

**DIE
ELEMENTE
DES
ZEN
IN DER
KAMPFKUNST**

HAGEN SEIBERT

Gekürzte Leseprobe

1. Auflage 1996

2. korrigierte Auflage 1998

3. erweiterte Auflage 2015 (in Vorbereitung)

© Copyright by
Hagen Seibert
79312 Emmendingen
info-zenaiki@web.de
Alle Rechte vorbehalten

Erstes Buch
Die Elemente des Zen im Budô

Vorwort

·
Einführung

·
Zuihō-in – Im Zuiho Tempel in Kyôto

·
kokyu – Atemkraft

·
chōryoku – Spannung

·
mushotoku – Handeln ohne Absicht

·
sutemi – Den Körper vergessen

·
shinakatta – Ich war's nicht

·
zanshin – Hier und Jetzt

·
mushin – Der leere Geist

·
hishiryō – Nicht haften

·
shoshin – Anfänger-Geist

·

Einführung

In Europa gab es vom Mittelalter an Fechtschulen. Das Fechten mit dem Degen entwickelte sich zu einer hohen Kunst; heute ist davon der Fechtsport erhalten geblieben. Doch das Christentum ergab nie einen vergleichbaren geistigen Hintergrund, der bis in die praktische Handhabung des Schwertes reichte, so wie es die Schwertkünste Japans durch Zen erfuhren. Zen ist die Quelle der Inspiration für alle Budô-Künste, ohne Zen gäbe es sie nicht in der Form, die wir heute kennen.

„Das japanische *budô* ist die Einheit der Kampfkünste und des Zen.“ ([2] S.38)

Zazen, die Meditation im Sitzen, ist die zentrale Übungsform des Zen. Dies geht zurück bis auf Gautama Siddhartha, den historischen Buddha¹. Der Überlieferung zufolge saß er unter einem Feigenbaum und praktizierte "dhyana", eben diese Art der Meditation, und erfuhr dadurch Erleuchtung. Nach Gautamas Tod spaltete sich der Buddhismus in verschiedene Richtungen auf. Einige behielten "dhyana" als zentrale, besonders betonte Übungsform bei.

Durch Bodhidharma gelangte auch diese Richtung schließlich nach China², wo es "ch'an-na" ausgesprochen wurde. Indem der Buddhismus sich mit dem Gedankengut des Taoismus verband, entwickelte sich die spezifisch chinesische Prägung des "ch'an"-

¹ca. 500 v. Chr.

²Im Jahre 520 n. Chr. reiste Bodhidharma mit einem Schiff von Indien nach China, wo er sich nach längerer Wanderung beim Shaolin-Tempel niederließ.

Buddhismus. Jener blieb in China stets ein Außenseiter unter den Religionen, die Verneinung jeglicher Form machte "ch'an" im damaligen Kaiserreich ungeeignet für offizielle Zwecke.

In Japan hatte der Buddhismus – aus China kommend – als neue Religion schnell Fuß fassen können³. Immer wieder brachen japanische Mönche auf zu Studienreisen in das – aus ihrer Sicht – Ursprungsland des Buddhismus. Eisai und Dôgen, zwei dieser Reisenden, kamen auf ihren Studienreisen nach China mit der neueren Richtung des "ch'an"-Buddhismus in Berührung, sie verbrachten mehrere Jahre bei ihren Lehrern und verbreiteten nach ihrer Rückkehr "Zen" in Japan⁴. Dort fühlte sich insbesondere die Kriegerschicht der Samurai durch die Ideen dieser neuen Richtung des Buddhismus angesprochen, da ihre Lebenssituation erforderte, dass sie spezielle Wege finden mussten den Tod zu bewältigen, an dessen Pforte sie zu jeder Zeit standen. Das einfache Volk, dessen Umstände nicht der der Samurai entsprachen, blieb dagegen eher dem esoterischen Buddhismus (Shingon, etc.) und der "Reinen Land"-Sekte zugetan.

