenteil, das Unterdrückte und Verdrängte kehrt mit umso heftigerer und zerstörerischer Macht zurück und führt statt zur vernünftigen Ordnung zum (wieder) „wild“ werdenden Chaos. Das finden wir von den wachsenden Turbulenzen des sich klimawandelnden Wetters oder des neoliberal entfesselten, globalisierten Finanzmarkts der Banken und Börsen, über die suchartige Ausbreitung individualistischer Willkür und jugendlicher Zerstörungswut, bis zum weltweit metastasierenden, jeden bedrohenden Terrorismus und zur längst von Unbeherrschbarkeit und Hilflosigkeit gefesselten Politik wieder.

Gerade die von Jäger mit angeregte, neue, religions- und kirchenkritische Spiritualität ist ein unmittelbarer Ausdruck der Kritik am Vernunfttotalitarismus der abendländischen Metaphysik und Theologie. Ohne diese Kritik wäre Zen im Westen garnicht möglich geworden. Martin Heidegger war mit seiner Metaphysikkritik ein wichtiger Wegbereiter dafür. Nicht zufällig bildeten japanische Philosophiestudenten und frühe westliche Zenpraktizierende seine treueste Schülerschaft. Heidegger, der selber aus einer urkatholischen Familie stammte und ursprünglich Priester werden wollte, nannte diese Metaphysik „Ontotheologie“, die Einheit von Ontologie (Lehre vom Sein) und Theologie (Lehre von Gott), die Gleichsetzung oder Ineinsetzung von Sein, Gott und Vernunft. Sie ist auch das, was die zentrale und fortwährend betonte

¹¹ Dem Buddhismus ist das Vorhandensein eines Unbewussten oder Unterbewussten seit jeher bekannt und spielt in seinen philosophischen Lehren eine große Rolle. Im Theravada-Buddhismus wird es *bhavanga sota*, „Strom des Unterbewussten“ oder auch „Lebensstrom“ genannt. Dieser liegt allen Bewusstseinsprozessen zugrunde.

Grundposition des gerade zurückgetretenen Papstes¹² ausmachte, die unlösbare Verknüpfung von jüdischer Gottesoffenbarung und griechischer Vernunft-Philosophie.

Tragischerweise löste sich Heidegger – wie auch Nietzsche, dem er dies heftig zum Vorwurf machte – nie wirklich von der Metaphysik, sondern verstrickte sich darin, die Metaphysik metaphysisch überwinden, oder anderes gesagt, sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen zu wollen und durch die Rückkehr zu den alten Griechen, insbesondere den Vorsokratikern, einen „neuen Anfang des Denkens“ machen zu können. Die gesamte abendländische Philosophiegeschichte hat, seiner Ansicht nach, die Grundfrage der Philosophie, die Frage nach dem Sein nicht wirklich gestellt, nicht verstanden, nicht beantwortet und dann auch vergessen und sich als Wissenschaft nurmehr mit dem vordergründig Seienden beschäftigt. Erst er stellt die Frage nach dem „Sinn des Seins“ noch einmal neu und nun „eigentlich“ und „wesentlich“, was schon im Ansatz wieder die Rückkehr zur klassischen aristotelischen Essenz-Metaphysik darstellt. Darüber hinaus springt bei ihm geradezu ins Auge, wie sehr philosophisches Denken heute überall dort hochproblematisch ist, wo es traditionell metaphysisch bleibt. Z.B. wenn Heidegger, ohne genau und konkret hinzuschauen, was da geschieht, die von ihm erdachte „Größe und Wahrheit des Nationalsozialismus“ „entbergen“ will oder von der „Eigentlichkeit“ und „volklichen Schickung“ *des* „ewigen“ Deutschen, Juden, Griechen fantasiert und sich den Nazis dafür „metapolitisch“ als geistiger Führer aufdrängt. Überall taucht da die Ontotheologie und der Verkünder des „Absoluten“, des „Ding an sich“, der „beständigen Substanz“, des „wahren Selbst“ wieder aus der Gruft auf, in die er jene kurz zuvor noch verstoßen hatte. Gerade Heidegger, der die Metaphysik überwinden wollte aber in ihr unheilvoll stecken blieb, zeigt uns, wie sehr wir nach Ausschwitz tatsächlich von der Metaphysik Abschied nehmen müssen.

Mit dem vergeblichen Versuch, die Metaphysik überwinden zu wollen und doch in ihr stecken zu bleiben, steht Heidegger keineswegs alleine da. Fast alle Denker, die dies unternommen haben (vor ihm z.B. Kant und Nietzsche, nach ihm die sog. Postmoderne), sind dem ebenfalls gefolgt. Und insbesondere die Mehrheit der Theologen, Mystiker und Esoteriker. Fast alle versuchten doch wieder, das zu ergreifen, festzuhalten und sich anzueignen, was grundsätzlich nicht fassbar ist. Eben das ist Metaphysik.

Der Metaphysik-kritische Weg des Buddha

Der Buddha vor 2500 Jahren in Indien war wohl der erste Kritiker der Menschheitsgeschichte am metaphysischen Denken – für ihn im indischen Brahmanentum und dessen vedischem Kastensystem, in der Upanishaden-Philosophie und deren Brahman-Atman-Lehre verkörpert. Was im Abendland Metaphysik genannt wird, heißt in Pali, der Sprache des frühen Buddhismus, *paññatti sacca*¹³ und hat die Bedeutung von abstrakter, konzeptioneller, begrifflicher Wahrheit. Diese Wahrheit ist zwar zumeist in sich durchaus schlüssig und erklärt uns viele Dinge, sie macht uns fähig, die Welt wissenschaftlich auf den Begriff zu bringen und technisch-ökonomisch in unseren Griff zu nehmen, die Natur zu erobern, zu beherrschen, auszubeuten und anzueignen aber sie täuscht uns im Hinblick auf das, was für das Leben unheilsam oder heilsam ist, was unser Dasein existentiell gefangen hält oder zur Befreiung führt, was uns oder anderen Leiden erzeugt oder solches tiefgreifend beendet. Metaphysik oder konzeptuelle Wahrheit täuscht uns über uns selbst und die Wirklichkeit, weil sie sich nicht an der unmittelbaren Erfahrung orientiert¹⁴, sondern vom vorstellenden, ergreifenden, selbstbezogenen Denken und Urteilen beherrscht ist.

