

# Weniger ißt Meer

## Zen-Buddhismus zwischen Anpassung und Befreiung.

### 12. Termin

#### 1. D.T. Suzuki und seine Zen-Mythen

D.T. Suzuki war kein Zen-Meister, schrieb jedoch jede Menge Bücher über Zen und prägt unser Bild des Zen-Buddhismus.

##### a. Mythos: Zen-Buddhismus ist die zeitlose Satori-Erfahrung

Wir haben gesehen, dass durch dieses verkürzte Verständnis wesentliche Aspekte des Buddhismus, wie die ethischen Grundlagen, negiert werden können. Vielmehr konnten wir sehen, dass seine starke Fixierung auf Erfahrung durch seine Begeisterung für William James und seinem Buch „Die Vielfalt religiöser Erfahrung“ bedingt war.

Ausserdem haben wir gesehen, dass keine Erfahrung zeitlos ist, sondern sie ist immer in die eigene Kultur eingebettet und wird durch sie interpretiert. Das Beispiel von Herrigel und seiner „Zen-Erfahrung“ während seine Bogenschießtraining verdeutlichte diesen Prozess. Der hermeneutische Zirkel macht diesen Prozess des sich gegenseitig beeinflussen durch unsere Vorerfahrungen deutlich.

##### b. Mythos: Zen ist die Seele des Samurai

Wir haben gesehen, wie die Gleichsetzung von Zen-Buddhismus mit dem Kriegstraining der Samurai in einer einseitigen Interpretation der zwei Aspekte der Wahrheit nach Nagarjuna wurzelte. In seiner Anpassung an die Samurai interpretierte das Zen jede Handlung aus der absoluten Sichtweise, ohne die Balance zwischen absoluter und relativer Ebene zu beachten. Damit wurde aus dem religiös/ethischen Buddhismus eine ethikfreie Kriegskunst. Die im 2. Weltkrieg immer noch das japanische Militär faszinierte.

##### c. Mythos: Zen ist die Seele Japans

Statt sich auf die eigenen buddhistischen Wurzeln, wie das Mitgefühl und allumfassendes Wohlwollen zu besinnen, ging es dem Buddhismus in der Meiji-Periode um seine Anerkennung als japanisch und kaisertreu. Dies führte zur Unterstützung des imperialen, kaiserlichen Japans durch den Buddhismus. Aus Unkenntnis ihrer westlichen Schüler wurden maßgebliche kriegsbefürwortende Zen-Meister Pioniere des Zen im Westen und propagierten damit die militaristisch geprägte Form des japanischen Zen als Buddhismus. Auch haben wir gesehen, dass das heutige japanische Zen als Begräbnisbuddhismus seine Wurzeln im Überwachungssystem der Zen-Tempel in der Tokugawa-Periode hat.

##### d. Mythos: Die Idealisierung des Zen-Meisters

Der Mythos des vollkommen erleuchteten, selbstlosen Zen-Meisters, dem es nur um das Erwachen seiner Schüler geht, wie er von D.T. Suzuki propagiert wurde, hat mit der Realität leider nichts zu tun. Durch die Beschäftigung mit der Biographie den Pionieren des Zen-Buddhismus im Westen mussten wir leider zu Kenntnis nehmen, dass sie tief in das imperiale japanische Kaiserreich und/oder in Sex-

Skandale verstrickt waren. Vielmehr mussten wir dieses hierarchische Meister/Schüler-Modell in Frage stellen, da es förmlich zu Missbrauch und Infantilisierung einlädt.

## 2. Was können wir daraus lernen?

### Das Gelassenheitsgebet

Lieber Gott,  
gib mir Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,  
und Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

In dem Gebet haben wir zwei mir wichtige Aspekte: Einmal den Aspekt der eigenen persönlichen Entwicklung und den Aspekt des gesellschaftlichen Engagements.

