
Zen und Geistliche Übungen¹

Bernard Senécal / Seoul

Ein seriöser Vergleich des *Zen* und der *Exerzitien* erfordert eine gründliche Kenntnis der meditativen Übungsweisen beider Schulen. Bei solch einer Untersuchung wird erkennbar, dass es nicht nur um zwei Theorien geht, sondern auch jeweils um eine grundlegende praktische Antwort auf das Geheimnis der *conditio humana*. Einer kurzen Einführung in den Zen folgt eine Beschreibung der Risiken und Chancen dieser Praxis. »Zen« groß geschrieben meint hier die buddhistische Meditationsschule des Fernen Ostens chinesischer Prägung (China, Korea, Japan, Vietnam), »zen« klein geschrieben steht für »Meditation«.

1 Definition, Etymologie, Geschichte

Im Gegensatz zur allgemein westlichen Ansicht ist »Zen« – im umfassenden Sinn verstanden – ein Phänomen, dessen Ursprung und Verbreitung weit über Japan hinausgeht. In der Tat ist das Wort »Zen« lediglich die japanische Adaptierung des chinesischen Schriftzeichens, das im gesamten fernöstlichen Buddhismus chinesischer Kultur für »Meditation« steht. »Zen« ist in Wirklichkeit die erste Silbe des Begriffs »zenna«. Seitdem der Westen den Zen durch Japan entdeckt hat, hat er diese Lesart der ursprünglichen Form übernommen. Ungeachtet dessen hat der Begriff eine unendlich reiche und vielfältige Bedeutung, sowohl in geografischer als auch in historischer Hinsicht.

»Zen« kommt von sanskr. *dhyana*, was „Versunkenheit in die Meditation“ bedeutet. Das »Dhyana« geht zurück auf die Praxis des Yoga im indischen Altertum, einige Jahrhunderte vor der Entstehung des Buddhismus. Vom 5. Jahrhundert v. Chr. an wird die Praxis des Dhyana in die Lehre der verschiedenen buddhistischen Schulen integriert, die nach der Ankunft des historischen Buddha entstehen. Dennoch dauerte es bis zur Tang-Dynastie (618–907 n. Chr.), bis sich die Meditation zum Hauptanliegen einer buddhistischen Strömung entwickelt, die dann deren Namen annimmt: die Chan-Schule. »Chan« ist die Abkürzung von *channa*, der chinesischen Übersetzung von »Dhyana«.

Die Chan-Schule, deren Aktivität ausschließlich in der Praxis der meditativen Übung besteht, will radikal mit der Tradition der großen sogenannten scholastischen Schulen Chinas brechen, vor allem mit den Schulen *Huayan* – der

¹ Der Beitrag erschien im Original als Art. *Zen y Ejercicios Espirituales*, in: P. Cebollada/J.C. Coupeou/J. Melloni u.a. (Hrsg.), *Diccionario de Espiritualidad Ignaciana*, 2 Bde. Madrid 2007, hier Bd. 2, 1795–1799. Die Redaktion dankt den Herausgebern für die Abdruckerlaubnis.

„Schule der Blumengirlande“ – und *Tiantai* – der „Schule der Himmlischen Terrassen“. Sie hält ihnen vor, sich auf die stark theoretischen Tendenzen des indischen Buddhismus zu konzentrieren, welcher hauptsächlich mit nicht endenden belehrenden Studien befasst sei. Folglich versteht sich die Chan-Schule als Vermittlerin der hochverehrten Lehrweise Buddhas vom Meister zum Schüler, von Geist zu Geist oder von Herz zu Herz, weil sie sich nicht gründet auf der Lektüre von Texten und weil sie worthaft unerklärbar ist. Aus der Sicht dieses radikalen Apophatismus will die beeindruckende schriftliche Tradition des Buddhismus stets mehr sein als die Spitze des Fingers, der auf den Mond zeigt.

Denn allein die Meditation kann zum letzten Ziel des durch Buddha entdeckten und gelehrtten Weges führen: dem Erwachen, verstanden als die klare Wahrnehmung der wesenhaften Leerheit (*vacuidad esencial*) von allen Phänomenen, einschließlich des »Ich«. Diese Leerheit bezieht sich nicht auf das Nichts, weil sie nicht die Existenz der Dinge negiert, sofern sie mit den Sinnen wahrnehmbare Erscheinungen sind (sogenannte „weltliche“ Wahrheit). Gleichwohl sind diese Erscheinungen aufgrund ihres Mangels an Dauerhaftigkeit nicht weniger bar der Existenz als solcher. Dies meint die sogenannte „überweltliche“ Wahrheit oder Wahrheit der „Leerheit“. Dieser doppelte Aspekt der Phänomene entwirft einen sogenannten „mittleren“ Weg zwischen den Extremen des Ontologismus und des Nihilismus, d.h. zwischen den Extremen des Seins und des Nicht-Seins. Dies ist die Wahrheit des sogenannten „Mittleren Weges“. Allein die Meditation kann zur „rechten Schau“ dieser dreifachen Wahrheit des Mittleren Weges führen, d.h. zum Erwachen, dem Schlüssel zum Nirvana als der endgültigen Befreiung vom Kreislauf des Werdens und Sterbens, und daher des Leidens. Jede der drei Wahrheiten schließt vollkommen die beiden anderen mit ein in der Weise, dass es genügt, eine anzugeben, um alle zu nennen.