Buddhas Weg geht in diesem Sinne von einer ausgeprägt und konsequent metaphysikkritischen Grundhaltung aus und ist nur von ihr her zu verstehen. Darum setzt hier auch meine Kritik an Willigis Jäger an.

¹² Papst Benedikt der XVI., der ehemalige Theologie-Professor und Glaubenswächter Kardinal Josef Ratzinger.

¹³ Sprich: „paññatti saccā“ (*pañña* heißt auch Erkenntnis, Verstand, Weisheit; *sacca* auch Wirklichkeit)

¹⁴ Wissenschaftliche Empirie ist keine direkte Erfahrung sondern deren radikale Reduktion auf das eng begrenzte, instrumentell messbare, zählbare, berechenbare, mathematisier-, simulier- und modellierbare Rationale. Naturwissenschaft ist strikte Unterordnung der Phänomene unter die Herrschaft metaphysischer Paradigmen.

Jäger warf in seinem Publik-Forum-Beitrag dem Zen-Lehrer Pater Enomiya Lassalle vor, dieser habe seine religiöse Konfession nicht überschritten. Und meinte damit, er selbst habe das getan. In den zahlreichen Veröffentlichungen Jägers wird aber deutlich, dass er seine Konfession, die des theologischen Monotheismus und des philosophischen Monismus, also der abendländischen Ontotheologie auch nicht überschritten hat. Im Gegenteil, er verbleibt komplett in ihr. Was er lehrt, ist eben doch ein christlicher Zen, richtiger ein platonischer oder neuplatonischer Zen. Betrachten wir die spirituelle Bedeutung, die Jäger in jüngster Zeit der Erkenntnis der natürlichen und menschlichen Evolutionsgeschichte gibt, kann man gar von einem hegelianisch-darwinistischen Zen sprechen. Es ist kein buddhistischer Zen und kein transkonfessioneller Zen. Den letzteren gibt es bisher auch nirgendwo. Aus buddhistischer Sicht vertritt Jäger einen durchgängig hinduistischen Standpunkt, so wie er in den Upanishaden-Lehren und der monistischen Advaita-Vedanta-Mystik des Brahmanen-Lehrers Shankara (auch *Shankaracharya*) zu finden ist.¹⁵

Die hinduistisch metaphysische Sichtweise von Jäger wird sehr deutlich, wenn er auf seine Interpretation des Bildes von der Welle und vom Meer zu sprechen kommt. Sein Verständnis beruht auf dem Konzept vom Ganzen und vom Teil, vom Einen und vom Vielen. Das Meer ist das Ganze und Eine, die Welle ist das Teil und Viele und das Ziel besteht darin, dass sich die Welle, also das Teil und Viele als eins mit dem Meer, dem Ganzen und Einen erfährt. Völlig anders die Sichtweise des Buddhismus, hier geht es darum, zu erkennen, dass es letztlich weder das Meer noch die Welle gibt, dass beides nur Konzepte sind. In der direkten konzeptfreien Wahrnehmung gibt es lediglich Wellen von Wellen von Wellen... nur unbegrenzte, sich wechselseitig bedingende und ineinander enthaltende, fließende, momenthafte Gegenwart.

Der Buddha hat seinerseits nicht nur den Polytheismus sondern auch den Monotheismus, ja jeden Theismus zurückgewiesen und nicht nur den philosophischen Dualismus (Zweiheit) sondern auch den philosophischen Monismus (Einheit) überschritten. Für ihn gab es weder eine Vielheit von Göttern noch die eine, ewige und absolute Gottheit. Ebenso kein eines, unveränderliches, mit sich identisches, vernünftiges, wahres, absolutes Sein, welches dem vielfältigen, unbeständigen, sinnlichen, unwahren, letztlich nichtigen Seienden seine untergeordnete Existenz und Bedeutung gibt. So wie dies Parmenides, Platon, Aristoteles, Plotin lehrten, die mittelalterliche christliche Scholastik, die hinduistischen philosophischen Systeme Indiens (Samkhya, Yoga, Vedanta usw.) wie auch die konfuzianische Philosophie Chinas.

Für den Buddha ist die unmittelbare Erfahrung der Wirklichkeit keine Erfahrung der Einheit, denn die Wirklichkeit begegnet uns im Gegenteil als Vielfalt, als Buntheit, als Veränderlichkeit, als Neuheit, als Unberechenbarkeit, als Lebendigkeit, als Offenheit des unendlichen Geschehens. Es ist *diese* Wirklichkeitserfahrung, die der Buddha *Leerheit* nennt. Ein anderer Begriff ist *Soheit*. Der buddhistische Begriff „Leerheit“ hat deshalb weder etwas mit dem Begriff „Nichts“, noch mit dem Begriff „Einheit“ zu tun. Die beiden gegensätzlichen Begriffe mit Leerheit gleich zu setzen, ist ein völliges Missverständnis dessen, worum es dem Buddha geht. Wer demnach in seiner meditativen Praxis Einheit erfährt, erfährt nicht Leerheit und wer Leerheit erfährt, erfährt nicht Einheit. Es sind zwei verschiedene Wege und Erfahrungen, die allerdings auch nicht voneinander getrennt werden können, denn sie sind komplementär.

Die Erfahrung der Einheit ist die Erfahrung der Mystik – jeder Mystik, der Mystik aller Religionen, auch der Mystik, die es im Buddhismus gibt. In diesem Punkt ist Jäger zuzustimmen. Buddhistische Spiritualität ist aber nicht nur Mystik und Erfahrung der Einheit, sie ist auch und weit mehr Erfahrung der Sunyata, der Leerheit, der Soheit. Und diese Erfahrung der Wirklichkeit ist überall zu finden, nicht nur im Bereich der Religion und Philosophie, auch in den Bereichen der Psychologie, der Naturwissenschaft, der Kunst, der handwerklichen Tätigkeit, der Kommunikation, der körperlichen Bewegung, im Essen und Trinken, in der Erotik und Sexualität, in der Begegnung mit der Natur, im Erleben all unserer momentanen sinnlichen

¹⁵ Der südindische Brahmane und erbitterte Buddhismus-Gegner Shankara lebte um 800 und deutete die alten Upanishaden-Texte ganz im Sinne eines mystischen Monismus. Er erfreut sich im Westen heute großer Beliebtheit, vor allem unter den ehemaligen, nun als „Erleuchtete“ auftretenden, Schülern von Bhagwan Rajneesh (auch Osho).