Als die Heian-Ära, die glanzvolle Zeit des Kaiserhofes von Kyôto, zu Ende ging, war der Tenno nicht mehr in der Lage das Land zu regieren. Der Shogun trat in diese Funktion. Als Regent übernahm er faktisch die Macht im Lande. Die Shogune entstammten der Klasse der Samurai, und Zen wurde

³Das entscheidende Ereignis begab sich im Jahr 552 n. Chr.. Der König von Korea sandte dem Tenno eine Buddha-Statue als Geschenk, und dieser entschied, dass man sie entsprechend würdig aufstellen müsste und ließ deshalb den ersten buddhistischen Tempel für sie bauen.

⁴1188 n. Chr. kam Eisai aus China zurück, 1227 Dôgen.

zur Staatsreligion⁵. In der Folge entstanden die "Zen-Künste", Kalligraphie, Ikebana, Teezeremonie und Budô. Durch diese wurde Zen dann auch von den breiten Schichten der Bevölkerung angenommen.

"Zen wäre nicht angenommen worden ohne bestimmte Formen. Zazen ist eine Form, doch Zen kann unendlich viele Formen erzeugen. Ich glaube, daß Aikido eine dieser Formen ist. ... Daher wird Aikido `Zen in Bewegung` genannt, während man Zazen als `Aikido in Ruhe` beschreiben kann." ([1] S. 23f)

Der ideelle Einfluss des Zen lässt sich auf viele Tätigkeiten übertragen. Umgekehrt würde man am Ende zu ganz ähnlichen Methoden gelangen, wenn man nach hervorragenden Leistungen strebte, auch ohne Zen zu kennen. Die Lehre des Zen ist etwas zutiefst natürliches. So findet man bestimmte Elemente überall wieder.

Ein Extrem-Kletterer beschrieb einmal den mentalen Zustand, wenn er sich ohne Seil voll konzentriert weit oben in der luftigen Höhe einer Felswand bewegt, mit den Worten: „Dann ist man im Gas.“ Er skizzierte damit, dass es für den Moment dort oben nur mehr die ätherische Leichtigkeit gibt, aber keinen Abgrund, keinen Gipfel, keine Gefahr und keinen Kletterer. Er fasste einen Zustand, wie man ihn im Zen kennt, das „Hier und Jetzt“, in bildhafte Worte ohne jemals von Zen gehört zu haben.

Jede Kunst, die schwierige körperliche Koordination erfordert, sei es eine Kampfkunst wie Aikidô, oder Sportklettern, Skirennlauf, Gewichtheben, Tennis, Golf, oder eine mechanische Taschenuhr

⁵Der erste Shogun war Minamoto Yoritomo, der 1185 die Herrschaft übernahm. Unter der Regentschaft des Shogun Ashikaga Takauji (1338-1358) wurde Zen besonders gefördert; er ließ 66 Tempel in ganz Japan gründen.

montieren, aus welchen Bereich auch immer, alle diese Tätigkeiten haben einen mentalen Aspekt.

Ein Skirennläufer fährt vor dem Start im Geiste durch die Slalomstangen, und bei seinem Lauf während des Rennens vergisst er alles andere, seine Gegner, seine Weltcup-Punkte, seine Gefahr zu stürzen, er konzentriert sich nur auf die nächste Stange und auf seine Linie. Das ist Zen. Ein Gewichtheber nimmt sich einen Moment der stillen Sammlung, bevor er nach vorne schreitet, die Stange ergreift, und die ganze Kraft seines Körpers unter die Gewichte stemmt. Das ist Zen.

Will man erfolgreich sein, erfordern all diese Tätigkeiten letztlich die gleichen Elemente wie sie bereits vor langer Zeit aus dem Zen in die Kampfkünste eingedrungen sind. Die Meister der Budô-Künste verdanken ihre Meisterschaft in besonderem Maß diesen Elementen.

Jene Elemente, die Zen für das praktische Budô bereit hält, das sind kokyû, chôryoku, mushotoku, sutemi, zanshin, mushin, hishiryo, shoshin. Dieses Buch sollen dienen sie aufzuzeigen.

