

# Ignatianische Exerzitien und Zen-Meditation (Teil I)

Geistliche Ansprachen vor indischen Ordensleuten<sup>1</sup>

AMA Samy, Perumalmalai/Indien

*Wu-Di von Liang fragte den Großmeister Bodhidharma: Welches ist der höchste Sinn der Heiligen Wahrheit? Bodhidharma sagte: Offene Weite – nichts von heilig. Der Kaiser fragte weiter: Wer ist das Uns gegenüber? Bodhidharma erwiderte: Ich weiß es nicht. (...) Bei der ersten Begegnung Bodhidharmas mit Wu-Di fragte der Kaiser: Wir haben Klöster gebaut und Mönche bestätigt; was für ein Verdienst wird Uns dafür? Bodhidharma erwiderte: Kein Verdienst.<sup>2</sup>*

Dies ist die legendäre Begegnung des Zen-Begründers mit dem chinesischen Kaiser. Sie ist zwar erfunden, bringt aber die Weisung des Zen treffend zum Ausdruck. Ich habe dieses Koan als Ausgangspunkt gewählt, um einige Bemerkungen zum *Ignatianischen Gebet* und zur *Zen-Meditation* zu machen. Das *Erwachen im Zen* ist nicht-dualistisch, jenseits eines Subjekt-Objekt-Dualismus, und jenseits von diskursivem Urteilen und Vergegenständlichungen. Die *Geistlichen Übungen*<sup>3</sup> sind diskursive, imaginative Übungen, darauf hingeordnet, jemanden zum Sein mit Christus in einem apostolischen Dienst zu führen. Die Herzmitte der Exerzitien bildet die personale Beziehung, eine Ich-Du-Beziehung, mit und in Christus. Natürlich ist dies das wesentliche Grundelement der christlichen Spiritualität und des Gebetes. Das Ignatianische Gebet und die Ignatianische Spiritualität wollen den Einzelnen zu Offenheit, Freiheit und Abgeschiedenheit führen, alles im Dienst für Christus und die Kirche. Ignatius sagt: Der beste Weg für jeden Einzelnen ist der, „wo Gott unser Herr sich mehr mitteilt,

<sup>1</sup> Es handelt sich um eine Sammlung von Vorträgen, die 2002 und 2003 bei verschiedenen Gelegenheiten gehalten wurden. Der Text wurde für die Veröffentlichung leicht gekürzt und überarbeitet; Originaltitel: *Can the Spiritual Exercises open onto Zen meditation? (Part I)*. Der Vortragsstil wurde so weit wie möglich beibehalten. Die Texte sind daher nicht so sehr als theologische Abhandlung, sondern als geistliche Unterweisung zu lesen, die ein Reformanliegen verfolgt und spirituell motivieren will (Anm. der Schriftleitung).

<sup>2</sup> Bi-Yän-Lu. Meister Yüan-wu's Niederschrift von der Smaragden Felswand. Übers. und erl. von W. Gundert. Wiesbaden 2005. 3 Bde in 1. (Originalausg. München 1960); hier Bd. 1, 37 u. 40 (1. Beispiel).

<sup>3</sup> Vgl. Ignatius von Loyola, *Geistliche Übungen*; zit. als GÜ [n. 1–370]. Dt. Ausgaben: *Geistliche Übungen und erläuternde Texte*. Übers. und erkl. von P. Knauer. Graz, Wien, Köln 1988; ferner in: Ders., *Gründungstexte der Gesellschaft Jesu*. Übers. von P. Knauer. Würzburg 1998 (Deutsche Werkausgabe; Bd. 2), 85–269 [= DW 2].

indem er seine heiligsten Gaben und geistlichen Gnaden zeigt, weil er sieht und weiß, was mehr für ihn angebracht ist, und ihm als der, der alles weiß, den Weg zeigt. Und damit nun wir mittels seiner göttlichen Gnade diesen Weg finden, hilft es sehr, auf viele Weisen zu suchen und zu probieren, um auf dem Weg zu wandeln, der einem mehr erläutert wird: der glücklicher und seliger in diesem Leben ist.“<sup>4</sup> Das ist schön ausgedrückt, aber „er sieht und weiß“ und „auf dem Weg zu wandeln, … der glücklicher und seliger in diesem Leben ist“ – solche Formulierungen sind in der postmodernen Welt problematisch geworden.

### *Krise unserer Gottesbilder*

Wir gehen heute durch eine geistige Krise, die alle unsere geliebten Überzeugungen und Praktiken in Frage stellt. Wie können wir unsere Wurzeln finden und wie können wir weiter vorangehen? Wird es bloß eine Wiederholung der und ein Wiedereinwurzeln (*re-grounding*) in die Geistlichen Übungen sein, was nur eine Art „konfessioneller Bekehrung“ wäre, wie *David J. Krieger* es nennt?<sup>5</sup> Dies kann nicht wirklich die Antwort auf die Schwierigkeiten sein, mit denen wir heute konfrontiert sind. Natürlich wird nicht jeder von uns, ob Jesuit oder nicht, diesem Problem begegnen müssen. Aber einige von uns werden durch die „Dunkle Nacht“ und prüfenden Feuer hindurchgehen müssen. Lassen Sie mich einige dieser bedeutenden Krisen und Herausforderungen der heutigen Zeit skizzieren.

Vor allem gibt es die so genannte Dunkle Nacht im geistlichen Leben. Viele ernsthafte und fromme Menschen erfahren diese selbst heute. Die Erfahrung der Dunklen Nacht scheint nicht einfach eine individuelle Angelegenheit zu sein, sondern vielmehr eine unserer Menschheit und Gemeinschaft als solcher. *Constance Fitzgerald* hat dies so ausgedrückt: „Wenn der unsichtbare, stumme Gott eines verlassenen Jesus uns in einsame Selbstprüfung zu ziehen scheint, wo Gebete und Beziehungen, wie wir sie kennen, schmerhaft oder vergangen sind, wenn Verluste, Versagen und Hoffnungslosigkeit bedrohlich erscheinen, wenn unser Bewusstsein jeden Halt verliert und des Lebens tiefste Sinngebungen und Symbolsysteme leer und schal sind, wenn unsere ererbte Sprache und unsere Bilder nicht mehr das Göttliche offenbaren, dann ist eine dunkle Weisheit wirk-

---

<sup>4</sup> Vgl. Ders., *Brief an Franz von Borgia vom 20. Sept. 1548* (MI Epp. II, 233–237); zit. n. Ders., *Briefe und Unterweisungen*. Übers. von P. Knauer. Würzburg 1993 (Deutsche Werkausgabe, Bd. 1), 248 [= DW 1].

