

---

# Kommentare zu einem Text der Bibel aus buddhistischer Sicht

**Von Dr. Claus Bockbreder**

2014 fand in Melle eine Reformationswoche mit dem Titel „Wie die verschiedenen Religionen die Bibel lesen“ statt. Man hatte mich gebeten, einen Text der Bibel aus buddhistischer Sicht zu kommentieren. Der ausgewählte Text steht im Matthäus-Evangelium, Kapitel 6, Vers 26:

*Sehet die Vögel unter dem Himmel an: sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in Scheunen, und euer himmlischer Vater nährt sie doch.*

Es geht um das Vertrauen auf Gott.

Im ZEN ist die Praxis des Zazen vollkommenes Vertrauen.

Ein Beispiel von Eugen Herrigel:

*In der ersten Zeit des Aufenthaltes in Japan wurde einmal ein Treffen mit japanischen Kollegen verabredet. Nach einem Sparziergang durch Tokyo sollte dort im 5. Stock eines Hotels in einem Erfrischungsraum Tee eingenommen werden.*

*Man hörte plötzlich ein tiefes Grollen und verspürte unter den Füßen ein saches Wanken.*

*Immer deutlicher wurde das Schwanken, Knistern und Scheppern von Gegenständen. Unruhe und Aufregung im Haus wurde zunehmend spürbar. Die vielen Gäste, Europäer hauptsächlich, drängten sich in überstürzter Eile in den Gang an die Treppen und Lifts. Ein Erdbeben - und ein fürchterliches Erdbeben aus einem früheren Jahr war allgemein noch in stärkster Erinnerung!*

*Auch ich war aufgesprungen, um ins Freie zu kommen. Schon wollte ich den Kollegen, mit dem ich in der Unterhaltung begriffen war, auffordern, er möge sich beeilen: da bemerkte ich zu meinem Erstaunen, dass er unbeweglich dasaß, die Hände verschränkt, die Augen nahezu geschlossen, als ginge ihn das alles gar nichts an. Nicht wie einer, der noch unentschieden zaudert oder sich noch nicht entschieden hat sondern: wie einer, der ohne Hin oder Her etwas ganz Selbstverständliches tut oder nicht tut. Der Anblick, den er bot, war so erstaunlich und bestimmend, dass ich, anstatt ihn sich selbst zu überlassen, stehen blieb - mit einem unheimlichen Angstgefühl freilich -, dann wieder ihm gegenüber Platz nahm und ihn unentwegt anstarrte, ohne mich zu fragen, was das bedeuten sollte und ob es geraten sei zu bleiben: wie gebannt - ich weiß nicht wodurch -, als könne mir nichts geschehen.*

*So vergingen lange bange Minuten. Als das Erdbeben vorüber war - es soll ziemlich lange gedauert haben -, fuhr er an derselben Stelle fort, an der er das Gespräch abgebrochen hatte, ohne das, was geschehen war auch nur mit einem Wort zu streifen. Ich war allerdings nicht mehr in der Lage, aufmerksam zuzuhören, und gab wahrscheinlich leere Antworten. Den kaum überstandenen Schrecken noch in den Gliedern, stellte ich mir vielmehr die Frage: was hielt mich denn zurück, nicht davonzulaufen? Weshalb folgte ich nicht einem instinktiven Drang? Dabei fand ich keine Antwort, bei der ich mich hätte beruhigen können.*

*Erst einige Tage später erfuhr ich, dass dieser japanische Kollege ein Zen-Buddhist sei, und aus Andeutungen musste ich entnehmen, dass er sich in einen Zustand äußerster Konzentration versetzt habe und dadurch „unangreifbar“ geworden sei.*

-----

Das klingt gewaltig, eigentlich ist Zen nichts Besonderes sondern die Aktivierung des gesamten menschlichen Potentials.

Ein weiteres Beispiel: Meister Deshimaru, der Gründer des Zen-Tempels in Frankreich, in dem ich regelmäßig meditiere, berichtete, dass er im 2. Weltkrieg mit einer Schiffsflotte Munition von Japan nach Indonesien bringen musste. Auf dem Meer wurden sie von Fliegern angegriffen. Alle hatten panische Angst Er hat sich im Zazen auf den Bug des Schiffes gesetzt. Sein Schiff kam als einziges durch.