### Dogen's Ratschlag

Den Buddha-Weg ergründen heißt sich selbst ergründen.  
Sich selbst ergründen heißt sich selbst vergessen.  
Sich selbst vergessen heißt eins mit den zehntausend Dingen sein.  
Eins mit den zehntausend Dingen sein heißt Körper und Geist von uns selbst und Körper und Geist der Welt um uns fallen zu lassen. (Dogen, Shobogenzo, Genjo koan, Bd. 1: 58)

**„Den Buddha-Weg ergründen heißt sich selbst ergründen“, könnte folgende Aspekte umfassen:**

#### a) Die eigene Motivation und Bedürfnisse prüfen

Als Basis für die eigene Entwicklung und den Umgang mit spirituellen Systemen ist die Erforschung der eigenen Motive zur Beschäftigung mit Spiritualität. Was erhoffe ich mir, wenn ich mich mit Spiritualität beschäftige? Welche Ziele will ich mit Meditation erreichen?

Durch das Wissen um meine eigenen Motive und Ziele habe ich einen Beurteilungsmaßstab mit dem ich spirituellen Traditionen beurteilen kann. Helfen sie mir, meine Ziele zu erreichen oder führen sie von der Erreichung meiner Ziele fort?

#### b) Eigene unheilsame Gewohnheitsmuster ergründen und lernen auszusteigen

**„Sich selbst ergründen heißt sich selbst vergessen.“, könnte folgendes bedeuten:**

a) Die Haltung des **Anfänger-Geist** kultivieren, oder wie Bernie Glassman es mit dem Begriff der Openess und bearing witness formulierte.

b) Eigene **Voreingenommenheiten** wahrnehmen und sich ihren Einfluss zurückdrehen.

c) Eigene **Egozentrik** zurückschrauben. Nicht immer das, was ich will oder wie ich eine Sache sehen, ist das Wichtigste. Andere Standpunkte als gleichwertige Meinungen akzeptieren. Abwägen, was die beste Lösung ist.

**Mit „Sich selbst vergessen heißt eins mit den zehntausend Dingen sein.“**

**Eins mit den zehntausend Dingen sein heißt Körper und Geist von uns selbst und Körper und Geist der Welt um uns fallen zu lassen.**

Könnte die **Erfahrung der Verbundenheit** gemeint sein. Die Erfahrung des Eins-Sein ist die Grundlage für echtes Mitgefühl und Wohlwollen. Bernie Glassman nannte diesen Aspekt „liebvollen Handeln“.

### **3. Neuere Entwicklungen**

#### **a) Engagierter Buddhismus**

##### **1. Thich Nhat Hanh**

Thich Nhat Hanh (\*1926) Er wurde **mit 16 zum Mönch ordiniert**. Studierte 1961 vergleichende Religionswissenschaften an der Universität Princeton und hielt 1963-1964 Vorlesungen an der Columbia Universität. Anfang 1964 kehrte er nach Vietnam zurück.

Er war Mitbegründer der „Vereinigten Buddhistischen Kirche von Vietnam“ (1963), die sich der Theravada- (frühbuddhistische, südliche Schule) und Mahayana-Tradition (spätere, nördliche Schulrichtung) gleichermaßen verpflichtet fühlt. Unter der Schirmherrschaft der „Vereinigten Buddhistischen Kirche von Vietnam“ wurde 1965 die „Schule der Jugend für Soziale Dienste“ (SYSS) gegründet, die aus Mönchen und Laienpraktizierenden bestand, die den Dörfern auf dem Land beim Aufbau von Schulen und Krankenhäusern halfen. Während des Vietnamkrieges half die SYSS beim Wiederaufbau der bombardierten Ortschaften, wodurch die Hilfsorganisation immer wieder zwischen die Fronten geriet und zahlreiche ihrer Mitglieder ums Leben kamen.

Im Jahr 1964 gründete Thích Nhất Hạnh den „Tiep-Hien-Orden“ (engl. **Order of Interbeing**; dt. Intersein-Orden, IO) als „spirituelle Widerstandsbewegung.

Am 1. Juni 1965 schrieb Thích Nhất Hạnh einen öffentlichen Brief an **Martin Luther King**, in dem er die Situation in Vietnam schilderte und King aufforderte, sich zum Vietnamkrieg zu äußern. Im Jahr 1966 fand ein Treffen zwischen Thich Nhat Hanh und Martin Luther King statt. Anfang 1967 schlug Martin Luther King Thích Nhất Hạnh für den **Friedensnobelpreis** vor und nahm öffentlich Stellung gegen den **Vietnamkrieg (1965-1975)**.