<sup>5</sup> Vgl. AMA Samy, *Aktuelle Fragen der Zen-Unterweisung. Sind christliche Zen-Lehrer Kolonisatoren?*, in: GuL 78 (2005), 224–439; hier 435.

sam . . .<sup>6</sup> Es ist die Krise unseres Bildes von Gott, von uns selbst und der Welt. Es ist solch eine Krise, wie sie *Therese von Lisieux* in ihren letzten Tagen durchlitt. Aber in dieser Dunklen Nacht gibt es immer noch Glauben, Hoffnung und Liebe, wenn auch dunkel und verborgen.

Es gibt eine Dunkelheit des Leidens und des Bösen, oft erfahren in extremen Lebenssituationen, erinnert sei an den Holocaust oder das Morden in Ruanda. Warum so viel Böses? Warum so viel Unrecht? Nicht nur draußen in der Welt, sondern auch in unserer geliebten Kirche und Familie. Zweifellos geht in extremen Situationen sogar das Menschsein verloren.

Es ist der Schrei Jesu am Kreuz: „Mein Gott, von mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ Ist es das Schweigen Gottes? Nur, wenn es einen Gott gibt. Haben wir nicht einen Gott nach unserem eigenen Bild geschaffen, uns ähnlich? Meister Eckhart betet: „Ich bitte Gott, dass er mich Gottes ledig mache“.<sup>7</sup> Zu welchem Gott hat er gebetet? Und welchen Gott wollte er aufgeben?

### *Ist Gott ein »Du«?*

Die Geistlichen Übungen sind ein Ich-Du-Dialog. Ist Gott ein »Du«? Mein Ich braucht ein Du, um ein Ich zu sein. Ist es nicht dieses Bedürfnis (*need*), das ein unendliches Du erschafft, um die eigene Sicherheit und eigenes Sein in Unendlichkeit und Ewigkeit zu gründen? Solch ein Ich ist ein individualisiertes Selbst, der Welt und Gott gegenübergesetzt. Wir sehnen uns danach, in unserem individuellen Selbst geborgen zu bestehen, im Dialog mit einem vorgestellten unendlichen Sein, das uns angesichts der Unsicherheiten und Zerbrechlichkeiten des Lebens in sicheren Händen hält. All unsere Gebete und Werke werden dann zu einer Bekräftigung und Bestätigung solch einer Geborgenheit und Sicherheit. Was aber, wenn Gott als Sein oder als »Du« eine Illusion ist, eine Projektion unseres Verlangens und Bedürfnisses?

In der Sichtweise des Zen ist die Idee eines letzten Ich-Du, wenn sie *wörtlich* genommen wird, die Perspektive eines ichbezogenen Individualismus und Dualismus, unseres tief eingewurzelten *Verlangens nach einer dualistischen Vergegenständlichung zum Zwecke unserer Selbst-Definition*.<sup>8</sup>

<sup>6</sup> Vgl. C. Fitzgerald, *Desolation as Dark Night. The Transformative Influence of Wisdom in John of the Cross*, in: The Way, Supplement 82 (1995), 103.

<sup>7</sup> Vgl. Meister Eckhart, *Predigt >Beati pauperes spiritu<*, in: Ders., Die deutschen Werke. Hrsg. von J. Quint, Bd. 2: Predigten. Stuttgart 1971, 493,7f.: „Her umbe sô bitten wir got, daz wir gotes ledic <quît> werden“ (Pred. 52); s. auch Ders., *Reden der Unterweisung*, in: aaO., Bd. 5: Traktate. Stuttgart 1965, 225,3: „Ez enist kein rât als guot, got ze vindenne, dan wâ man got læzet.“ (Kap. 11).

<sup>8</sup> „it is our deep-seated craving for dualistic objectification in service of self-definition“

### Scheitern aller Gedankensysteme

In unserer so genannten postmodernen Welt sind alle Ideologien, Weltanschauungen und Glaubenssysteme fraglich geworden. Sie werden als Machtspiele und als Willen zur Macht betrachtet. Wenn wir den Grenzsituationen ins Auge sehen: Warum das Böse? Warum moralisch sein? Was ist Wahrheit? Wie können wir angesichts so vieler konkurrierender Wahrheitsansprüche dem Diktat der Macht entrinnen? Es gibt kein reines Wissen ungetrübt von Macht. Die Welt ist von konkurrierenden Weltanschauungen, Religionen, Offenbarungen geprägt. Welche ist die wahre? Sind die heiligen Schriften wahr? Welche Schrift? Die kritische Forschung hat die Bibel ihrer für selbstverständlich genommenen Autorität beraubt. Die biblische Geschichte ist ein Mythos unter anderen Mythen geworden. Es bleiben uns lediglich unsere Vermutungen, Hoffnungen und „Als ob's“.

So sind wir gezwungen, den Schranken und Grenzen unserer Welt ins Auge zu sehen. Wir sind nicht nur mit der Begrenztheit unseres Wissens und Seins konfrontiert, wir müssen auch unserem eigenen Tod und Verlöschen ins Auge sehen, ohne uns einer Kontinuität unseres individuellen Selbst (*selfhood*) sicher sein zu können. Uns Menschen und der Welt scheint dasselbe Verhängnis bestimmt zu sein. Wir sind dabei, kopfüber in das Nichts (*the nihil*) zu hasten. Wir sind auch mit unserer eigenen persönlichen Dunkelheit, unserem Versagen, Leiden und Bösen konfrontiert, mit unserer eigenen Gespaltenheit, Zweideutigkeit, Hinfälligkeit und Unbeständigkeit. Wir haben keinen Ort, auf dem wir stehen können. Wie können wir in diesem Nirgends (*nowhere*) verweilen?<sup>9</sup>

### Zen-Praxis als ein Weg aus der Krise

„Nirgendwo gegründet, lass deinen Geist hervortreten“, sagt herausfordernd ein Koan.<sup>10</sup> Die meisten von uns konfrontieren sich nicht mit dem Schrecken des Nicht-Seins und der Absurdität des Lebens. Wir nehmen Zuflucht zu unserem Willen zur Macht, unseren Tätigkeiten und Besitztümern – unserer Habgier, unserem Hass und unserem Unwissen. Der Buddhismus lehrt, dass wir in anfangloser Unwissenheit leben und dieses Unwissen (*avidya*) die Ursache unserer Habgier und unseres Hasses ist. Friedrich Nietzsche ist erbarmungslos in der Bloßstellung unserer Schau-

---

<sup>9</sup> Vgl. das Koan: „Verweile, wo es kein Verweilen gibt“ (*Abide where there is no abiding*); s. auch Anm. 10.