Zuihō-in

Im Zuihō Tempel in Kyōto

Das Tani House ist meine charmante Herberge in Kyōto. Der Eingang liegt ganz versteckt. Eine schmale Pforte führt durch eine Bambushecke, dann ein wenige Schritte langer Pfad neben einem angelegten Teich. Eigentlich ist der Teich eher eine Pfütze, so schmal, dass der japanische Zierkarpfen darin sich kaum umdrehen kann. Ich habe hier nette Leute kennen gelernt, zwei Amerikanerinnen auf Jobsuche im unbekanntem Japan, mehrere Biologen die an einem internationalen Kongress teilnehmen ... Gestern Abend saßen wir noch in der winzigen Gemeinschaftsküche, sprachen über die Erdmännchen⁶ in Tansania und über Gorbatschow und Perestrojka, und tranken den unglaublich milden Vodka, welchen die Russen mitgebracht hatten.

Heute habe ich schon früh am Morgen das Tani House verlassen, trotz Restmüdigkeit. Auf meinem Besichtigungsprogramm steht der Zuihō-Tempel mit seinem Steingarten. Mit dem Bus fahre ich hin. Ein schmaler, gewinkelter Steinplattenweg führt hinein. Alles ist leer. Offenbar bin ich der erste Besucher heute Morgen. Ich hocke mich auf die hölzerne Veranda und sehe mir den Steingarten an. Er ist ganz anders als der erhabenen-leere Garten des Ryoan-ji. Dessen Steine sind spärlich-vereinzelt Felsinseln verloren in der weiten Fläche aus weißen, gerechten Kies. Wenn man den Garten im Ryoan-ji betrachtet, so findet man zuerst

⁶ Kleine, mit den Mungos verwandte Säugetiere, die in der Trockensavanne im südlichen Afrika leben, in Erdbauten zu Gruppen von 10 bis 20 Tieren.

kein ästhetisches Konzept, keinen Ausdruck, keine Botschaft, keinen Sinn. Die vorhandenen Felsbrocken scheinen den Eindruck von Leere noch zu verstärken. Dieser hier ist dagegen geradezu expressionistisch. Die Felsen sind wild gezackt, ihre Spitzen ragen wie Lanzen in die Luft. Sie schwingen sich auf zu einem großen Felsen rechts im Eck. Der Kies ist zu brandenden Wogen geformt. Dieser Garten hier will etwas ausdrücken: Der große Fels im Eck stellt den erleuchteten Menschen - den Bodhisattva - dar, der unbeeindruckt ist von den Anfechtungen, Ablenkungen und Versuchungen - den Samsara - die ihn umgeben.

So sitze ich, ein wenig müde noch vom gestrigen Abend, ganz alleine auf der Terrasse und betrachte diese fremdartige, expressive Gartenlandschaft. Ich höre Schritte: Platsch, platsch, platsch. Ein Zen-Mönch kommt um die Ecke, barfüßig, in ein knielanges Gewand gehüllt, und ein Grinsen auf dem runden Gesicht. Als er mich sieht stutzt er. "Hoh! You have to sit straight !" Mit ein paar Schritten ist er bei mir, klopf mir auf den Rücken, und erklärt mir in ein wenig holperigen Englisch, dass dieser Garten hier ein Ort der Meditation ist. Dazu gehört aufrecht zu sitzen. Ob ich denn schon etwas über die Zazen-Meditation wüsste ? Ich bejahe die Frage, und erkläre, dass ich es auch selber versucht hätte. Allerdings hätte ich dabei keinen richtigen Lehrer gehabt. Er tritt zur Seite, öffnet eine Schiebetür und winkt mich heran. Der Raum dahinter ist mit Matten und zahlreichen Sitzkissen ausgelegt. Durch die Papierbespannung dringt halbdunkles Licht. An einer Stelle sind die Schiebetüren zur Veranda geöffnet, jedoch wurde eine Absperrung aufgestellt.