**1969** war Thích Nhất Hạnh **Mitglied der buddhistischen Delegation bei den Friedensverhandlungen für Vietnam in Paris**. Dort gründete er im selben Jahr die Vereinigte Buddhistische Kirche.

Aufgrund seiner Friedensaktivitäten wurde er von der südvietnamesischen Regierung zur persona non grata erklärt[7] und musste im **Exil** bleiben.

Nach einigen Jahren in Paris gründete er 1971 mit Weggefährten die Landkommune „Les Patates douces“ (deutsch Die Süßkartoffeln) bei der Ortschaft Fontvannes, 150 km südöstlich von Paris, und schuf 1982 schließlich in der Nähe von Bordeaux das Praxiszentrum „**Plum Village**“ (französisch Village des Pruniers). Jedes Jahr finden dort Retreats statt, die von tausenden von Menschen aus der ganzen Welt besucht werden.

Und späteres Engagement für Vietnamesische **Bootsflüchtlinge**.

**Thich Nhat Hanh** wird im Klappentext seiner Bücher („Ich pflanze ein Lächeln“ und „Es gibt nichts zu tun“) als **Zen-Meister** beschrieben. Auf der homepage von Plum Village finden wir folgenden Text:

“On May 1st, 1966 at Tu Hieu Temple, Thich Nhat Hanh received the ‘lamp transmission’ from Master Chan That, becoming a dharma teacher of the Lieu Quan Dharma Line in the 42nd generation of the Lam Te Dhyana school (“Lin Chi Chan” in Chinese or “Rinzai Zen” in Japanese)”.

Charles Prebish schreibt in seinem Buch “The Faces of Buddhism in America, 1998” Thich Nhat Hanh was never known as a Ch’an master in Vietnam. (...) he oversees several retreat centers in America and Europe where his Western and Vietnames disciples engage in the practice of a “New Age”-style Zen and rituals created by him that do not have any affinity with or any foundation in traditional Vietnamese Buddhist practice (Prebish, 1998: 131). Und in der Fußnote auf Seite 309 schreibt Prebish “The question is, if Thich Nhat Hanh emphasizes this direct transmission as the essence of Chan, then from whom did he himself receive this direct transmission? After all, Thich Nhat Hanh war not a Chan master in Vietnam.” (Prebish 1998: 309).

## **2. Bernie Glassman, Greystone Bakery und Peacemaker Orden**

Die **Greystone-Bäckerei** von Bernie Glassman als Arbeits- und Wohnprojekt für obdachlose Menschen. The bakery was founded in **1982**. In **1989** Glassman entered an agreement with Ben & Jerry's, and Greyston Bakery has become the supplier of brownies for several lines of ice cream. In 2012, Greyston Bakery became New York State's first registered benefit corporation.

### **Die Gründung des Peacemaker Ordens**

On Bernie’s 55th birthday in January 1994, he did a retreat in Washington D.C., contemplating the question of what to do to serve those rejected by society, those in poverty and those with AIDS. Upon returning home, he discussed his vision of a container for people wanting to do spiritually-based social engagement with his wife, Sensei Sandra Jishu Holmes. They decided on developing a religious order, the Zen Peacemaker Order, to respond to his questioning:

“How do we bring our Zen into our life? But Zen is life. What is there to bring? And into what? The point is to see life as the practice field. Every aspect of our life has to become practice. What forms can we create in modern society that will be conducive to seeing the oneness of life? What are the forms that will make it easier to experience interconnectedness?”

The Zen Peacemaker Order was to be based on Three Tenets: Not-knowing, Bearing Witness and Loving Actions; and the Peacemaker Precepts, based on the Zen Buddhist precepts, were then developed by a group referred to as the Founding Teachers of the ZPO, Grover Genro Gauntt, Bernie Glassman, Joan Jiko Halifax, Sandra Jishu Holmes, Eve Myonen Marko, Wendy Egyoku Nakao and Pat Enkyo O’Hara. The Zen Peacemakers were intent on developing practices and skillful means to help people actualize these three tenets. Jishu put much of her energy into developing Peacemaker Villages. They practiced meditation in an abandoned school site with stones forming a zendo, and developed rules and procedures for the ZPO.