<sup>10</sup> Das Koan stammt aus dem *Diamant-Sutra*; vgl. dazu AMA Samy, *Zen: Erwachen zum ursprünglichen Gesicht*. Hrsg. und übers. von St. Bauberger. Berlin 2002, 203.

spielerei: „Es ist nicht genug, daß du einsiehst, in welcher Unwissenheit Mensch und Tier lebt: du mußt auch noch den Willen zur Unwissenheit haben und hinzulernen. Es ist dir nötig, zu begreifen, daß ohne diese Art Unwissenheit das Leben selber unmöglich wäre, daß sie eine Bedingung ist, unter welcher das Lebendige allein sich erhält und gedeiht: eine große, feste Glocke von Unwissenheit muß um dich stehn.“<sup>11</sup>

Ohne eine radikale Bekehrung und ein radikales Erwachen wird unser geistliches Leben und unser geistliches Amt nur eine Weiterführung einer eigensinnigen Unwissenheit und unseres Willens zur Macht sein. Das ist der Punkt, an dem uns Zen meiner Meinung nach helfen kann. Ich werde den Zen-Weg als einen möglichen Weg aus dem Dilemma der Postmoderne darlegen. Für uns ist der Weg, um genau zu sein, nicht einfach Zen als solches, sondern vielmehr eine Übung des *passing over* und des *coming back* – ein »Hinübergehen« zu Zen und ein »Zurückkommen« zu unserer eigenen Tradition und ein »Stehen in dem Dazwischen« (*standing in the in-between*).<sup>12</sup> Dies kann uns zur wahren Gottesverehrung führen, zur Anbetung des wahren Gottes „weder auf diesem Berg noch in Jerusalem“, sondern „im Geist und der Wahrheit“ (vgl. Joh 4,21ff.).

### *Die zwei Übungswege des Zen*

Bevor ich den Zen-Weg erkläre, lassen Sie mich Ihnen einige Vorsichtsmaßregeln geben. Zum einen kennt das Zen wie jede andere Religion viele verschiedene Formen. Ferner kann die Qualität von Zen-Lehrern und ihrer Unterweisung stark variieren. Zen als „Institution“ hat Anteil an diesen typischen Problemen und Mängeln. Obwohl man die zentrale Zen-Dynamik und deren Kern in fast jeder Schule kennen lernen kann, braucht man auch einen guten Lehrer, um zum Zen-Erwachen und zur Verwirklichung zu gelangen.

Das Zen kennt hauptsächlich zwei Herangehens- und Übungsweisen. Die eine Form kann man als »graduellen Weg« bezeichnen. Es ist der einer »Formung«, mehr dem *Ignatianischen Weg* ähnlich – im Sinne einer Schulung bzw. *formatio*. Er führt die Übenden langsam, stufenweise, Schritt für Schritt sozusagen, indem er ihnen eine Zen-Sprache und -Praxis beibringt. Dieser Weg wird »Bauern-Zen« genannt (*Farmer's Zen*). Diese Übungsweise ist das Zen der »stillen Erleuchtung« (*silent illumination*), die Zazen-Praxis des »nur Sitzens« der *Soto-Schule*. Der andere Übungsweg ist dynamischer, es ist der »plötzliche Weg« (*sudden way*),

<sup>11</sup> F. Nietzsche, *Der Wille zur Macht. Versuch einer Umwertung aller Werte*. Ausgew. von P. Gast. Stuttgart 1964 (F. Nietzsche. Sämtliche Werke in Einzelbänden; 9), III 609 (416).

<sup>12</sup> Vgl. AMA Samy, *Aktuelle Fragen der Zen-Unterweisung* (Anm. 5), 433ff.

der Weg der »Umwandlung«. Dies ist das »Zen des Generals«, d.h. das so genannte Koan-Zen der *Rinzai-Schule*. Hier wird man mit der Frage von Leben und Tod konfrontiert. Sie stürzt einen in Dunkelheit und Zweifel und fordert einen dazu auf loszulassen, zu sterben und schließlich zum Leben zurückzukehren. Wie es der japanische Zen-Meister *Shibayama* sagt: „Meister Dogen sagte sehr zutreffend: ‚Tod: nichts als vollständiger Tod, durch und durch – vollendete Manifestation.‘ Wenn du stirbst, dann stirb wirklich. Wenn du wirklich gründlich und vollständig stirbst, dann hast du Leben und Tod überschritten. Dann wird zum ersten Mal freies und kreatives Zen-Leben und Wirken entfaltet.“<sup>13</sup>

Natürlich kennen beide Zen-Wege diese Dynamik, in der Herangehensweise des »Soldaten-Zen« wird sie jedoch offensichtlicher. Lassen Sie sich nicht vom Wort »Soldaten-Zen« oder »Zen des Generals« abschrecken. Es kennzeichnet einfach nur die Radikalität dieses Zen. Darüber hinaus darf man nicht vergessen, dass das Zen wie jeder geistliche Weg eine *Lebensweise*, ein *marga*<sup>14</sup> ist. Es ist keine Augenblickslösung, sondern erfordert eine sehr lange Hingabe und Übung.