Er platziert mich auf einem Kissen und setzt sich daneben. Wichtig wäre es, aufrecht zu sitzen und richtig zu atmen. Er macht es vor: "In" einatmen und

"Outo" ausatmen. (Im Japanischen gibt es keine freistehenden Konsonanten. So spricht ein Japaner "t" meist als "to" aus, mit kurzem stimmlosen "o".) Er nimmt meine Hand und legt sie bei sich auf den Bauch: "In....Outo". Beim Ausatmen wölbt sich der Unterbauch vor, nicht beim Einatmen ! Ich frage noch einmal nach. Ja, beim Ausatmen. Dann bin ich dran. Er streckt seine Hand bei mir vorn in die Hose, ziemlich tief sogar. Ich bin etwas peinlich berührt, aber schiebe das beiseite und bemühe mich richtig zu atmen. "In....Outo". Nachdem ich es ein paar mal gemacht habe, scheint er zufrieden zu sein. Mit den Worten: "Please feel free to sit as long as you like." lässt er mich in dem Raum zurück und verschwindet durch eine Schiebetür.

Unverhofft übe ich nun Zazen, und bemühe mich, die gezeigte Atemtechnik beizubehalten. Zuerst mache ich es jedoch noch falsch. Ich ahme nur äußerlich die Form nach, die er mir gezeigt hat: Beim Einatmen sammle ich den Atem im unteren Brustkorb, dann drücke ich den Unterbauch vor und atme von der Mitte des Beckens langsam aus. Somit entsteht zwischen Ein- und Ausatmen eine unharmonische Pause, in der das Atemgefühl zwischen unterem Brustkorb und Beckenmitte hin- und herspringt. Das ist nicht richtig.

Inzwischen kommen auch die ersten Touristen. Sie lügen über die Absperrung in den Raum hinein, wo ich sitze, machen Fotos. Ich will mich nicht ablenken lassen. Bei der korrekten Atmung ist das Gefühl beim Einatmen so, als würde der Atem bis in das Zentrum des Unterbauches fließen, und beim Ausatmen fühlt sich dieses Zentrum noch stärker an. Dieses Zentrum des Atmens im Unterbauch liegt etwa eine Handbreite unter dem Nabel. Im Zen nennt man es "Tanden" oder "Hara".

Schließlich ist es genug und ich höre auf mit Zazen. Eine dreiviertel Stunde ist vergangen. Ich gehe zurück auf die Terrasse. Dort treffe ich wieder auf den Mönch. Er grinst und fragt, wie ich zurechtgekommen wäre. Wir unterhalten uns noch, dann entschuldigt er sich, er müsse in Kürze eine Gruppe von Besuchern empfangen, und wir verabschieden uns.

Was mich an dieser Begegnung am meisten verwundert hat, ist die Art der Atmung, dass sich der Unterbauch beim Ausatmen vorwölbt. Das war damals etwas völlig neues für mich. Es handelt sich dabei um die sogenannte "umgekehrte Bauchatmung"; sie ist eigentlich taoistischen Ursprungs. Als die buddhistische Atemmethode kennt man dagegen eher die normale Bauchatmung, bei der sich der Unterbauch beim Einatmen vorwölbt.

Der Zuihō-in gehört zur Rinzai-Schule des Zen. Bei der anderen großen Schule des Zen, der Sôtō-Schule, wo ich später zu praktizieren begann, verwendet man im Zazen die normale Bauchatmung. Man legt größeren Wert auf die aufrechte Haltung. Der Meister ging herum und richtete die Anfänger mit einem geraden Stock aus, indem er ihnen den Stock senkrecht an den Rücken lehnte. Außerdem sitzt man auf einem höheren Kissen. Dass man beim Ausatmen den Unterbauch vorwölbt, wird nicht gelehrt. Durch die betont gerade Haltung und das höhere Kissen ist beim Sitzen die Bauchdecke stärker gespannt, so dass man nur noch schlecht den Unterbauch vorschieben könnte.

Ziel der Zazen-Meditation ist zuerst einmal den Geist zu beruhigen, damit er zu Klarheit finden kann. Geht es also eher darum, den Geist zur Stille zu führen, würde ich die normale Bauchatmung bevorzugen, einfach weil sie ganz normal und ungekünstelt ist.