Empfindungen. Kurz: im Leben in all seinen Dimensionen, Facetten und Aspekten. Das alles sind allerdings Bereiche, die im Abendland aus der Religion und Philosophie weitgehend ausgeschlossen, von ihnen vernachlässigt, eingeschränkt oder reglementiert wurden. Das Leben durfte sich nicht in seiner ganzen Lebendigkeit zeigen und entfalten, sondern alles sollte sich dem Diktat des unveränderlichen, absoluten, vernünftigen Einen unterwerfen. Das ist mehr denn je heute das Problem der Katholischen Kirche.

Die abendländische Geistesgeschichte ist eine fast ausschließlich auf die vernunftbasierte Selbsterhaltung, Selbstbestätigung, Selbstverwirklichung, Selbststeigerung zielende Kultur. Das Veränderliche, Vielfache, Augenblickliche, Ungreifbare, Nichteine, Sinnliche, Gefühlsmäßige, Unbewusste bedroht die auf das eindeutige Objekt und den festen Begriff gerichtete, identifizierende Vernunft und damit das auf die Vernunft gegründete, rationale Subjekt oder Selbst. Darum muss alles auf das beständige Eine und die Einheit mit dem Einen ausgerichtet werden. Gott ist diese ewige Einheit und Identität, er ist (philosophisch) „das absolute Selbst“¹⁶. Im alten Testament sagt Gott von sich selbst auch zu Moses „Ich bin der ich bin“ (*Ego sum qui sum*¹⁷). Ziel der Mystik ist, dies von sich selbst sagen zu können, eins zu werden mit dem Absoluten, zum „wahren Selbst“, zur eigentlichen Identität zu finden.

Descartes, der Begründer der abendländischen Philosophie der Neuzeit findet – im umfassenden Zweifel an allem und jedem – auf der Grundlage eben jener Aussage (er liebt gründlich die lateinische Bibel) zu seiner ersten Gewissheit: „*Ego cogito ergo sum*“ (Ich denke, also bin ich), bzw. „*Ego sum, ego existo*“ (Ich bin, ich existiere). Er findet Sicherheit in dem Glauben, im eigenen Denken sich selbst, ein beständiges Ich, ein tragfähiges substantielles Subjekt gefunden zu haben.¹⁸

„Sei Du selbst“, „Werde der du bist“ lautet – von der Mystik, Descartes und Hegel ausgehend – das heutige, westlich-moderne, psychotherapeutische Konzept und Projekt. Sich selbst zu finden, sich zu verwirklichen, das Eigene, seine Identität zu entdecken, authentisch zu sein, sich zu optimieren, sich zu präsentieren, zu inszenieren, „aus sich herauszugehen“¹⁹, ist alles beherrschendes Ziel der modernen Gesellschaft geworden. Aber: ist diese Idee und dieses Ziel wirklich tragfähig?

Der Buddhismus verneint und leugnet den Weg und die Möglichkeit der therapeutischen oder mystischen Selbst-, Geist- oder Einheitserfahrung nicht, er lehnt sie nicht ab und schließt sie nicht aus. Sie ist auch bei ihm und in der Zen-Tradition zu finden und spielt dort eine nicht unwesentliche Rolle. Doch ist sie nicht der einzige meditative Weg und die einzige spirituelle Erfahrung. Mehr noch, sie ist nicht der eigentliche Weg, um den es dem Buddha geht, nämlich der, der uns vom Leiden befreit.

Der Buddha hat – und das ist von größter Bedeutung – die oben aufgezeigten Bereiche der direkten sinnlichen Wirklichkeit nicht aus seiner Spiritualität ausgeschlossen und damit die spirituelle Erfahrung nicht auf die mystische Gotteserfahrung oder Einheitserfahrung eingeschränkt, sondern er hat sich jenen sinnlichen Lebensbereichen in einem eigenen, einem zweiten spirituellen Weg zugewandt. Diesen zweiten Weg des Buddhismus kennen Sie auch längst schon vom Begriff her. Sehr wahrscheinlich ist Ihnen aber nicht bewusst, dass es sich hierbei um einen anderen, der Mystik gegenüber parallelen oder alternativen Weg handelt. Es ist der Weg der Achtsamkeit, des Satipatthana, der Vipassana-Meditation. Dieser Weg ist mit dem mystischen Weg in keiner Weise gleich und identisch zu setzen, er ist eine eigene Praxis, die darum auch zu einer nur ihr eigenen Erfahrung führt. Damit komme ich zum wichtigsten wie auch abschlie-

¹⁶ So gesehen von Plotin über Augustinus, Meister Eckhart, Nikolaus von Kues bis zu Hegel. Und ebenso in der hinduistischen Philosophie von den Upanishaden über die Bhagavadgita bis zum Advaita-Vedanta Shankaras.

¹⁷ Gemäß lateinischer Übersetzung und neuplatonischer Interpretation, wie sie für die Kirche lange Zeit gültig war. Siehe: Werner Beierwaltes: Platonismus und Idealismus, Frankfurt, 2004. Heutige, am hebräischen Urtext orientierte Interpretationen, deuten diese Selbstaussage Gottes anders.

¹⁸ Tatsächlich hat Descartes in seiner Aussage: „*ego cogito ergo sum*“ das bereits vorausgesetzt, was er meint erst gefunden zu haben, nämlich das Ich, das denkt. So ist sein viel berühmter Satz ein Zirkelschluss.

¹⁹ Dies wird längst massenhaft wörtlich umgesetzt mit dem persönlichen Internetauftritt über eine eigene Homepage oder die ungenierte Selbstinszenierung in Facebook, Blogs, Sexseiten und das allgegenwärtige Selfie.

ßenden Teil meiner Darstellung, nämlich zur kurzen Beschreibung der zentralen buddhistischen Praxis, nämlich der Achtsamkeits-Praxis oder Samatha- und Vipassana-Meditation.