### *Die Dynamik der »Grossen Exerzitien«*

Die *Erste Woche* der Geistlichen Übungen ist auf das Selbst fokussiert, die Reform des Selbst, die Bekehrung zu einer christlichen Sichtweise und zu einem wahrhaft christlichen Leben.<sup>15</sup> Es ist eine „Schuld bekennende Umkehr“ (*metanoia*).<sup>16</sup> Die *Zweite Woche* ist auf die Identifikation des Selbst mit den Tugenden Christi ausgerichtet, indem man sich selbst der Sendung Christi anheim gibt. In der *Dritten Woche* identifiziert man sich affektiv mit der Person Christi. Dies ist sozusagen die Formung dahin, ein Gefährte Christi zu sein.

Das Zen hingegen fordert einen dazu auf, loszulassen und all seinen Weltbildern und weltlichen Vorhaben zu sterben. Es ist ein Ruf, sich mit dem Nichtigen (*void*), dem Absurden und der Leere (*empty*) zu konfrontieren und sich in diese hineinfallen zu lassen. In den *Geistlichen Übungen* beginnt man damit, das Böse im eigenen Selbst auszumerzen, um schließlich den Auftrag zur Tilgung des Bösen in der Welt zu erfüllen.

<sup>13</sup> Z. *Shibayama, Zu den Quellen des Zen. Das Standardwerk der Zen-Literatur*. Bern, München 1988, 137f.

<sup>14</sup> Sanskr., wörtl. „Weg“ (immer als spiritueller Weg der Einswerdung gemeint).

<sup>15</sup> Vgl. *GÜ*, n. 24–90 (1. Woche); 91–189 (2.); 190–217 (3.) u. 218–229/258 (4.). Die Grossen Exerzitien dauern 30 Tage; sie umfassen täglich 4 bis 5 Stunden Meditationsübungen.

<sup>16</sup> „confessional conversion“; vgl. bes. *GÜ*, n. 44 (*Generalbeichte*).

Das Selbst ist in beiden Fällen der Handelnde (*agent*), d.h. das Selbst entweder als Werkzeug Gottes auf der Weltbühne oder als autonom handelnde Instanz, die der Welt gegenübersteht. In all dem ist zu viel Selbst. In den Exerzitien ist es ein Sterben mit Christus (*dying with Christ*) und im Zen ist es ein Sterben zu Christus (*dying to Christ*). „Töte den Buddha, wenn du ihm auf dem Weg begegnest“, fordert das Zen.<sup>17</sup> Es ist der Ruf, all unsere Ideen und Begriffe von dem, was die Wirklichkeit oder das Selbst ist, loszulassen. Es bedeutet, in den Bereich einzutreten, wo es weder Selbst noch Welt noch Gott gibt: „Leere, keine Heiligkeit“.<sup>18</sup>

*Meister Eckhart* sagt, dass der wahrhaft arme Mensch einer ist, der keine „Stätte“ für Gott hat.<sup>19</sup> Im Zen heißt das »Großer Tod«: Ein Sterben zum Selbst, zur Welt und zu Gott. Subjekt und Objekt, beide sind leer, lass sie los! – um nirgendwo zu stehen!<sup>20</sup> Es gibt einen bekannten Zen-Spruch: „Vor der Erleuchtung sind Berge Berge, und Bäume Bäume. Im Prozess der Erleuchtung sind Berge keine Berge und Bäume keine Bäume. Nach der Erleuchtung sind Berge Berge und Bäume Bäume.“<sup>21</sup>

Der mittlere Terminus ist in den *Geistlichen Übungen* nicht vorhanden. Er fehlt nicht vollständig, aber es gibt dort nicht die Radikalität, wie sie im Zen zu finden ist. Nur mit solch einer Radikalität, wo das Selbst nicht das Selbst und die Welt nicht die Welt ist, können wir wahrhaftig zum Selbst und zur Welt heimkommen. Indem wir durch die Welt der bodenlosen Nichtigkeit (*void*) hindurchgehen, erwachen wir zur wahren Wirklichkeit in ihrer »Soheit« (*suchness*).

Der Vers zum achten Bild der *Zehn Bilder vom Ochsenhirt* lautet: „Alle weltlichen Begierden sind abgefallen, und zugleich hat sich auch der Sinn der Heiligkeit spurlos geleert. Verweile nicht vergnügt am Ort, in dem der Buddha wohnt. Gehe rasch vorüber am Ort, in dem kein Buddha wohnt.“<sup>22</sup>

<sup>17</sup> Der Spruch stammt von Meister Rinzai; s. *The Teachings of Master Lin-chi*. Übers. von B. Watson. Boston, London 1993, 52.

<sup>18</sup> Diese Sentenz stammt aus dem eingangs zitierten Koan (Anm. 2) „Offene Weite – nichts von heilig.“

<sup>19</sup> Vgl. Meister Eckhart, *Predigt ›Beati pauperes spiritu‹* (Anm. 7): „So denn sagen wir, daß der Mensch so arm dastehen müsse, daß er keine Stätte sei noch habe, darin Gott wirken könne. Wo der Mensch noch Stätte in sich behält, da behält er noch Unterschiedenheit. Daraum bitte ich Gott, daß er mich ›Gottes‹ quitt mache; denn mein wesentliches Sein ist oberhalb von Gott, sofern wir Gott als Ursprung der Kreaturen fassen.“ (730).

<sup>20</sup> Vgl. AMA Samy, *The Way of Zen*, in: *Vidyajyoti* 54 (1990), 73–86; hier 76 u. Ders., *Zen. Erwachen zum ursprünglichen Gesicht* (Anm. 10), 203.

<sup>21</sup> Zen-Spruch zit. n. W.R. LaFleur (Hrsg.), *Masao Abe, Zen and Western Thought*. Honolulu 1985, 4.

<sup>22</sup> Zit. n. *Der Ochs und sein Hirte*. Eine altchinesische Zen-Geschichte erläutert von Meister Daizohkutsu R. Ohtsu mit japanischen Bildern aus dem 15. Jahrhundert. Übers. von K. Tsujimura und H. Buchner. Pfullingen<sup>3</sup> 1976, 41; weiter heißt es: „Wenn einer an keinem von beiden hängen bleibt, kann sein Innerstes niemals durchblickt werden, auch nicht vom Tausendäugigen.“ (VIII. Bild: Die vollkommene Vergessenheit von Ochs und Hirte).