Die Methode der umgekehrten Bauchatmung ist eine interessante Ergänzung. Ihre Wirkung ist eine starke und bewusste Betonung des Tanden sowie ein Gefühl, dass sich der Körperschwerpunkt absenken würde. Man kann es verwenden, damit man gezielt sein Tanden einsetzt.

In den Kampfkünsten sind beide Atemmethoden anwendbar. Die normale Bauchatmung zum Beispiel beim Abknien, der kurzen Meditation zu Beginn und Ende des Trainings, wenn man sich den Kopf frei machen möchte für das Training. Die umgekehrte Bauchatmung bietet sich an, wenn man ein stabiles Körpergefühl erreichen möchte und seine Mitte sucht. Ein Beispiel wäre der Moment vor Beginn eines Randori⁷.

Speziell im Aikidô benötigt man die Atmung aus dem Tanden für alle Atemkraft-Techniken („Kokyu-Nage“). Dabei ist es weniger wichtig, ob normale oder umgekehrte Bauchatmung verwendet wird, sondern kommt es vor allem auf die natürliche Ausatmung im Einklang mit einer Bewegung an. Entscheidend ist, dass dieses Ausatmen aus dem Zentrum erfolgt.

In der Atemmethode ist beiden Zen-Schulen die Konzentration der Atmung auf das Tanden gemein. Im Kern ist es dann gar nicht mehr so verschieden. Daher ist es auch nicht angebracht eine Methode über die andere zu stellen, sondern man sollte die Methode befolgen, die einem situativ am besten weiterhilft.

⁷ Freikampf

mushotoku

Handeln ohne Absicht

Ob ein Wurf gut gelungen ist, merkt man als Geworfener und meistens auch als der Werfende⁸ sofort. Mir fällt dazu die folgende Begebenheit ein: Es trainierten einmal zwei Schwarzgurt-Aspiranten für ihre Dan-Prüfung. Man sah dem einen deutlich an, dass er mit seiner Wurftechnik nicht zufrieden war. Während einer Atempause meinte der Geworfene:

"Du zerrst total!"

"Ja, ich merk´ schon ... Aber ich will dich so richtig auf die Matte schmeißen."

"Genau deshalb ist die Technik nicht im Fluss, weil du vor lauter Hinschmeißen zu zerren anfängst."

Der eine wollte seinen Trainingspartner mit Wucht werfen, und doch gelang der Wurf nicht gut. Vor lauter Hinwerfen-Wollen vernachlässigte er die Einleitung der Technik. So hatte der Trainingspartner Mühe, dem Wurf in einer natürlichen Bewegung zu folgen, und fühlte sich gezerrt. Der Werfende hatte sich zu sehr auf sein Ziel fixiert; er hing zu stark an seiner Intention, und so ging die maximale Konzentration auf die Ausführung, auf die Tätigkeit an sich verloren. Die Absicht vereitelte die Handlung.

Einmal nahm ich an einem Zazen-Wochenende mit Nakasawa Rôshi⁹ teil. Der Meister erklärte in

⁸Aikidô ist eine rein defensive Kampfkunst. Es wird stets mit verteilten Rollen trainiert: Der eine ist der Angreifer, der dann geworfen wird. Der andere ist der Verteidiger, der die Technik ausführt. Nach ein paar Würfen wird gewechselt.

⁹Fumon Nakasawa Rôshi, Mon-San, ist Lehrbeauftragter der Sôtô-Schule des Zen für Deutschland und leitete damals die Jikishin-Kai Gemeinschaft in München.

seinem Vortrag, dass man nicht Zazen üben sollte, wenn man nicht das Gefühl hätte anderen Menschen helfen zu wollen. Man könnte auch Zazen üben um persönlichen Gewinn für sich selbst zu erzielen, es gäbe sogar Leute, die mit dieser Einstellung Abt geworden wären, aber es wäre nicht richtig. Ich runzelte die Stirn. Genau deswegen war ich da: Weil ich dachte, Zen könnte mir selbst nützlich sein, und mir Aufschlüsse für Aikidô erhoffte.