In December 1995, Bernie and Eve Myonen Marko attended an large inter-faith conference at the former death camp Auschwitz-Birkenau in Poland. Upon entering the camp, Bernie tells of feeling overwhelmed by millions of souls wanting to be remembered, and decided to do a retreat there. Eve agreed and offered to help form the retreat. Together with Jishu and Sensei Andrzej Krawjewski, they decided that the retreat should not just be about the Holocaust but about the broader issue of the “Other;” they invited many voices to participate, to plunge into that which the rational mind can’t fathom, to help people let go of their attachments to their ideas or concepts and experience things as they are. The Auschwitz-Birkenau Bearing Witness Retreat has since become one of the most important events offered by the ZPO.

In 1996, Sandra Jishu Holmes introduced the Way of Council to many of the ZPO teachers. The method had been developed by Roshi Joan Jiko Halifax and the Ojai Foundation, and was based on practices performed by the Iroquois Native American nation. Afterward, the Way of Council was made an integral part of the Zen Peacemakers.

Acknowledging that many Zen Groups work on a vertical organization model Zen Peacemakers developed another skillful means: the Zen Peacemaker Circles. Modeled on Indra's Net, these were conceived as a horizontally-managed organization of interlocking circles, the aim of which was to realize and actualize the oneness and interdependence of life, where individuals gather together for study, mutual support and social action. Each local circle determines its vision and mission and its general way of functioning.

In March 1997, the staff of the ZPO moved to Santa Fe where they bought a property next to the Upaya Zen Center. Within a week of arriving there, Sandra Jishu Holmes passed away. The work on Peacemaker Villages, which she championed, ended. There were many Zen Peacemaker Affiliates and various Bearing Witness Practices going on: they continued, led by wonderful Zen Peacemakers around the globe. In 1998, the Zen Peacemakers staff moved to Santa Barbara. From there they continued to support the Zen Peacemakers efforts worldwide.

Bernie shifted his attention fully into lay-based social action inspired by his insights and the Three-Tenets, and In 1999 installed Wendy Egyoku Nakao as the Abbot of the Zen Center of Los Angeles. He then disrobed as a Zen Priest, a role he considered to be based on maintaining a Zen Buddhist temple.

### **3. Joanna Macy und Tiefenökologie**

Tiefenökologie ist so alt wie die Menschheit. Wann immer Menschen sich auf ihre natürliche Mitwelt in ganzheitlicher Weise beziehen, wird tiefenökologisch gelebt. Der norwegische Philosoph und Umweltaktivist Arne Naess hat Anfang der 70er Jahre den Begriff „deep ecology“ geprägt. Er benutzte diesen Begriff, um damit über die oberflächlichen Antworten auf die sozialen und ökologischen Probleme unserer Zeit hinauszugehen, diese zu vertiefen, zu erweitern. Tiefenökologie sieht die Erde als ein lebendes System, in dem alles miteinander verbunden ist. In Übungen und Ritualen, lernen wir uns wieder zu verbinden - mit uns selbst, unseren Mitmenschen, allen anderen Wesen und unserer Erde. Die Probleme, die wir mit uns tragen und der Schmerz, den wir in uns spüren sind nur zum Teil individuell, ein anderer, oftmals weitaus größere Teil, ist kollektiv.

Den Herausforderungen dieser Zeit, wie Klimaveränderung, Artensterben, weltweite Ungerechtigkeit, Kriege, Hunger etc. fühlen sich zunehmend viele Menschen nicht gewachsen und reagieren mit Ohnmacht oder sich überfordernden Aktivismus. Tiefenökologie bietet einen Raum, diese Gefühle nicht zu verdrängen, sondern sie zu benennen, zu spüren und die Erfahrung zu machen, dass Du daran nicht zerbrichst, sondern Kraft gewinnst. Das Wichtigste an dieser Arbeit ist, dass unser Wissen erfahrbar wird, Herz und Verstand in Verbindung sind und wir so zum Handeln kommen, aus uns selbst heraus, mit einem neuen Bewusstsein, dem Bewusstsein für das Ganze! Das lässt uns die Verantwortung übernehmen, für uns selbst und für das, was in der Welt geschieht. Tiefenökologie kann von der Ohnmacht zum Handeln führen. Durch Übungen und ebenso durch kognitive Inhalte der Zusammenhänge wird dieser Prozess erfahrbar.