Jetzt, aus den Tiefen der Leerheit und Nichtigkeit, ereignet sich Auferstehung. Die ganze Welt wird in Soheit und Dankbarkeit empfangen. Der Fluss fließt, gerade wie er fließt; die Blume blüht, gerade wie sie blüht. „Mein Geliebter: die Gebirge, die einsamen waldigen Täler, ... die rauschenden Flüsse“, wie *Johannes vom Kreuz* singt.<sup>23</sup> Von der Begnadung und Vision des Ignatius bei La Storta heißt es, sie bestehe darin, Christus zugesellt zu sein, um zu dienen.<sup>24</sup>

### *Ergänzungsbedürftigkeit der Geistlichen Übungen*

Die erwachte Zen-Vision für den Christen wird sein: „Mein Selbst ist Christus, der alle Welt trägt“. Dies ist die Schau und Verwirklichung des kosmischen Christus, sowohl der Christus als der Kosmos als auch als der Grund und das Selbst von einem selbst. Zen-Erwachen ist ein Erwachen zur Leerheit (*Emptiness*) oder zum Formlosen Selbst (*Formless Self*) als das eigene Selbst und das der ganzen Welt. Leerheit, die wir auch als Mysterium bezeichnen können, ist nichts anderes als die Blumen, die Bäume, die Berge und die weite Welt. Es ist das Erwachen (*awakening*) zum Selbst, zur Welt, zu Gott als Nicht-Eins und Nicht-Zwei.

Ein Zen-Sprichwort besagt, dass der Weise weder *ein* Selbst noch *kein* Selbst hat: die Welt ist sein Selbst, sein Selbst ist die Welt. Die ich-zen-trierte Welt der dualistischen Vergegenständlichung und die Welt des Verstandes und der Möglichkeit ist überschritten worden; die Welt der Nicht-Möglichkeit, die Welt jenseits von Vorstellungen und Urteilen hat begonnen. Dies darf im Zen nicht bloß Theorie bleiben, sondern muss Praxis und Verwirklichung sein. Entscheidend ist: Nicht ein Gesagt-haben (*said*), sondern die Handlung des Sagens (*act of saying*), nicht so sehr der Gedankeninhalt als vielmehr Ruf und Antwort in Selbst-Transzendenz.

Die *Geistlichen Übungen* führen zu einer Bekehrung und Transformati-on des Selbst innerhalb derselben Bedeutungs- und Wertewelt. Zen führt einen über die eigene Welt hinaus und zu einer Trans-Formation der Welt und des Selbst. Die Ignatianischen Exerzitien und Zen könnten sich aber gegenseitig ergänzen. Was wir brauchen – ich lasse hier beiseite, inwiefern Zen seinerseits ergänzungsbedürftig ist – ist ein »Hinübergehen«

<sup>23</sup> Vgl. Johannes vom Kreuz, *Der geistliche Gesang (Cántico A)*. Hrsg., übers. und eingel. von U. Dobhan. Freiburg, Basel, Wien 1997 (Johannes vom Kreuz. Gesammelte Werke; 3), 30 (13. Strophe).

<sup>24</sup> Vgl. Ignatius von Loyola, *Bericht des Pilgers*, n. 96; zit. als *PB*. Dt. Ausgaben: *DW 2* (Anm. 3), 1–84; *Der Bericht des Pilgers*. Übers. und erl. von B. Schneider. Freiburg, Basel, Wien 1977 o. *Bericht des Pilgers*. Hrsg., übers. und eingel. von M. Sievernich. Wiesbaden 2006.

(*passing over*) in das Zen und ein »Zurückkehren« (*returning to*) in unsere eigene Tradition und Spiritualität. In diesem Prozess wird man verwandelt, und auch die eigene Tradition wird verwandelt und vertieft.<sup>25</sup>

### *Übungspraxis mit Koans*

An dieser Stelle möchte ich nun zu den zentralen Aspekten der Zen-Übung und -Spiritualität kommen, die das Ignatianische Gebet und seine Spiritualität bereichern, vertiefen, herausfordern und transformieren können. Dies mag einige Wiederholungen mit sich bringen, für die ich um Nachsicht bitte.

Erstens zur *Meditationspraxis* des Zen: Die Zen-Meditation kennt zwei Formen, *Koan-Zen* und *shikantaza* (»nur Sitzen«). Koans sind paradoxe Fragen und Dialoge, die sich im Laufe der Geschichte des Zen zwischen Meistern und Schülern ergeben haben und heute in der Zen-Meditation verwendet werden. Dies zeigt die zentrale Rolle der Meister-Schüler-Beziehung im Zen. Diese Beziehungswirklichkeit ist das Feld des Dazwischen (*in-between field*), in dem das Zen-Erwachen verwirklicht und tatsächlich wird. Die Zen-Koans, obwohl sie absurd und abstrus klingen mögen, beinhalten unsere Lebensfragen und die Fragen, die das Leben an uns heranträgt, wie z.B. „Wer bin ich?“, „Was ist die letzte Wirklichkeit?“, „Warum gibt es das Böse?“ usw.

Irgendwann einmal muss jeder sich mit der Abgründigkeit und Nichtigkeit (*the void*) unserer Welt und unseres Lebens konfrontieren, um wahrhaftig Sinn und Wahrheit zu finden. Wie bereits zuvor erwähnt: Wenn man sich selbst in die Nichtigkeit, Dunkelheit und Leere fallen gelassen hast, dann kann man zu dem erwachen, was Zen als »Leerheit« bezeichnet. Leerheit kann auch als Mysterium bezeichnet werden, Mysterium, das Gnade ist. Wirklichkeit ist letztlich unaussprechbar, unbeschreibbar, unumgreifbar und nicht erkennbar, sie ist Geheimnis. Die Zen-Verwirklichung ist, dass dies Geheimnis wirklich unser Selbst ist.

Zweitens geht diese Verwirklichung mit der *Erfahrung der Nicht-Dualität* von Selbst und Universum einher. Du bist die Katze, die schreit, der Baum, der im Wind schwankt, der Stein, der im Fluss liegt, der Stern, der am Himmel funkelt, der Berg, der sich als Berg denkt. Man kann dies »Einheitserfahrung« nennen (*unitive experience*).<sup>26</sup> In solch einer Erfahrung hört alles selbsttische Streben und alles selbstbezogene Bewusstsein

<sup>25</sup> Vgl. AMA Samy, *Aktuelle Fragen der Zen-Unterweisung* (Anm. 5), 433ff.