Die Aussage von Nakasawa Rôshi wird verständlicher, wenn man hört, was der Zen-Meister Seung Sahn seinen Schülern eröffnete:

"Einige von euch wollen Erleuchtung erlangen und (so schnell wie möglich) ein Zen-Meister werden. Solange das eure Motivation ist, werdet ihr nicht das geringste erreichen. ... Zwischen Begehren und Bemühen ist ein großer Unterschied. Schon die Idee, du könntest irgend etwas mit Zen erreichen, ist selbstsüchtig. "

Das Bemühen, Erleuchtung zu erlangen sei

"... nicht für mich selbst. Es ist nicht im geringsten ein persönlicher Wunsch, es geht über die Idee von einem Selbst hinaus. Es ist ein Wunsch ohne Begierde." ([4] S. 75)

"Du solltest alles Denken und alle Wünsche, die etwas für dich erreichen wollen, abschneiden. So wirst du bald Erleuchtung erlangen." ([4] S. 81)

Um die Erleuchtung zu erreichen, muss der Zen-Novize vom ich-bezogenen Handeln Abstand nehmen, und Zazen üben ohne dabei eine Absicht zu verfolgen. Manche, so wird berichtet, erlangten die Erleuchtung erst genau dann, als sie aufgegeben hatten und das Kloster verlassen wollten.

Die Handlung ohne Absicht ist ein Aspekt des Zen-Buddhismus, der sich in der Lehre Gautama Buddhas zurück begründen lässt bis zu deren Ausgangspunkt, dem Leiden. Alles Leiden wird verursacht durch die "Bonnô", die Begierden. Jene ergeben sich als unzählige Spielarten aus den drei

menschlichen Grundübeln: Gier, Zorn und Verblendung. Im Buddhismus werden die drei menschlichen Grundübel gerne durch Tiergestalten symbolisiert. Eine Schlange versinnbildlicht die Gier, ein Hahn steht für Zorn, und ein Schwein stellt Verblendung und Unwissenheit dar. Die Bonnô wurzeln in diesen drei Grundübeln. Als Varianten der Gier gibt es beispielsweise Habsucht, Neid, Erwerbstreben, Egoismus, Vorteilsdenken; als Facetten des Zorns findet man Hass, Verärgerung, Geltungsbedürfnis, Abneigung, Unduldsamkeit; als Spielarten der Verblendung erlebt man Ignoranz, übertriebenes Selbstwertgefühl, Genusssucht und Überheblichkeit.

Das Leiden wird aufgehoben, indem der Mensch seine Begierden verwirft, aufgibt und restlos ablegt. Nur diejenigen Taten ziehen kein Karma¹⁰ nach sich, die nicht durch Begierden motiviert sind, die frei sind von den Grundübeln. Jedoch, wenn die Bonnô nicht mehr die Motivation für das Handeln sind, wenn alle Begierden auch in den feinsten Abstufungen ausgemerzt sind, was bleibt dann noch übrig ? Im Zen ist dies radikal zu Ende gedacht. Aus dem Fallenlassen all dieser Triebfedern folgt letzten Endes die Handlung ohne an ein Ziel oder einen persönlichen Nutzen zu denken, die Handlung um ihrer selbst willen.

Man mag nun die buddhistische Anschauung teilen oder nicht, diesen Gedanken kann man mit Gewinn auf die Praxis des Budô übertragen: Die Ausführung einer Technik - auch das ist eine Handlung - sollte absichtslos erfolgen.

Es bedeutet, nicht an das Werfen denken, nicht auf das Zuziehen des Hebels fixieren, nicht in erster

¹⁰"Karma" bedeutet im Buddhismus die Nachwirkung einer Tat, es beeinflusst maßgeblich die Wiedergeburt auf einer niedrigeren oder höheren Stufe.

Linie siegen wollen, sondern sich ganz auf die Bewegung an sich konzentrieren. Die Erfahrung bestätigt, dass dann die Techniken wesentlich besser gelingen: Denn die Entscheidung, ob ein Wurf oder ein Hebel gelingt, fällt nicht in dem Moment, in dem man den Wurf oder den Hebel ausführt, sondern sehr viel früher in der Bewegung. Also: Trainiere so, dass du die Technik als solche gut ausführst, und du bekommst den Wurf oder den Hebel am Ende geschenkt.