Im heutigen westlichen Wissen über den Buddhismus existiert ein - ich möchte schon fast sagen - tragisches Nichtwissen über die von Buddha gelehrteten beiden grundlegenden Meditationswege. Das hat eine große Unklarheit, Verwirrung und auch Erfolglosigkeit bei vielen Meditierenden zur Folge. Die zwei Arten buddhistischer Meditation werden in der Pali-Sprache *Samatha* und *Vipassana* genannt (in Sanskrit: *Shamatha* und *Vipashyana*). *Samatha* heißt Sammlung, Geistesruhe und beruht auf Konzentration. *Vipassana* heißt Einsicht, Erkenntnis, Klarblick und beruht auf Achtsamkeit. Sie sind in ihrer Ausübung, ihrer Zielsetzung, ihrer Wirkung grundverschieden. Es gibt also nicht nur eine Meditations-Methode, etwa den Weg des Zazen, sondern es gibt zwei unterschiedliche spirituelle Pfade und Arten der Praxis zu zwei sehr verschiedenen spirituellen Erfahrungen. Und ich gehe hier soweit zu sagen, man kann den gesamten Buddhismus, und damit auch den Zen, nicht wirklich verstehen, wenn man diese beiden Wege nicht kennt, sie nicht klar unterscheiden und auf dem meditativen Weg nicht mit beiden umgehen kann. Sie dürfen aber auch nicht – und das ist ebenfalls von großer Bedeutung – gänzlich von einander getrennt werden, denn sie sind – wie bereits gesagt – komplementär zueinander und ergänzen sich gegenseitig.

Was ist Samatha-Meditation?

In der Praxis des Samatha geht es um die Sammlung des Geistes, um Konzentration, um das zur Ruhe, zur Stille, zum Frieden kommen, um das Klarwerden und das zur Einheit finden oder Einswerden des Geistes. Die Samatha-Meditation ist gegründet auf der stetigen Ausrichtung des Bewusstseins auf ein einziges und stabiles Objekt. Das Meditations-Objekt muss ein geeignetes Objekt sein, eines, das eine gewisse Beständigkeit oder Kontinuität hat, denn dieses Objekt soll geistig festgehalten werden. Das traditionelle Objekt ist der Atem, obwohl auch er (zunächst) in sich bewegt ist, doch unser Atem ist während unseres ganzen Lebens immer vorhanden. Hierbei wird der Atem geistig fixiert, also vorgestellt (innerlich vor uns hin gestellt) und so zu einem Gegenstand der konzentrativen Betrachtung und damit zu einem Konzept oder einer Idee. Das Objekt kann auch eine vorgestellte Person sein, ein Ding, ein Bild, eine Farbe, ein Wort, ein kurzer Satz, ein Mantra, ein Laut. Eine einfache Ebene und anfängliche Form der Sammlungspraxis ist die Kontemplation, das lange, ruhige, stetige Betrachten eines Gedankens oder Textes oder Bildes, wie es das im Abendland in der Religion, in der Philosophie, in der Kunst schon immer gegeben hat.

In der indischen Tradition versuchte man schon sehr früh über die einfache Sammlungsebene hinaus zu gelangen und das Denken und Fühlen und jede Bewegung des Geistes hinter sich zu lassen. Das heißt aber nicht, dass der Geist selbst überschritten wird. Das In-sich-ruhen und Einssein des Geistes ist Samadhi, bis heute als Yoga-Meditation bekannt. Als Samatha ist es in allen Schulen des Buddhismus zu finden. Und als Weg der Konzentration oder Kontemplation findet es sich in allen mystischen Traditionen aller großen Religionen. Da die Sammlung zu dem führt, worauf sie gerichtet ist, nämlich auf das Eine, ist ihr Ziel auch die Erfahrung des Einen, die vollkommene Einheit des Geistes, und die Einheit des unveränderlichen Subjekts mit dem unveränderlichen Geistesobjekt. Das ist es, was wir Mystik nennen.²⁰

Die Meditationsform des Samatha oder der Jhānas war schon vor Buddha unter den Asketen, Einsiedlern und Wandermönchen Nordindiens bekannt und verbreitet. Der Buddha hat sie auf seiner Suche nach Befreiung von den Ursachen des Leidens vor seinem Erwachen bei zwei bedeutenden Meditationslehrern kennengelernt und bis auf die höchste Stufe, das 8. Jhāna, verwirklicht. Dabei kam er jedoch zu der Erkenntnis, dass dieser Weg den Geist zwar auf wunderbare, glückliche und himmlische Ebenen hebt, dass

²⁰ Rudolf Otto: West-östliche Mystik, Vergleich und Unterscheidung zur Wesensdeutung, München 1971. Ebenfalls: Werner Beierwaltes, Hans Urs von Balthasar, Alois M. Haas : Grundfragen der Mystik, Einsiedeln 2009

er ihn aber *nicht* zu dem von ihm angestrebten Ziel der Beendigung des Leidens führt. Dennoch hat der Buddha diese Meditationsform übernommen, weil sie eine wichtige Grundlage darstellt.

Der Samatha-Weg ist ein Weg des Aufstiegs. Seine Ausführung kennt verschiedene Stufen. Nach buddhistischer Lehre sind es acht. Sie werden in Sanskrit *Dhyāna*, in Pali *Jhāna* genannt, auf deutsch „Vertiefungen“²¹. Aus dem indischen Begriff *Jhāna* („tschaana“ gesprochen) für die Stufen der Samatha-Meditation wurde chinesisch *Chan*, koreanisch *Son*, vietnamesisch *Tien*, japanisch *Zen*. Der Zen oder die *Zazen-Praxis* ist also hauptsächlich die in allen buddhistischen Schulen wohl bekannte Jhāna- oder Samatha-Praxis und überhaupt nichts eigenes und einmaliges.