Im Buddhismus spricht man nicht von Vertrauen auf Gott. Im Buddhismus kennt man keinen Gott, der außerhalb der Geschöpfe wirkt und von außen auf sie wirkt, sondern eine grundlegende Kraft, die alles durchdringt und jeden Augenblick schöpferisch wirkt und je nach Bedingungen und karmischen Ursachen Formen schafft, eine kosmische Ordnung. Diese Kraft kann nicht erfasst werden, ähnlich wie Gott nicht erfasst werden kann, auch nicht durch das Bild eines himmlischen Vaters.

Wenn die karmischen Ursachen gut sind, können sich die Vögel ernähren und die Lilien in voller Schönheit auf dem Feld blühen. Und wir haben dafür zu sorgen, dass die karmischen Ursachen gut sind. Dann geht es den Vögeln gut, den Lilien und uns selbst auch.

Wie kann das gehen?

Dazu muss ich etwas ausholen, um das Zen verständlich zu machen.

„Zen ist Zazen“, sagt Meister Deshimaru.

Vor Jahren wurde der Zen-Meister Shunryu Suzuki, der in St. Franzisco ein Zentrum gegründet hat, gebeten, einen Vortrag über Zen zu halten. Er bestieg das Podium, verbeugte sich, setzte sich in Zazen, blieb eine Stunde so sitzen, verbeugte sich wieder und ging.

Man kann über Zazen eigentlich nicht reden. Worte, die immer mit Vorstellungen verbunden sind, können sogar hinderlich sein.

So sagte ein Zen-Meister: *„Um die Kinder zu trösten entließ der Buddha tausend güldene Worte aus seinem Mund. Seitdem ist die Welt voll Dornengestrüpp.“*

Das ist nicht despektierlich gemeint. Buddha selbst hat gezögert, seine Lehre weiterzugeben, da er wusste, dass sie ohne meditative Praxis kaum zu verstehen ist. Wir können uns sonst leicht verfangen in Worten und Ideen. Deswegen sitzen wir in Stille und konzentrieren uns auf die Haltung des Körpers und die Atmung.

Zum Zazen setzt man sich im Lotus- oder Halblotussitz auf ein Kissen - man kann aber auch auf einem Stuhl sitzen -, kippt das Becken, so dass der Rücken und der Nacken gestreckt werden können, der Blick ruht etwa einen Meter vor einem. Die Hände werden so ineinander gelegt, dass die linke Hand in der rechten liegt, die Daumenspitzen berühren sich, die Handkanten werden gegen den Unterbauch gedrückt. Mit dieser Haltung werden im Körper Energiebahnen aktiviert, die Meridiane, die wir aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) kennen. Mit dieser Handhaltung sind die Hände offen und empfangend, sie greifen nicht, sie stoßen nicht weg. Greifen und Wegstoßen sind Tätigkeiten, die den grundlegenden Geistesgiften Gier und Hass entsprechen.

Die Atmung ist tief. Beim Ausatmen wird das Zwerchfell nach unten gedrückt, so dass ein Druck gegen die Handkanten erfolgt und das sogenannte „Hara“, der energetische Schwerpunkt des Körpers aktiviert wird.

Der Geist ist offen. Gedanken können kommen und gehen, man folgt ihnen nicht und unterdrückt sie nicht. Insbesondere ist der Geist ohne Absicht, „mushotoku“ wird diese Haltung genannt, ohne Absicht, etwas erlangen zu wollen, zum Beispiel eine gute Gesundheit, große Kraft und Wendigkeit, wie in den Kampfkünsten, oder Erleuchtung.

Zazen ist Ausdruck unserer erleuchteten Buddha-Natur und nicht Weg dahin. Jede Absicht engt den Geist ein, wie zum Beispiel wenn einem ein Wort entfallen ist und es einem erst dann in den Sinn kommt, wenn man die Absicht aufgegeben hat, es in Erinnerung rufen zu wollen.