Zum Zweiten: Haben wir eine Absicht, so kann der Gegner sie erraten und vereiteln. Handeln wir dagegen spontan und ohne Absicht, wie könnte er dann unserer Absicht zuvorkommen ?

Zum Dritten: Auch im Randori¹¹ ist es besser, sich keine bestimmte Technik vorzunehmen ("Jetzt werf´ ich ihn mit Koshi-Nage¹²!"). Die eine mag zwar durchaus funktionieren, aber durch die Dynamik des Angreifers könnte eine andere Technik angezeigt sein. Besser ist, man lässt die Technik einfach geschehen. Dafür ist ein beträchtliches Maß an Übung erforderlich. Hat man das entsprechende Können, so überlässt man die Wahl der Technik seiner geschulten Intuition.

¹¹Freikampf-Übungsform

¹²Wurf über die Hüfte

shinakatta

Ich war's nicht ...

Einmal war ich gerade dabei aus meinem Küchenschrank etwas herauszunehmen, als ich versehentlich an eine Tasse stieß und sie hinunter fiel. Mit der anderen Hand fing ich sie auf.

Dies ist eine eigentlich ganz alltägliche Begebenheit. Doch etwas besonderes fiel mir daran auf: Nicht „Ich“ habe die Tasse aufgefangen. Da war nicht der Eindruck, dass ich bewusst den Flug der Tasse verfolgt, die Hand danach ausgestreckt und die Finger um sie geschlossen hätte. Sondern es war anders: Ich sah gerade noch, dass die Tasse fiel, und dann war sie plötzlich in meiner linken Hand. Und ich dachte: „Oh, ich habe die Tasse gefangen.“ Da war das Gefühl, dass Dinge ohne mein Zutun ablaufen. Scheinbar hat etwas anderes, geistesgegenwärtigeres als „Ich“ die Tasse gefangen.

Mit dieser Anekdote sind wir auf einmal in einen Grenzbereich von „Selbst“ und „Bewusstsein“ vorgestoßen, aber die Kampfkünste führen uns automatisch zu derartigen Grenzbereichen. Es sei aber betont, dass nicht von esoterischen Dingen die Rede ist, sondern es geht um ganz praktische Aspekte.

Wenn nun scheinbar etwas anderes, geistesgegenwärtigeres als „Ich“ für mich handelt, so ist das lediglich ein anderer Bereich als das, was man gemeinhin als bewusstes „Ich“ erlebt. Es ist ein unbewusster Teil meines Selbst. Etwas, das nicht mehr dem Ich-Bewusstsein unterliegt. Etwas, das sich nicht mehr wie „Ich“ anfühlt.

Eine Frage stellte sich: Hätte ich die Tasse überhaupt fangen können, wenn ich es mit vollem

Bewusstsein versucht hätte ? Hätte ich sie wohl aufgefangen, wenn ich nach dem Sehen registriert und begriffenen hätte, dass sie hinunter fällt, die Flugbahn abgeschätzt, eine Entscheidung getroffen mit welcher Hand ich sie fangen wollte, und wenn ich dann die Hand nach dem Schnittpunkt mit dem bewegten Ziel ausgestreckt hätte um die Tasse zu fassen ? Das wäre eine Menge Informationsverarbeitung zu leisten in ganz kurzer Zeit. Genau wissen kann ich es nicht, aber ich nehme an, ich würde jetzt Scherben besitzen statt einer Tasse.