<sup>26</sup> Vgl. G. May, *Will and Spirit. A Contemplative Psychology*. San Francisco 1982, 52–68.

auf. Unser Bewusstsein (*consciousness*) ist aufgetan wie der unermessliche Himmel, darin fühlen wir uns und werden wir »eins« mit der Katze, dem Baum.

„Alle Sinne sind hellwach, aber es gibt kein mentales Benennen oder Reagieren auf sensorische Reize. Das Wasser ist ganz klar und ruhig ... Mag es auch einen graduellen Unterschied im Geöffnetsein des Bewusstseins geben: der Umstand, dass das Bewusstsein geöffnet ist, ist ein bleibendes Kriterium für die Einheitserfahrung. Immer wenn sich die Aufmerksamkeit (*attention*) mit irgendetwas beschäftigt und darauf beschränkt ist, bedeutet dies eine Selbstbegrenzung und schließt daher eine volle Einheitserfahrung von vornherein aus.“<sup>27</sup>

Beim Üben mit Koans muss man sein Selbst im Koan verlieren und sich als *anderer* des Koans verwirklichen (*realize*) und das »Gesicht« des *anderen* in der Gegenwart des Meisters als sein eigenes Selbst – das das Nicht-Selbst ist – vergegenwärtigen. Das Selbst ist nicht das Selbst, daher ist das Selbst das Selbst.

### *Übung des »nur Sitzens«*

Die andere Form der Zen-Übung ist das »nur Sitzen«, auf japanisch *shikantaza* genannt. Dies ist Zazen, der gewöhnliche Weg der Zen-Meditation. Die Übung besteht darin, einfach nur zu sein (*just being*), hier und jetzt, körperlich, und sich des Atems bewusst zu sein in Ergebung und Selbstannahme, in Nicht-Wissen und Dunkelheit. Indem man all seine Unvollkommenheit, Schmerzen und Fragen aushält. Kein Vollbringen, kein Erreichen, keine Ziele. *Bloß zu sein* – in der eigenen leiblichen Fragilität und in einer Allverbundenheit mit dem ganzen Universum. Es ist eine leiblich-geistige Übung, ein somatischer Akt. Es ist eine *Übung der Achtsamkeit*.<sup>28</sup>

In ihrem Kern ist es eine Übung der Abgeschiedenheit, Gelassenheit, der heiligen Indifferenz<sup>29</sup>: sowohl eine Übung des Los-Lassens als auch des Sein-Lassens. Und es ist Vertrautsein mit sich selbst und ein Einssein von Leib-Verstand-Geist (*at-one-ing of body-mind-spirit*).<sup>30</sup> Das Geschenk des eigenen Selbst empfangen, in einem großen »Amen« zum Leben und zur Wirklichkeit und in vollständiger Hingabe des eigenen Selbst – ein Los-Lassen und Sein-Lassen. Es ist ein ICH BIN, SEIN, SEIN-Lassen. Es ist Schweigen, aber donnerndes Schweigen, wie es im Zen heißt.

<sup>27</sup> AaO., 61f.

<sup>28</sup> „practice of mindfulness“

<sup>29</sup> „a practice of detachment, equanimity, holy indifference“

<sup>30</sup> Zugleich ein Wortspiel: *at-one-ing* heißt auch „Sühne“ oder „Buße“.

In dieser einfachen Übung des Zazen liegt die Verwirklichung: in deinem Zazen ist das ganze Universum eins. Zazen ist die Erde, die sitzt, der Himmel, der sitzt, Berge und Flüsse, die üben. Es ist die Übung des ganzen Universums. Wenn du atmest, ist es das Universum, das atmet. Wenn du gehst, ist es das Universum, das geht, es ist Gott, der geht. Sitzen und Gehen in Soheit (*thus*). *Tathāgatha* ist einer, der *so* kommt oder *so* geht.<sup>31</sup>

Letzten Endes ist Zazen eine äußerst einfache und vorbehaltlose Übung nur zu sein (*just be-ing*) in selbstloser Offenheit, ein Gewahrsein, das nicht von Gedanken oder Vorstellungen oder Emotionen besetzt ist, ein *sādhana*<sup>32</sup> verleiblichten Bewusstseins jenseits von Dualismus und Vergegenständlichungen, eine reine Form des Gottesdienstes „im Geist und in der Wahrheit“ (vgl. Joh 4,23).

### *Beziehung von »Zwei« und »Nicht-Zwei«*

Das Herz der Schau und des Weges im Zen ist das, was das *Herz-Sutra* verkündet: „Form ist Leerheit, Leerheit ist Form“. Das ist Beschauung der Liebe: Liebe kontempliert Liebe. Leerheit ist das Mysterium, Letztgültige Wirklichkeit (*Ultimate Reality*), Nicht-Selbst. Form ist endliche Wirklichkeit, diese Welt.

Das Letztgültige (*the Ultimate*) ist nichts anderes als das Endliche, das Endliche nichts anderes als die letztgültige Wirklichkeit. In der Sicht des *Mahayana-Buddhismus* gilt: *samsara* ist *nirvana*, *nirvana* ist *samsara*, d.h. der Kreislauf der Existenzen ist Nirvana, die Welt ist das Absolute und umgekehrt. Dies meint aber nicht ein Ineinanderfallen des einen und des anderen, sondern eine Beziehung von Nicht-Zwei und Nicht-Eins<sup>33</sup> – in einem zen-poetischen Bild: „Schnee, gehäuft in einer Silberschale, ein Fischreiher, verborgen im Mondlicht.“<sup>34</sup> Eben *diese* Welt ist die Form des Letztgültigen, ist sowohl ein Enthüllen als auch ein Verhüllen des Mysteriums. Dieses Geheimnis der Leerheit *ist* und *ist nicht*, es ist Präsenz und es ist Abwesenheit. Es ist Sein und Werden – ein dynamischer Prozess.