Gegründet auf dieses Axiom, erlebte die Chan-Schule eine außergewöhnlich reiche, in manchem der christlichen Patristik vergleichbare Geschichte. Nach langer und langsamer, über Jahrhunderte gehender Entwicklung gipfeln diese meditativen Techniken zur Zeit der Song-Dynastie (China, 960–1279) in der Praxis des »kanhuachan« unter Meister Dahui Zongao (1089–1163), einem Vertreter der Linji-Schule. Der »kanhuachan« besteht darin, im Lotussitz oder in einer ähnlichen Haltung zu meditieren (*chan*). Es ist auch möglich, auf einer kleinen Bank, einem Stuhl zu sitzen oder sogar zu liegen. Die Atmung erfolgt über den Bauch, wobei sich die Aufmerksamkeit (*kan*) im Augenblick des Ausatmens auf ein, zwei oder drei Wörter richtet, sogenannte »Schlüssel« (*hua*). »Hua« ist die Abkürzung für *huatou*, was „Haupt des Wortes“ bedeutet, d.h. Ursprung oder Quelle der Sprache vor ihrem Gesprochensein. Diese Worte sind der Kern kurzer Geschichten – »gong’an« (jap. *koan*) genannt –, Essenz eines wesentlichen Dialogs zwischen einem Meister der Chan-Schule und seinem Schüler. Es gibt mehrere Tausend von »gong’an«, und man erfindet ständig neue: Immer

bilden die Schlüsselwörter ein durch den Verstand allein unlösbares Rätsel. Der „Exerzitant“ (Meditierende) hat die Aufgabe, seine ganze Aufmerksamkeit auf dieses Rätsel zu richten, bis er vollständig mit ihm eins ist. Dies kann dazu führen, dass er über einen außergewöhnlich langen Zeitraum hin Tag und Nacht meditiert. Ein erfahrener Mönch kann bis zu 21 Stunden am Tag meditieren, während mehrerer Jahre und ohne sich jemals zum Schlafen hinzulegen.

So hat die Praxis des »kanhuachan« eine radikale Überwindung aller Tätigkeit des Denkens – verstanden als mentale Tätigkeit – zum Ziel, um ein plötzliches Erwachen zu ermöglichen, vollständig und endgültig, ohne die 52 Stufen zu durchlaufen, die traditionell von den scholastischen Schulen vorgesehen sind. Eine Erfahrung dieser Art wurzelt, wenn sie authentisch ist, in sich selbst, wie etwa die Erfahrung des Ignatius am Cardoner, obgleich sie durch einen kompetenten Meister bestätigt werden kann. Sie verwandelt das Subjekt endgültig in einen lebenden Buddha, d.h. es handelt sich um eine unumkehrbare Erfahrung.

Die Chan-Schule wird als edle Blüte der Begegnung des indischen Buddhismus mit dem chinesischen Denken, insbesondere dem Taoismus, betrachtet. Ihre Lehre erreicht schnell nicht nur Japan, sondern auch Korea und Vietnam. Im 20. Jahrhundert verbreitet sie sich von diesen Ländern und Taiwan aus auf der ganzen Welt. Das, was man »Zen« nennt, ist also ein Phänomen, dessen Geschichte in Indien vor über dreitausend Jahren begann, und das, nachdem es zunächst die von der chinesischen Kultur geprägte Zivilisation tiefgreifend gewandelt hat, heute alle Kontinente unseres Planeten umfasst.

2 Risiken und Chancen

Grundsätzlich und mit Blick auf das bisher Gesagte trennt ein Abgrund den Zen von den Exerzitien. Seit der Nachkriegszeit haben einige Jesuiten in Japan, darunter vor allem E.M. Enomiya-Lassalle, bei der Entwicklung eines christlichen Zen Pionierarbeit geleistet. Diese Erfahrungen haben sich, durch einige buddhistische Meister gefördert, allmählich über die ganze Welt verbreitet; andererseits sind sie auch Gegenstand heftiger Kritik. Der Heilige Stuhl seinerseits zeigt hier eine große Klugheit. Die Inkulturation des christlichen Glaubens im Osten wie im Westen erfordert daher nicht wenige Anstrengungen, diese beiden Traditionen einander anzunähern.