Die acht Jhānas oder Samatha-Stufen, denen ein langer und nicht leichter Weg der Bemühung um Stille, Konzentration und Einigung des Geistes vorausgeht, werden nach dem Überschreiten der sogenannten „angrenzenden Sammlung“ (oder „Zugangssammlung“) folgendermaßen beschrieben. Auf der Anfangsebene, im 1. Jhāna, hat der Geist keine Mühe mehr, für lange Zeit unbewegt bei seinem Objekt der Betrachtung zu verweilen. Alle Sinneswahrnehmungen verschwinden. Es gibt jedoch noch Denken und Vorstellungen und es treten, auf Grund der starken Konzentration, häufig starke geistige Bilder auf. Es kann zu Lichterscheinungen, Visionen, übernormalen geistigen Eindrücken kommen. Im 2. Jhāna endet die Gedankentätigkeit, der Geist bleibt sehr stabil beim Objekt, was zu überwältigender Freude und Verzückung führt. Im 3. Jhāna wird diese Freude stiller und subtiler und es tritt ein Zustand von großer sanfter Glückseligkeit ein. Im 4. Jhāna verschwindet auch noch dieses Gefühl und ein Zustand von vollkommenem Frieden, Stille, Ruhe und geistiger Unbewegtheit ist da. Das ist die nun vielfach genannte Einheitserfahrung. Sie wird auch „Einspitzigkeit des Geistes“ (*ekagatta*) genannt.

Auf den weiteren Jhāna-Stufen wird diese Einheitserfahrung erweitert. Die 5. Stufe ist die Erfahrung von Raumunendlichkeit, die 6. Stufe die von Bewusstseinsunendlichkeit, die 7. Stufe die der Nichtsheit. Diese Erfahrung wird sehr, sehr häufig mit der buddhistischen Leerheitserfahrung gleichgesetzt oder verwechselt, was ein großes Missverständnis ist. Beide Erfahrungen sind völlig verschieden. Die 8. und letzte Jhāna-Stufe wird „Weder Wahrnehmung noch Nicht-Wahrnehmung“ genannt. Hier gelangt der menschliche Geist an seine eigene Grenze und endet die Praxis und der Aufstieg. Ein Überschreiten dieses Jhāna würde bedeuten, dass sich das Bewusstsein selber auflöst, sich selbst überschreitet, was normalerweise den Tod des Menschen darstellt. Für den auf dem Vipassana-Weg Erwachten (oder Erleuchteten, den Arahant) ist jedoch ein Überschreiten auch dieses Jhāna möglich. Erst hiermit beginnt im Buddhismus der Übergang in die Transzendenz, in das Überweltliche (*lokuttara*). Alles zuvor war noch weltlich.

Die Jhāna-Stufen ergeben sich daraus, dass auf jeder Ebene bestimmte Tätigkeiten oder Aspekte des Geistes – als den Geist bewegend und damit als unvollkommen gesehen – abgelegt werden: die Sinneswahrnehmungen, das Denken, die Gefühle, der Glückszustand bis zur vollkommenen Geistesruhe, in der die Einheit von Subjekt und Objekt erlangt wird. Ab dem 5. Jhāna, in den sog. „formlosen Bereichen“, werden auch die Begrenzungen des Geistes im Hinblick auf das Objekt und sodann auf das Subjekt und zuletzt beide, das Objekt und das Subjekt selber abgelegt.

Die Philosophie und meditative Praxis des Buddha geht von der indischen Upanishaden-Tradition und Yoga-Praxis aus, die ca. 200 Jahre vor Buddha ihren Anfang genommen hat. Vieles davon hat er im Ansatz übernommen (wie die Karma- und Wiedergeburtstheorie und das Ziel des Nirvana), vieles hat er entschieden zurückgewiesen (wie das Kastensystem, die Rechtfertigung von Töten und die Atman-Lehre). Der *Katha-Upanishad* gilt zahlreichen Hindus als der bedeutendste aller Upanishaden-Texte. Da er den Weg zur Erlangung oder Enthüllung der Göttlichkeit und Unsterblichkeit der Seele (Atman) lehrt (und mit einem Feueropfer in Beziehung steht), wird er auch häufig bei Bestattungszeremonien rezitiert. Darin wird der Weg der Yoga-Meditation mit folgenden Worten beschrieben:

²¹ *Jhāna*, *dhyāna* heißt wörtlich: Nachdenken, Reflektion, Kontemplation. Das zeigt, dass der gesamte Bereich der Samatha-Meditation zum Bereich des Denkens, der Konzepte, der Verstandestätigkeit gehört.

„Das in allen Wesen verborgene Selbst [ātman] scheint nicht heraus; aber die Seher [Yogis] entdecken es durch ihre auf ein Objekt gerichtete, feine Intelligenz [buddhi]. Der Weise sollte seine Sprache in seinem Denken [manas] und sein Denken in seiner Intelligenz [buddhi] aufgehen lassen. Dann sollte er seine Intelligenz mit dem kosmischen Bewusstsein verbinden und dieses im höchsten Selbst [Atman, Brahman] aufgehen lassen.“²²

Swami Nikhilananda, ein bedeutender, in den USA recht bekannt gewordener, indischer Vedānta-Gelehrter (Schüler und Nachfolger von Ramakrishna und Vivekananda), hat einen Kommentar zum Katha-Upanishad verfasst. Darin erläutert er diese Textstelle so:

„Durch Selbstbeherrschung [Moral, Askese und Sinnenabkehr] und Konzentration wird das Denken auf ein einziges Objekt ausgerichtet. [...] Die Sinnestätigkeit sollte aufhören und die Aufmerksamkeit auf das Denken gerichtet werden. Dann sollte das Denken in der Buddhi (der Intelligenz) aufgehen. Darauf sollte die Buddhi in das kosmische Bewusstsein einsinken, bis auch der dünne Schleier des kosmischen Bewusstseins reißt und der Suchende im Absoluten aufgeht.“²³

Wie wir deutlich sehen können, handelt es sich um eine knappe doch genaue Beschreibung der Samatha-Meditation mit ihren Jhana-Stufen, so wie sie vom Buddha voll verwirklicht und um einiges präziser dargestellt wurde. Doch Buddha konnte hier kein erlösendes „Aufgehen im Absoluten“ entdecken sondern lediglich das zeitweilige Aufhören von Wahrnehmung und Bewusstsein. Das – so erkannte er – führte ihn aber nicht zur Befreiung vom Leiden. Darum wandte er sich davon ab.