In der Zen-Begrifflichkeit sind Wesen (*essence*) und Wirken (*function*) nicht-zwei. Für Zen gehört das tägliche Leben zum Bereich des Buddha-Leibes. Himmel und Hölle sind hier und jetzt. Zen ist Mystik des Alltägli-

<sup>31</sup> Sanskr. *tathāgatha* bedeutet wörtlich „Der so Dahingelangte (so Gekommene bzw. Vollendete)“, einer der zehn Titel des Buddha. Er bezeichnet auch den vollendeten Menschen.

<sup>32</sup> Sanskr. *sādhana*, abgeleitet von *sādh* „zum Ziel gelangen“, d.h. „Mittel zur Vollendung“.

<sup>33</sup> „relationship of not-two and not-one“

<sup>34</sup> Vgl. Dongshan Liangjie, *Das Lied vom Juwelen-Spiegel-Samadhi*, zit. in: T. Cleary (Hrsg.), *Timeless Spring: A Soto Zen Anthology*. Weatherhill, Tokio, New York 1980, 39–45.

chen, sein Sakrament ist das Sakrament des Nun (*now*). Zen bevorzugt Meditation oder Schweigen nicht als solche. Falls du an der Meditation oder dem Schweigen hängst, ist dies bloß eine andere Form der Illusion oder Verhaftetheit. Entrückungen, Visionen, *siddhis*<sup>35</sup> und Kräfte, die in der Meditation auftreten, sind für Zen *makyo*, d.h. nichts als Täuschungen. Wir müssen abgeschieden (*detached*) und gleichzeitig dem Leben verbunden sein (*engaged*). Es geschieht in unserem Handeln, dass das Erwachen verwirklicht wird. Der Erleuchtete kehrt mit leeren Händen des Mitgefühls (*compassion*) auf den Marktplatz zurück.

### Betonung des Nicht-Denkens

Dies zeigt eine weitere Facette des Zen auf, nämlich seine Betonung des Nicht-Denkens oder Leerwerdens des Geistes. Denken (*thought*) umfasst Vorstellungen, Gefühle, Begriffe und diskursives Verstehen. Zen ist nicht gegen Denken und Gedanken, es ist nur gegen eine Anhänglichkeit an und Abhängigkeit von Gedanken. Es ruft einen über die Identifikation seines Selbst mit jedweden begrifflichen, imaginativen, gefühlsmäßigen Sichtweisen und Perspektiven hinaus. Für Zen ist Leerheit, das Formlose Selbst oder Nicht-Selbst, oder Wirklichkeit als solche jenseits von Sprache und Begriffen.

Das heißt, dass das Unendliche oder *Esse* (Sein) selbst nicht Gegenstand der Erkenntnis oder Erfahrung sein kann. Zen fordert uns auf, „die Welt anzuhalten“ und in die Abgründigkeit des Selbst und der Wirklichkeit einzutreten, offen für die Welt zu sein, wie es gerade kommt. Es ist eine Herausforderung, sich nicht von der eigenen inneren Welt der Fantasien und Begriffe gefangen nehmen zu lassen, es ist ein Ruf, das „innere Geschwätz“ zu stoppen, ein Ruf zur Reinigung der eigenen Gefühle und Wünsche. Der Geist (*mind*) wird leer, damit die Welt, wie sie *ist*, angenommen werden kann.

Das Leerwerden (*emptying*) des Geistes soll nicht als bloßes Leersein (*vacuity*) missverstanden werden. »Leerer Geist« meint Geist-im-Leib (*mind-in-body*) oder verleiblichtes Gewahrsein. Das heißt, dass das Gewahrsein (*awareness*) den Leib durchdringt, und dieses Gewahrsein ist Offensein auf die Welt hin in ihrem Offensein auf das Jenseitige hin. Verleiblichtes Gewahrsein oder Achtsamkeit (*mindfulness*) bedeutet, dass es nicht von Fantasien und Gefühlen abgelenkt oder geblendet wird. Es lässt die Welt *sein*, es *spiegelt* die Welt *wider* (*reflect*), wie sie sich selbst zeigt.

<sup>35</sup> Sanskr. *siddhi* bedeutet etwa „vollkommene Fähigkeit“. Gemeint sind psychische, übernatürliche Fähigkeiten, die sich als Nebenfolge spiritueller Entwicklung einstellen können.

In diesem Zusammenhang ist es interessant zu wissen, dass bei Ignatius das Wort *refletir* wie das englische *reflect* wahrscheinlich zwei Bedeutungen hat: *nachdenken* im Denken und *widerspiegeln* wie ein Spiegel das Licht, das auf ihn scheint.<sup>36</sup>

Zen ruft uns dazu auf, Herz und Geist für die ganze Welt geöffnet zu halten und sie zu umarmen und die Welt als ihren Inhalt widerzuspiegeln wie der Spiegel den Sonnenschein, und zugleich die Welt Welt und den anderen anderen und das Unbekannte Unbekanntes sein zu lassen.

»Erleuchtung« (*enlightenment*) und »Mitgefühl« (*compassion*) sind nur zwei Seiten der *einen* Verwirklichung im Zen. Erleuchtung ist, wie bereits erwähnt, Erwachen zur Leerheit, die ein Mysterium ist, und in dieser Leerheit den anderen/die Welt als sein Selbst zu verwirklichen. Dies ist die wesentliche und grundlegende Weise des Mitgefühls: die Welt/der andere ist das Selbst, das Selbst ist die Welt/der andere. Es gibt kein Selbst getrennt vom anderen. Es gilt zugleich den anderen anderen und die Welt Welt sein zu lassen. Es ist die ursprüngliche, wesenhafte Liebe, den anderen zu bejahren: „Es ist gut, dass du bist“. Mit dem Sein-Lassen oder „Sei!“ geht das ICH BIN zum anderen, zu den Wesen. Es ist Mitgefühl, Agape, Verströmen, das nicht aus Mangel oder Furcht oder Zwang resultiert. Vielmehr ist es ein Überfließen der Fülle und des Guten. Es wurzelt darin, dass man zum höchsten Guten und zur Fülle im Herzen des Universums erwacht ist. Der Zen-Spruch „Jeder Tag ist ein guter Tag“<sup>37</sup> bringt das zum Ausdruck.

Dies entspricht Julianas von Norwich „Alles wird gut sein, alle Weisen der Dinge werden gut sein.“<sup>38</sup> Die Welt ist bereits in Christus gerettet, doch Christus müht sich unablässig.<sup>39</sup> Unser Mitgefühl und Leben werden gehalten in dem Dazwischen von „noch nicht“ und „doch schon“.