Unerlässlich ist, dass ein Christ, der sich ernsthaft mit dem Zen befassen will, zum einen spirituell und intellektuell in seiner Tradition verwurzelt ist, zum anderen einer Gemeinschaft verbunden ist, die dieser Art von Dialog nahe steht. Es ist nicht ungefährlich, sich ohne hinreichende Hilfen auf ein so kohärentes geistiges Universum wie den Buddhismus einzulassen.

Eine Lebenswahl (*elección*), die zu einem persönlichen und unbedingten Anhangen an das Geheimnis Christi geführt hat, ist eine ernstzunehmende Gewähr für geistliche Reife: Wer eine Wahl dieser Art getroffen hat, wird sich niemals an die Praxis des Zen verlieren. Gleiches gilt für einen buddhistischen Mönch, dessen Existenz gänzlich auf einem so anders gearteten Prinzip wie dem »Mittleren Weg« gründet. Andererseits ist es gerade dieser Unterschied, auf dem vor allem die Kritik der christlichen Gegner des Zen beruht. Ist es wirklich möglich, dass eine Person, die etwa eine so starke Tradition wie die ignatianische Spiritualität angenommen hat, tatsächlich bedingungslos in den spezifischen Zusammenhang des Zen eintreten kann? Ist es für einen Christen überhaupt möglich, über den Zen zu sprechen, ohne in einen vollständigen Widerspruch zu geraten? Auf diese Frage, der man sich stets mit gelassener Demut widmen sollte, gibt es aufgrund der unterschiedlichen Blickwinkel eine ganze Skala an Antworten, die von einem Extrem zum anderen reichen.

Ihrer starken Wirkung nach muss man feststellen, dass eine Praxis des Zen, und sei sie nur wenig intensiv, den Christen, sei er nun ignatianisch geprägt oder nicht, bis hin zum Absoluten auf die »Via negativa« führt. Wir betonen außerdem, dass sich diese Erfahrung im Schoß buddhistischer Koordinaten vollzieht. Folglich wird dieser Apophatismus nicht nur zu einer radikalen Zurückweisung aller Imagination (*idolatrías*), sondern auch zu einer vollständigen Relativierung aller Sprache, einschließlich des Wortes Gottes führen. Von hier bis zu einer tiefen »christologischen Krise« ist es nur ein Schritt, da der Christ nicht über die metaphysischen Voraussetzungen verfügt – die Lehre vom »Mittleren Weg« –, welche die Erfahrung stabilisieren, zu der man gelangt ist. Unversehens findet man sich seiner eigenen – trinitarischen – Koordinaten beraubt ohne klare Möglichkeit, sie wiederzufinden. Es ist, wie wenn man sich plötzlich auf dem Gipfel eines Berges wiederfindet, ohne jedoch weder den Aufstieg noch den Abstieg zu kennen. Diese Erfahrung zeigt, dass jeder »Via negativa« notwendig eine »Via affirmativa« vorausgeht. »Weg der Bejahung«, »Kataphatismus« und »Wege des Aufstiegs und des Abstiegs« sind hier Synonyme; dasselbe gilt für »Weg der Verneinung«, »Apophatismus« und »Gipfel«. Auch der Zen macht keine Ausnahme von der Regel, insofern er gänzlich auf der Negation gründet, die gesamte scholastische Tradition des Buddhismus eingeschlossen. Deswegen ist es besonders riskant, sich auf den apophatischen Weg des Zen einzulassen, ohne zuvor den entsprechenden kataphatischen Weg durchlaufen zu haben. Dies bestätigt sich umso mehr, als jede »Via negativa« früher oder später auf die »Via affirmativa« treffen muss, die vorangeht. Der Zen negiert systematisch und vollständig den Nutzen der buddhistischen Lehren. Im Gegensatz dazu negiert die Lehre des »Mittleren Weges« niemals ihre Existenz, zumindest nicht als Phänomen. Wie also kann ein Christ, der sich so tief auf den Zen eingelassen hat, das Geheimnis Christi wiederfinden? Es gibt keine einfache und schnelle Lösung für

die „christologische Krise“, die die Übung des Zen auslöst. Sicher ist jedoch, dass eine Erfahrung solcher Art denjenigen, der sie durchsteht, in eine größere Vertrautheit mit dem Geist Christi führen kann (vgl. Senécal 1998).

Wenn man die Dynamik des Zen und der Exerzitien zur Synergie bringen kann, lässt sich die Härte der beschriebenen Krise zweifellos dadurch beträchtlich mildern, dass man ihre positive Wirkung stützt. Dies gelingt, indem man buddhistische Meditationseinheiten in den Verlauf ignatianischer Exerzitien integriert (vgl. Senécal 2002, 74–86). Diese Art des Vorgehens erfordert ausgezeichnete Kenntnis des Zen, der Exerzitien und der Bibel.