Die Gründe sind mehrfach: die Konzentration richtet sich auf ein einziges Objekt. Das ist Ergreifen, Festhalten, Anhaftung (*upādāna*). Die Wirklichkeit besteht aber nicht aus nur einem Objekt der Wahrnehmung sondern aus einer unendlichen Vielzahl und unbeständigen Vielfalt an Phänomenen. Nichts davon kann wirklich festgehalten werden. Es sei denn, es ist ein geistiges Konzept. Konzepte, also Ideen, Begriffe, Meinungen, Vorstellungen, Theorien des menschlichen Geistes sind durchaus beständig, einige sogar über 3000 Jahre (wie die Vorstellung von der ewigen, einen, absoluten Gottheit).

Das Samatha-Objekt ist ein ausgewähltes, beständiges und rein geistiges Objekt. Das bedeutet einerseits Einschränkung und andererseits Anhaftung und kann so nicht vollständige Freiheit darstellen oder bewirken. Da die Sinneswahrnehmungen und jede körperliche und geistige Tätigkeit ausgeschaltet sind, gibt es hier zwar vorübergehend keine Leiderfahrung mehr, doch ist es ein Zustand, der irgendwann zwangsläufig auch wieder beendet werden muss. Zurück im Alltagsbewusstsein mit seinen Herausforderungen und erneut mit den Sinneserfahrungen und dem Denken konfrontiert, kehren die Täuschungen und das Begehren und Ablehnen erneut zurück. Eine dauerhafte Befreiung von unserem Erzeugen und Erfahren von Leiden kann auf diesem Weg somit nicht erlangt werden. Eine endgültige Lösung kann nur auf eine Weise geschehen, die die Denktätigkeit, die sinnliche Wahrnehmung und das körperliche Handeln nicht vermeidet oder verneint sondern annimmt, durchdringt und transzendiert.

Diese Erkenntnis ist für den Buddha, für den nachfolgenden Buddhismus und für die Geschichte der Religionen und der Mystik überaus bedeutend und folgenreich – denn damit wird das deutlich, was die Lehre und Praxis des Buddha von allen anderen mystischen Wegen in der Welt unterscheidet. Es ist der bereits mehrfach angedeutete komplementäre spirituelle Pfad, die Praxis der Achtsamkeit und die Vipassana-Meditation. Diese Meditationsform hat der Buddha alleine entdeckt und entwickelt. Sie bildet das Zentrum seiner gesamten Lehre und Praxis und sie ist der besondere und einmalige Beitrag, den der Buddha den spirituellen Wegen und Möglichkeiten der Menschheit hinzugefügt hat.

²² Die Katha-Upanishad – Von der Unsterblichkeit des Selbst, mit Kommentaren von Shankara und Swami Nikhilānanda, Frankfurt, 2006, S. 91 ff. Die Bemerkungen in eckigen Klammern stammen vom Referenten und Autor.

²³ Katha-Upanishad, S. 92 ff

Was ist Vipassana-Meditation?

Der Name bedeutet Einsicht oder Klarsicht und beschreibt das Ziel der Praxis. Die Praxis selbst besteht in der Übung immerwährender und umfassender Achtsamkeit (*sati*) auf das, was in unserer Wahrnehmung gegenwärtig ist. Achtsamkeit praktizieren heißt: *wissen, was ist* (hier und jetzt); direkt erfahren und erkennen, was gegenwärtig wirklich ist. Vipassana unterscheidet sich von Samatha dadurch, dass sich die meditative Betrachtung nicht beständig auf ein einziges stabiles Objekt richtet, sondern sich 1. auf jedes Objekt und wechselnde Objekte richten kann, 2. die Vielfalt, Bedingtheit, Unbeständigkeit, Momenthaftigkeit und Prozesshaftigkeit aller Erscheinungen wahrnimmt, und 3. nicht vorwiegend auf geistige Objekte ausgerichtet ist, sondern insbesondere auf unsere Sinneswahrnehmungen, auf das Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und insbesondere das Spüren der körperlichen Empfindungen. Vipassana erfährt die Phänomene nicht als Sein sondern als Augenblick, als Entstehen und Vergehen, als Fließen.

Vipassana braucht ein gewisses Maß an Samatha, an Konzentration, Klarheit und Stille des Geistes, um praktiziert werden zu können, wie umgekehrt Samatha nicht auf einen Anteil an Achtsamkeit verzichten kann. Vipassana ist aber nicht ausschließlich auf das Geistbewusstsein und dessen Objekte fixiert, wie die Samatha-Praxis und die Mystik, sondern zunächst vor allem auf den Körper gerichtet, dann auf die Gefühle, dann auf den Zustand des Geistes und zuletzt auf die Inhalte des Geistes. Die dort gewonnenen Eindrücke werden nicht als Einheit erfahren. Das ist hier auch garnicht möglich, denn alles Sinnliche ist – wie schon mehrfach gesagt – nur als Vielfalt, Veränderung, Nichtidentität da. Die unmittelbare, sinnliche Erfahrung der Wirklichkeit wird so als Fluss, als Geschehen²⁴, als Prozess, als „wechselseitig bedingtes Zusammenentstehen“ (*paticca samuppada*), und schließlich als Soheit, Offenheit, Leerheit erfahren. In dieser Erfahrung erlangte der Buddha das Erwachen und die Befreiung vom Leiden.

Die Samatha-Praxis arbeitet mit stabilen geistigen Objekten, das heißt mit Konzepten und inneren Vorstellungen. Darum kommt es auf den Jhana-Stufen nicht selten zu (geistigen) Visionen. Genau darauf waren seit vielen Jahrhunderten auch viele Religiöse und Mystiker aus, eben das wollten sie erleben. Für den Buddha sind das aber Konstruktionen und Projektionen des eigenen Geistes, letztlich Ein-Bildungen. Vipassana dagegen lässt alle Konzepte, Vorstellungen, Bilder, Visionen hinter sich, ist ausschließlich auf die direkte sinnliche Erfahrung oder Empfindung ausgerichtet. Von daher kann es hier keine Erfahrung von Einheit geben, denn Einheit ist immer ein geistiges Konzept, eine Vorstellung, eine Idee. Das erkannte zutreffend auch die klassische griechische Philosophie und Metaphysik. Doch während jene deshalb die sinnliche Erfahrung abwertete, vermied, verneinte, sogar verteufelte und nur noch die Geisteserkenntnis als existent, wahr, wertvoll gelten ließ, ging der Buddha den entgegengesetzten Weg, den in die Sinne hinein, mit den Sinnen mit und durch die Sinne hindurch. Das war sein großer Durchbruch und seine vollständige Befreiung. Und das ist Buddhismus und das ist letztlich auch Zen. Vipassana ist von daher kein Weg des Aufstiegs, obwohl es auch Entwicklungsphasen kennt, sondern ein Weg des Durchbruchs.