Meister Eno (638 - 713), der 6. Patriarch des Zen, war ein armer Holzverkäufer. Er erwachte als er die Zeile aus dem Diamant-Sutra hörte: „*Wenn der Geist auf nichts verweilt, zeigt sich der wahre Geist.*“ Er ging ins Kloster zu Meister Konin, der erkannte, dass er erwacht war. Meister Konin bat seine Schüler, ein Gedicht zu verfassen, in dem sie ihre Erkenntnis zeigten. Sein ältester Schüler schrieb:

*Unser Körper ist wie der Bodhi-Baum.  
Unser Geist ist wie der kostbare Spiegel.  
So müssen wir ihn jeden Tag säubern,  
Damit der Staub sich nicht darauf absetzt.*

Meister Eno hielt dagegen:

*Es gibt weder einen Bodhi-Baum  
noch einen kostbaren Spiegel.  
Alles ist Leerheit, ku.  
Worauf also könnte sich der Staub absetzen?*

Letztlich gibt es nichts zu fassen, weder gut noch böse, weder rein noch unrein. Auch die Wirkung von Zazen ist nicht zu fassen.

Meister Dogen (1200-1253), einer der größten Zen-Meister, schrieb:

*Den Buddha-Weg ergründen heißt sich selbst ergründen. Sich selbst ergründen heißt sich selbst vergessen. Sich selbst vergessen heißt, eins mit den zehntausend Dingen zu sein. Eins mit den zehntausend Dingen sein heißt, unser Körper und Geist und Körper und Geist der Welt um uns fallen zu lassen. Die Spuren des Erwachens ruhen im Verborgenen, und die im Verborgenen ruhenden Spuren des Erwachens entfalten sich über einen langen Zeitraum.*  
(Shobogenzo, Genjo Koan)

*Das Wesentliche ist, dass im Augenblick meiner Praxis die ganze Erde und der ganze Himmel in allen zehn Richtungen vollkommen mit der Tugend (meines Tuns) vereint sind. Andere wissen es nicht, ich selbst weiß es nicht und doch ist es so.*  
(Shobogenzo, Gyoji)

Eine Wirkung durch Raum und Zeit.

-----

Zazen ist die vollkommene Hingabe an den einen Geist, der von niemand und nichts getrennt ist. Man kann ihn Buddha, Geist, Gott, Allah nennen. Am ehesten wird die Analogie oder meines Erachtens Gleichheit von Gott und Geist am Beginn des Johannes-Evangeliums ausgedrückt:

*Am Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und Gott war das Wort. Dasselbe war am Anfang bei Gott. Alle Dinge sind durch dasselbe gemacht; und ohne dasselbe ist nichts gemacht, was gemacht ist.*

Im Herz-Sutra heißt es: „*Form ist Leerheit, Leerheit ist Form.*“

Wie auch immer, die letztlich wirkende Kraft ist nicht definierbar, nicht zu erfassen. Das gesamte Sein, auch unser Leben, ist Ausdruck dieser Kraft. Was sollte darüber hinaus zu suchen sein?

Um 1960 gab es eine Konferenz zwischen Zen-Lehrern und Psychoanalytikern, die Zen verstehen wollten. In seinem Vortrag verglich der Zen-Lehrer Suzuki zwei Gedichte, eines von dem britischen Dichter Tennyson (ca. 1890) und eines von dem Zen-Dichter Basho (geb. 1644). Tennysons Gedicht lautet:

*Blume in der geborstenen Mauer.  
Ich pflücke dich aus Mauerritzen,  
Mitsamt den Wurzeln halte ich dich in der Hand.  
Kleine Blume - doch wenn ich verstehen könnte,  
Was du mitsamt den Wurzeln und alles in allem bist,  
Wüsste ich, was Gott und Mensch ist.*

Bashos Gedicht:

*Wenn ich aufmerksam schaue,  
Seh' ich die Nazuna  
An der Hecke blühen.*

In der Übersetzung kommt nicht richtig raus, dass das Gedicht im Japanischen ein freudiges, erstauntes Erkennen ausdrückt. Der westliche Dichter ist ratlos, der Zen-Dichter ist vollkommen berührt von der Blume.