3 Ausblick

Exerzitien und Zen sind in sich geschlossene und unabhängige Wege der Meditation. Jeder der beiden vermittelt eine die menschliche Existenz erfüllende Spiritualität. Und sie sind deswegen nicht weniger verschieden. Während die ignatianische Meditation sich auf die Offenbarung Gottes in Jesus Christus gründet, basiert die Schule des Zen auf der Lehre von der dreifachen Wahrheit. Diese buddhistische Sicht der Wirklichkeit hat durchaus Analogien zum »Prinzip und Fundament« (*GÜ*, 23), auf dem die Spiritualität der Exerzitien beruht: Das Geschöpf hat keinen Sinn außer in Beziehung zum Schöpfer im Heiligen Geist.

In einer Zeit, in der religiös zu sein auch erfordert, interreligiös zu sein, sollte man nicht die Möglichkeiten vernachlässigen, die solch eine Konvergenz bietet: nämlich eine Mystik geschichtsfreier Innerlichkeit wiederzuentdecken in der Identifikation mit dem Geheimnis des einen Gottes, der in die Geschichte eintritt, um Gemeinschaft zu stiften. Im Licht ignatianischer Spiritualität bietet der Zen-Weg einem Christen, der eine Berufung dazu verspürt, die konkrete Möglichkeit, ein von seinem verschiedenes geistiges Universum zu entdecken, kohärent und vernünftig, aber auch notwendig der Schöpferkraft des Logos entspringend (*Joh* 1,3). Die Frage, wo solch eine Mystik in Beziehung zum Geheimnis Christi zu verorten ist, stellt sich eindringlich. Sich wirklich auf den Weg des Zen zu begeben, erfordert jedoch, diese Frage ohne irgendein Vorurteil offen zu lassen.

Statt danach zu suchen, worin die konstitutiven Unterschiede beider Traditionen bestehen, sollte man vielmehr zulassen, dass sie sich von selbst verbinden. Man kann also sagen, dass der christliche Weg und der Weg des Zen einander sehr nahe sind, jenseits ihrer unabweisbaren und irreduziblen Unterschiede. Diese Position hat natürlich keine Substanz, wenn ihr Programm nicht von Grund auf die beiden Denkwelten durchdrungen hat, die sie ausmachen. Solch ein Abenteuer kann nur dem helfen, der vollständig auf zunehmend radikale Weise sein eigenes Streben nach Gott aufgibt, um sich vom Geheimnis des Geis-

tes seines Mensch gewordenen Wortes in die Weite der Schöpfung einwurzeln zu lassen – vor und nach der Ankunft Christi.

4 Literatur

R.E. Buswell Jr., *The ‚shortcut approach‘ of kanhwa meditation: The evolution of a practical subitism in Chinese Chan buddhism*, in: P.N. Gregory (Hrsg.), *Sudden and gradual. Approaches to enlightenment in Chinese thought*. Honolulu 1987, 321–377.

T.N. Callaway, *Zen way, Jesus way*. Tokyo 1993.

H. Dumoulin, *Zen Buddhism: a history*, vol. 1: *India and China*, vol. 2: *Japan*. New York 1988/1990 (Orig. *Geschichte des Zen-Buddhismus*, 2 Bde. Bern 1983/1986).

H.M. Enomiya-Lasalle, *Zazen y los ejercicios de San Ignacio*. Madrid 1985 (Orig. *Zazen und die Exerzitien des heiligen Ignatius*. Köln 1975).

W. Johnston, *Christian Zen*. London 1990 (dt. Übers. *Zen, ein Weg für Christen*. Mainz 1977).

J.K. Kadowaki, *Le Zen et la Bible*. Paris 1983.

R.E. Kennedy, *Zen Spirit, Christian Spirit*. New York 1996 (dt. Übers. *Zen Spirit – mystische Wege zu Gott*. Zürich 1997).

J. Masiá Clavel, *Caminos sapienciales de Oriente*. Bilbao 2001.

J. Melloni, *Los ejercicios y tradiciones de Oriente*. Barcelona 2004.

AMA Samy, *Can the Spiritual Exercices lead us on to Zen meditation?*, in: *Jesuits of India views and news [JIVAN]* 23/2 (2002), 4–10.

B. Senécal, *Jésus le Christ à la rencontre de Gautama le Bouddha*. Paris 1998.

Ders., *Une retraite „Zazen – Exercices Spirituels“*, in: *Cahiers de spiritualité ignatienne* 26/102 (2002), 7–86.

H. Waldenfels, *La méditation en Orient et en Occident*. Paris 1981 (Orig. *Meditation – Ost und West*. Einsiedeln 1975).

Übersetzung aus dem Spanischen von Andreas Schönfeld