### *Berufung der Ordenschristen und Priester*

Vielleicht sind wir Jesuiten zu sehr vom Noch-Nicht besessen, indem wir versuchen, uns selbst und andere mit Tätigkeiten, Aktionsprogrammen und Projekten zu erfüllen. Aus der Sicht des Zen wird sich unser mitführendes Handeln ohne Erleuchtung in Ideologie und Egoismus verkehren.

<sup>36</sup> Vgl. Ph. Endean, *To Reflect and Draw Profit*, in: The Way, Supplement 82 (1995), 87f.

<sup>37</sup> Vgl. Koûn Yamada, *Hekiganroku – Die Niederschrift vom blauen Fels. Die klassische Koansammlung mit neuen Teishos*. Ins Dt. übertr. und hrsg. von P. Lengsfeld. 2 Bde. München 2002; hier Bd. 1, 78 (6. Fall).

<sup>38</sup> Vgl. *A Book of Showings to the Anchoress Julian of Norwich*. Hrsg. von E. Colledge/J. Walsh. Toronto 1978, 417.

<sup>39</sup> Vgl. GÜ, n. 236 (Betrachtung ›Um Liebe zu erlangen‹).

Zweifellos mangelt es Zen-Übenden in der Praxis oft in beklagenswerter Weise an mitfühlendem Handeln und Dienen. Dies zeigt nur, wie sehr wir Acht geben müssen, in keines der beiden Extreme abzudriften.

Für uns *Ordensleute* jedoch sind Erleuchtung und Erwachen zur letztgültigen Wirklichkeit, dem Mysterium, die *raison d'être* unseres Lebens und unserer Berufung überhaupt. Ohne ein solches Erwachen, das ein Sehen aller Dinge *in Gott* und deren Kommen *aus Gott* mit einschließt, aus *poornam*, d.h. der Fülle, werden all unsere Tätigkeiten nur die von Weltverbesserern, Politikern oder Sozialarbeitern sein.

Unsere *Ordensberufung* und *priesterliche Berufung* besteht darin, den Sinn und die Schau der letztgültigen Wirklichkeit<sup>40</sup>, des Mysteriums, angesichts des unausrottbaren Leidens, des Bösen, des Sinnlosen und des Todes zu bezeugen und die Menschen zur Erlösung zu führen, nicht bloß oder in erster Linie zu sozialem, ökonomischem oder politischem Wohlergehen. *Joan Chittister* erinnert uns daran:

„Wir haben uns zu oft von anderen Begründungen des Ordenslebens verführen lassen. Wir haben danach gestrebt ›relevant‹ zu sein. Wie haben gewünscht ›inkarnationisch‹ zu sein. Wir haben uns selbst unermüdlich an die ›Option für die Armen‹ verschenkt. Wir haben uns selbst einer ›Transformation der sozialen Strukturen‹ gewidmet. (...) Aber in all dem kann nur eine Sache und nur eine einzige Sache das Ordensleben durchtragen, das Ordensleben nähren, das Ordensleben rechtfertigen: Der/Die Ordensmann/frau muss eine Person sein, die zuallererst, stets und für immer, unter welchen Umständen auch immer, Gott sucht und zwar nur Gott allein, in all dieser Verwirrung, in all dieser Unsicherheit, und gleich in welcher Situation sucht sie Gott – und nur Gott allein ... Sonst ist das Ordensleben nur eine soziale Institution mehr, die von einer sozialen Institution nach ihr abgelöst werden wird, eher als ein Zentrum der Kontemplation, wo wir hoffen können, dass der Geist Gottes den Geist der Menschheit berühren kann.“<sup>41</sup>

### *Zen bedarf der »discretio spirituum«*

Mitgefühl ist eine Sache des Herzens. Wir müssen lernen, auf unsere Herzen zu hören, auf unsere eigenen Leiden und Wünsche nach Befreiung und Erlösung. Das befreite Herz wird ein mit allen und für alle Wesen gebrochenes Herz sein. Aber es muss auch lernen, wie es in sinnvollem und rechtem Handeln antwortet.

Hier kommt der ignatianischen Unterscheidung der Geister für das tägliche Leben eine zentrale Rolle zu. Unterscheidung (*discretio*) ist der Weg des Hörens auf unsere Herzen und des Antwortens auf den Ruf des Lebens

<sup>40</sup> „vision of the Ultimate Reality“

<sup>41</sup> J. Chittister, zit. in: J. Taylor/A. Dilanni, *What is Religious Life's Purpose*, in: Review for Religious 59 (2000), 148–155.

und der Liebe. Zen ist groß im Unterscheiden hinsichtlich des Erwachens, aber dürftig im Unterscheiden hinsichtlich des rechten Handelns und der Beziehungen im täglichen Leben. Wenn Zen-Übende von der *Ignatianischen Methode* der Unterscheidung lernen, dann können sie die rechten und wirksamen Wege des mitführenden Handelns lernen.

Wenn Zen ins Christentum »hinüberginge« (*passes over*) und nach Hause »zurückkehrte«, würde es wahrhaftig seinen Herz-Geist als nichts anderes als das Antlitz seines Nächsten erkennen. Wenn das Ignatianische Gebet und seine Spiritualität sich dem Zen öffneten, könnten sie verwandelt und über ihre Grenzen hinaus vertieft werden. Nicht nur, dass unsere Methoden und Übungen transformiert werden, es ist unserer Glaube (*faith*), der vertieft und verwandelt, es ist unser Herz-Geist (*heart-mind*), der verwandelt und geweitet wird.

Dies ist vielleicht der beste Weg, den Anfragen der Postmoderne und den interkulturellen und interreligiösen, säkularen und atheistischen Lebenswelten zu begegnen und ihnen zu antworten. *Sâdhana*, die Übung hinüberzugehen und zurückzukehren und zu lernen, sich in dem »Dazwischen« zu bewegen, ist unsere Aufgabe und Gnade, heute.

*Aus dem Englischen übersetzt von Andreas Schönfeld SJ  
Der Beitrag wird in Heft 6/2006 fortgesetzt.*