Der Mensch sieht die Blume. Die Blume sieht den Menschen.

Überhaupt kein Impuls, die Blume auszureißen, zu zerstören und zu analysieren - ein einfaches Erkennen der Blume.

Vollkommen eins werden mit der Blume, eins werden mit der Herrlichkeit der Lilien auf dem Felde und den Vögeln unter dem Himmel Eine überwältigende Erfahrung, die oft Tränen des Glückes bei Zen-Praktizierenden auslöst.

Meister Ryokan (1758-1831) schrieb:

*Der Regen hat aufgehört, die Wolken sind verzogen  
und das schöne Wetter ist zurück.  
Wenn Euer Herz rein ist,  
Sind alle Dinge Eurer Welt rein.*

-----  
*Gebt die flatterhafte Welt auf, gebt Euch selbst auf,  
und die Blumen und der Mond werden Euch auf dem Weg leiten.*

In den letzten Zeilen klingt an:

*Trachtet am ersten nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch solches  
alles zufallen.*  
(Matthäus 6,33)

Wenn der Geist ruhig geworden ist im Zazen, wenn alles aufgegeben ist, kann der „wahre Geist“ oder Gott wirken und die natürliche Ordnung der Natur verwirklicht sich.

- Die Lilien auf dem Felde blühen.
- Die Vögel unter dem Himmel können sich ernähren.

Ryokan beschreibt das so:

*Absichtslos laden die Blüten den Schmetterling ein.  
Absichtslos besucht der Schmetterling die Blüten.  
Die Blume öffnet sich, der Schmetterling kommt.  
Der Schmetterling kommt, die Blume öffnet sich.*

„Vertraue auf Gott und tue was du willst“, sagte Augustinus.

Der Zen-Meister Bunan (17. Jahrhundert) sagte:

*Sei tot, während du lebst, völlig erstorben.  
Handle dann wie du willst, und alles ist gut.*

Dann können *die* Lilien auf dem Felde blühen und die Vögel singen.

Das Vertrauen in Gott oder in die Kosmische Ordnung ist als solches wichtig, damit das „Tue was du willst“ nicht auf Abwege führt und zu Willkür und Zügellosigkeit wird, die letztlich Lilien, Felder, Vögel und uns selbst zerstören.

Und noch einen Schritt weiter geht Ryokan. In einem Gedicht sagt er: „*Gehe in das Leben hinein, so tief du kannst, dann wirst du fähig, selbst die Blüten sein zu lassen.*“

Noch radikaler dichtete er nach einem Erdbeben mit mehr als tausend Toten:

*Wenn du einem Unheil begegnest, ist es gut, dem Unheil zu begegnen.  
Wenn du stirbst, ist es gut zu sterben.  
Dies ist die wunderbare Weise, dem Unheil zu entrinnen.*

Eduard Mörike dichtete:

*Herr, schicke, was du willst,  
Ein Liebes oder Leides,  
Ich bin gewiss, dass beides aus deinem Willen quillt.*

-----

Das vollkommene Vertrauen auf Gott.  
Das vollkommene Vertrauen in die kosmische Ordnung.  
Das vollkommene Vertrauen in Zazen.

Sie sehen: Eigentlich kann man über Zen gar nicht reden aber trotzdem viele Worte machen und vielleicht eine kleine Idee davon wachrufen, was Zen ist, und dass Christentum und Zen in ihrer Essenz gar nicht so weit weg sind voneinander.

### **Literaturliste Zitate**

Eugen Herrigel, „Der Zen-Weg“, München, 1958  
Michel Bovay et al., „Zen“, Paris 1993  
Meister Ryokan, „Alle Dinge sind im Herzen“, Freiburg, 1999  
Meister Dogen, „Shobogenzo“, Heidelberg-Leimen, 2001  
Erich Fromm, Daisetz Teitaro Suzuki, Richard de Martino, „Zen-Buddhismus und Psychoanalyse“, München, 1963