Ich möchte die Bedeutung der beiden spirituellen und philosophischen Wege noch einmal zusammenfassen. Der Samatha-Weg, der Weg zur Einheit des Geistes, ist ein Weg der Abtrennung des Geistes vom Körperlichen, der Scheidung des vorstellenden Denkens von den sinnlichen Wahrnehmungen. Das ist der traditionelle Weg der Metaphysik und der Mystik des Abendlands wie auch des frühen yogischen Indien und daoistischen China (erst später haben sich die letzteren auch dem Sinnlichkörperlichen zugewandt) und der Weg fast aller Religionen seit der Antike (Judentum, Christentum, Islam, Hinduismus, Bahai – teilweise auch des Buddhismus). Der Samadhi- oder Samatha-Weg, der uns zur Selbsterfahrung, zum Einheitserleben, zur Absolutheitserkenntnis führt, birgt jedoch eine beträchtliche Gefahr in sich, indem er sich in sich verschließt, dadurch dass er alles Andere – alles sinnliche Wahrnehmen von Bewusstseinsäu-

²⁴ Hier wird die Nähe Heideggers zum Buddhismus wieder deutlich, indem er das Sein (später Seyn geschrieben) nicht mehr wie bislang als „Beharren“ sondern als „Zeit“ (in „Sein und Zeit“) und später als „Ereignis“ erkennt.

ßerem – ausschließt, und so zum Solipsismus²⁵ und zur Selbstverabsolutierung neigt. Als solcher kreist er nur noch in sich und um sich, ist ganz von sich erfüllt und in sich verschlossen. Der Samadhi-Weg als isolierter Weg – ohne die komplementäre Praxis der Vipassana – ist kein Weg der letztendlichen Befreiung vom Ego sondern das Gegenteil. Der Weg des Vipassana ist ein Weg, der die sinnlichen Wahrnehmungen nicht vermeidet, flieht und abtrennt, sondern sie in ihrer direkten Wirklichkeit wahrnimmt (als wahr nimmt), ohne sie anschließend begrifflich, konzeptualisierend, identifizierend, verdinglichend zu ergreifen, an ihnen fest zu halten, sie sich anzueignen. Dieser Weg findet sich ausgeprägt in der Achtsamkeits-Philosophie und -Praxis des Buddhismus aber auch in neueren philosophischen Sichtweisen und körperorientierten psychotherapeutischen Ansätzen des Westens. Von daher ist es kein Zufall, dass jene beiden Bereiche, die westliche Psychotherapie und der buddhistische Achtsamkeitsweg – begleitet von der neusten Hirnforschung – in jüngster Zeit in eine fruchtbare gegenseitige Begegnung eingetreten sind.

Alle, die japanischen Zen praktizieren insbesondere jene, die dem Weg des Soto-Zen folgen, kennen den Begriff *Shikantaza*. Er wurde im 12. Jh. von *Dogen Zenji*, dem bedeutenden japanischen Zen-Lehrer, Begründer des Soto-Zen und Autor des Buches *Shobogenzo*, dem wichtigsten und bis heute hochgeschätzten Klassiker der japanischen Zen-Philosophie, geprägt. In westlichen Zen-Kreisen wird zu diesem Begriff fast durchgängig gesagt, dies hieße „Nur Sitzen“ und kennzeichne am kürzesten und direkten das, worum es im Zen gehe. Diese Aussage ist nicht gänzlich falsch, sie ist aber auch nicht richtig, denn bei dieser Übersetzung und Deutung wird die Hälfte des Wortes schlicht unterschlagen. *Shikantaza* heißt korrekt übersetzt folgendes. Ich beginne die Übersetzung zweckmäßigerweise von hinten nach vorne: „za“ heißt in Altjapanisch „sitzen“. Wir kennen dieses Wort aus „Zazen“, was bekanntlich „Zen sitzen“, bzw. meditieren heißt. Das Wort „ta“ heißt „nur“. Also bedeutet „taza“: „nur sitzen“. Diese Aussage ist uns geläufig. Doch was heißt „Shikan“? Dieses Wort stammt – wie der Begriff „Zen“ von „Chan“ – aus dem Altchinesischen und heißt dort „Chih-Kuan“. Und *Chih-Kuan* ist die Bezeichnung für *Samatha* und *Vipassana*. Daraus wurde altjapanisch „Shikan“. Somit heißt *Shikantaza* wörtlich nicht „nur sitzen“, sondern „nur Samatha-Vipassana sitzen“. Und damit sind wir wieder beim oben schon Gesagten angekommen. Zen lässt sich also nicht von der Lehre und Praxis des Buddha abschneiden, sondern ist nichts anderes als die klassische, vom historischen Buddha praktizierte und gelehrt und in allen buddhistischen Schulen vorzufindende zweiseitige buddhistische Meditationspraxis. Zen ist das, was im Theravada-Buddhismus als „Konzentrations- und Achtsamkeitspraxis“ oder „Ruhe- und Einsichtsmeditation“ geübt wird oder im Tibetischen Buddhismus unter den Begriffen *Shine* und *Laktong* zu finden ist.

Wenn Dogen dann sagt, dass *Shikantaza die* (zentrale und einzige) Meditationspraxis des Buddha (und aller Buddhas) gewesen sei, dann hat er völlig recht, insofern Buddha laut ältester Überlieferung nichts anderes als *Samatha* und *Vipassana* praktiziert und gelehrt hat, weil diese beiden Wege ihn zum Erwachen führten. Die eine Hälfte dieser Praxis von der anderen abzutrennen, nur noch die eine der beiden - die zur Erfahrung von Einheit führende - zu üben, die andere - zur Leerheit führende - wegzulassen und zusätzlich noch zu behaupten, Zazen habe nichts mit Buddhismus zu tun, führt zu einer völligen Reduktion und Verfälschung dieser 2500 Jahre alten buddhistischen meditativen Praxis-Überlieferung.