Das Netzwerk setzt sich aus Menschen zusammen, die diese Arbeit für sich entdeckt und verinnerlicht haben. Wenn dich das anspricht, dann freuen wir uns, wenn du Kontakt mit uns aufnimmst.

#### 4. Soziales Engagement der ÖBR

Auch die ÖBR engagiert sich sozial indem sie die Arbeit eines buddhistischen mobilen Hospizteams unterstützt, und Kranken- und Gefängnisseelsorge anbietet.

### b) Hierarchie freies Zen bzw. Buddhismus

#### 1. Grassroots Zen nach Manfred Steger und Perle Besserman

Grassroots-Zen bezieht sich auf den Zen-Ansatz Ts'ao-pen chan für Haushälter, Bauern, Poeten, Künstler und Kaufleute der während der Sung-Dynastie in China entwickelt wurde. Ohne offizielle Anerkennung wurde dieser Ansatz außerhalb der Klostermauern begründet. Steger beschreibt diesen Ansatz als ohne formale Linie, ohne Hierarchie und ohne Listen von Meistern.

#### 2. Gregory Kramer und der Einsichts-Dialog

- a) Im Ablauf einer formalen Praxis findet zuerst eine stille Sitzperiode statt. Im Anschluss werden die Praktizierenden gebeten, sich paarweise oder in kleinen Gruppen zusammenzufinden. Sechs Anweisungen führen durch die zwischenmenschliche Meditationspraxis.
- b) Die erste lautet „**innehalten**“ und lädt ein, die Bewegung des Geistes zu unterbrechen. Die Praktizierenden verankern dazu ihre Achtsamkeit im Hier und Jetzt im Körper und Geist.
- c) Mit der zweiten Anweisung „**entspannen**“ bietet sich die Möglichkeit, die Erfahrung im Innehalten akzeptierend anzunehmen, sich körperlich und geistig zu entspannen, damit der Geist sich beruhigen kann.
- d) In der dritten Anleitung „**öffnen**“ begeben sich die Meditierenden erstmals in die spezifische Situation der zwischenmenschlichen Meditation, sie öffnen sich sowohl der MeditationspartnerIn wie auch dem inneren Erleben und damit der gesamten Erfahrung. Die Ausweitung auf die Außenwelt öffnet die Tür für die Gegenseitigkeit.
- e) Die vierte Meditationsanweisung im Einsichtsdialog lautet „**dem Entstehen vertrauen**“. Diese Anweisung lädt ein, das Entstehen, Verändern und Vergehen, die Vergänglichkeit allen Erlebens, zu beobachten.
- f) Die letzten beiden Instruktionen beziehen sich direkt auf den Dialog: „**tief zuhören**“ und „**die Wahrheit sprechen**“. Tief zuhören öffnet die Sinne für die Worte, die Stimme und die Körpersprache. Und die Wahrheit sprechen ist das wahrhaftige Sprechen über das, was wir sehen, hören, spüren, erleben, über unsere subjektive Wahrheit des Erlebens. Die Anweisungen können einzeln geübt werden, sind aber im Erleben eins.

Nachdem die Meditierenden die Anweisungen kennen- gelernt und erlebt haben, folgen im formalen Praxisablauf Kontemplationen im Sinne einer vertieften Betrachtung. Themen für die Kontemplationen können vorgegeben werden, wie es in einem Retreat geschieht, oder in einer Übungsgruppe von den TeilnehmerInnen selbst eingebracht werden. Die Band- breite reicht von alltäglichen Betrachtungen wie zum Beispiel die Lebensrollen, die wir einnehmen, Veränderung, Freude im Leben, Sterben bis hin zu Themen aus der Buddha- lehre wie die Hindernisse, die Daseinsgrup- pen oder die Erwachensfaktoren usw. Bei den Kontemplationen wenden die Meditierenden die sechs Anweisungen an.

### **3. Die Council-Methode, wie sie von Bernie Glassman praktiziert wird**

Im Kreis sitzen und einen Redegegenstand herumgeben:

- a) Aus dem Herzen sprechen
- b) Mit dem Herzen hören
- c) Sich knapp und bündig ausdrücken
- d) Aus dem Augenblick heraus sprechen