Unterwegs zu einer anderen Spiritualität

Ich komme zum Schluss: Wir leben heute nicht mehr in der Zeit der mittelalterlichen christlichen Scholastik, in der die berühmten Lehrer der Mystik, Meister Eckhart, Theresa von Avila, Johannes vom Kreuz die metaphysischen Begründungen und Deutungen des Weges aufgezeigt haben. Albertus Magnus, der Lehrer Meister Eckharts, bestimmt in seinem Aristoteles-Kommentar das Wesen des Menschen als: „*Inquantum*

²⁵ Der *Solipsismus* (von lat. *solus*: allein, *ipse*: ich selbst, also: es gibt nur mich alleine) ist ein in der Philosophiegeschichte immer wieder hervorgetretenes Phänomen, insb. in allen metaphysisch-idealistischen Traditionen.

homo solus est intellectus“, „Im Ganzen ist der Mensch *allein* Intellekt“ (Intellectus ist hier als Vernunft, Intelligenz, Geist zu verstehen). Eckhart folgt ihm darin ganz, er nennt den *Intellectus* (gr. *nous*) sogar „die Gottessohnschaft“ des Menschen. Können wir dem heute noch zustimmen? Wir können wohl auch nicht mehr der Ansicht von Meister Eckhart folgen, dass das, was die Vernunft und die Metaphysik erkenne, völlig übereinstimme mit dem, was die Offenbarung und die Bibel sage und beide wiederum übereinstimmen würden mit der Wissenschaft von der Natur und den Dingen.

Eine moderne westliche Spiritualität kann daran nicht mehr ungebrochen anknüpfen und diesen Weg einfach fortsetzen oder wieder herstellen. Schon gar nicht, wenn in unserer heutigen spirituellen Praxis in starkem Maße Elemente aus der Tradition des Buddhismus übernommen werden, der dieser metaphysischen Grundlage und Deutung gerade nicht folgt. Aber auch nicht, weil – wie gesagt – die abendländische Metaphysik auf Grund ihrer eigenen inneren Entwicklung, auf Grund der umstürzenden Erkenntnisse der neuzeitlichen Wissenschaften, auf Grund der zahlreichen dramatischen und traumatischen Erschütterungen des 20. Jahrhunderts schon lange in eine schwere Krise geraten ist und immer weniger unsere eigene Kultur bestimmt. Die alte Metaphysik wirkt heute nur noch als kulturelle Gewohnheit fort und wird längst von einer neuen Metaphysik eines globalen, technologischen, digitalen Totalitarismus ersetzt. Auch hat der neoliberal entfesselte Kapitalismus des grenzenlosen Wachstums und Konsums schon lange den Charakter einer universalen und allein seligmachenden Religion angenommen. Einer Religion, der es gelingt, die Menschheit in bisher nie gekanntem Ausmaß in der Hingabe und im Opfer an das höchste, allmächtige, allgegenwärtige Eine, das Geld und Kapital zu vereinen.

Angesichts all dessen ist die westliche Mystik im 21. Jh. deutlich herausgefordert, sich kritisch zu überdenken, zu prüfen, zu öffnen und sich dem spirituell Neuen und Anderen, das uns insbesondere in der Achtsamkeitspraxis des Buddhismus begegnet, mit Mut und Ernsthaftigkeit zuzuwenden. Zumal sich diese Öffnung zum Anderen hin, zur direkten sinnlichen Erfahrung, in einigen kulturellen Bereichen – im Bereich der Psychotherapie, Körpertherapie, Medizin – längst schon vollzieht und die westliche Spiritualität rückwirkend beeinflusst. Solche Öffnung geht dann allerdings am Charakter dieses anderen Weges völlig vorbei, wenn das Neue wieder auf herkömmliche Weise als Weg zum Einen interpretiert wird. Wollen wir die Achtsamkeits-Lehre und -Praxis des Buddha tatsächlich kennenlernen, müssen wir unsere überkommenen westlichen Konzepte von Realität und Spiritualität gänzlich fallen lassen.

Die Praxis der Achtsamkeit ist ein Weg zur „unmittelbaren Erfahrung der Wirklichkeit“ – wie es im Grußwort zu unserem Symposium heißt – und zwar der Weg über die direkte sinnliche Wahrnehmung. Sie zielt darauf, alle begrifflichen, konzeptuellen, metaphysischen Identifizierungen loszulassen und unmittelbar den Strom der Empfindungen zu erleben und dabei alle Phänomene als letztendlich unbeständig, prozesshaft, nur im Augenblick existierend (*anicca*), als unvollkommen, ungenügend, nicht endgültig glücklich machend (*dukkha*) und als ungreifbar, nichtichhaft, nichts substanzhaft, offen, leer (*anatta, suñña*) zu erkennen. Diese Einsicht (*vipassana*) stellt die Befreiung von allem Ergreifen, Anhaften und In-Besitz-nehmen und damit von den Ursachen des Leidens dar. Aus dieser Einsicht heraus erwacht unmittelbar grenzenloses Mitgefühl, Zuwendung und Verbundenheit mit allen Wesen. Die Achtsamkeitspraxis ist ein Weg, der uns hilft – durch die unmittelbare Bezogenheit wie innere Freiheit in der Erfahrung des Gegenwärtigen – die Quellen des Leidens in uns und in der Welt zu erkennen und aufzulösen.

Letzter und selbstkritischer Satz in Bezug auf den Buddhismus und die Vipassana-Praxis: Der bedeutende indische buddhistische Philosoph Nāgārjuna aus dem 2. Jh.n.Chr. schrieb in seinem Hauptwerk, dem Mūlamadhyamaka-Kārikā, sinngemäß: „Wer die Leerheit der Dinge nicht sieht, der lebt in Täuschung, wer die Leerheit sieht, dem ist nicht mehr zu helfen...“ Wenn auch die „Leerheit“ oder „Soheit“ wieder zum metaphysischen Konzept und Dogma wird, gibt es keine Befreiung mehr.

(Der Text wurde beim mündlichen Vortrag in stark gekürzter Form wiedergegeben. Überarbeitet im März 2017)