Bewusstsein benötigt Zeit. Denken hält auf. Die bewusste Verarbeitung von Informationen im Gehirn dauert. Sie kostet die Zeit, welche im Kampf möglicherweise den ausschlaggebenden Vorteil bringt. In vielen Fällen ist es gar nicht zu bewerkstelligen, als bewusste Aktion, eine bestimmte Bewegung zum genau richtigen Zeitpunkt auszuführen. Wenn dagegen nicht "Ich" es bin, der die Aktion ausführt, sondern der Körper handelt, so geschieht es spontan und schnell. Kein Bewusstsein bremst die Aktion, kein Denkvorgang hält sie auf. Es kann die entscheidenden Zehntelsekunden bedeuten. Klappt es, hat man einen Eindruck von "unbewusst gemacht, ich weiß nicht wie" oder man sagt sich bescheiden "ich habe wohl einfach Glück gehabt".

Der Punkt ist grundsätzlich gesehen der: Ein Angreifer kann nur dann siegreich sein, wenn es ihm gelingt, das Bewusstsein seines Gegners zu überfordern. Nur dann kann er einen Treffer landen. Bleibt er unter der Schwelle, kann der Gegner jeden Angriff parieren. Erst wenn er jene Schwelle übersteigt, hat er überhaupt Chancen. Dann kommt der Angegriffene nicht mehr mit und kann getroffen werden. Je höher beim Gegner die Spanne seiner Geistesgegenwart reicht, desto schwerer hat es der

Angreifer. Somit ist Kampf immer auch ein Wettlauf der Bewusstseinsspannen; und ein körperlicher Sieg setzt ein geistiges Gewinnen voraus.

Das unbewusste Handeln zu nutzen ist eine Möglichkeit, die Spanne unserer Geistesgegenwart zu erhöhen. Das wäre also der Weg: Sich nicht mit dem Bewusstwerden des Geschehens aufhalten, sondern unmittelbar handeln.

Es hört sich an wie ein ganz besonderer Geisteszustand, doch das ist es nicht, es ist ein ganz natürliches Verhalten. Jeder Mensch hat schon einmal so gehandelt, und handelt so ganz selbstverständlich. Um ein Beispiel zu geben: Jeder der Auto fahren kann hat schon in seinem Leben erst den Autoschlüssel ins Schloss gesteckt, dann sich umgesehen ob die Straße frei ist, im nächsten Augenblick den Motor angelassen, und ist losgefahren. Nun, das Umdrehen des Schlüssels, macht man das immer als eine vollkommen bewusste Handlung ? Damit ist gemeint: Dreht man wirklich immer ganz bewusst die Hand mit dem Schlüssel ? Oder startet man gelegentlich einfach, ohne dem Vorgang auch nur die Spur von Aufmerksamkeit zu schenken ? Die Antwort lautet: Es ist durchaus so, dass man agiert ohne es immerzu bewusst zu kontrollieren. Wir handeln ständig auf diese Weise: In einer Mischung bewusst und unbewusst kontrollierten Handelns. Nur fällt es keinem mehr auf, so alltäglich ist es. Im Kampf ist es von Vorteil, die unbewusste Seite des Handelns verstärkt zu nutzen: Vertraue auf die unbewusste Weisheit des Körpers, es ist schon richtig was er tut.

Die folgende Geschichte hat eine Teilnehmerin in einem Aikidô-Forum im Internet erzählt:

"Ich habe ein Halbtagsstelle, wo ich mit geistig behinderten Menschen mit ‚schwierigem Verhalten‘ arbeite. Nun, dort gibt einen ca. 6 Fuß 2 großen Mann, der immer wieder das

Personal tätlich angreift und der jederzeit ‚hochgehen‘ kann ohne jede Warnung. Normalerweise schaffe ich es solche Situationen mit diesem Menschen zu vermeiden, aber ich wurde bereits zweimal in den letzten 5 Jahren von ihm angegriffen. Das erste mal war bevor ich mit Aikido begonnen hatte, und es endete für mich mit einer Nackenverletzung, Blutergüssen, Bissen, ausgerissenen Haaren etc., und ich war fast einen Monat krankgeschrieben mit einigen Monaten Physiotherapie.

Vor ein paar Monaten stand ich bei einer Kollegin und unterhielt mich mit ihr, als er von der Seite kam und ohne jede Warnung nach mir schlug. Instinktiv nahm ich ihn in einen Sankyo, und sprach dann weiter zu meiner Kollegin. Ihr fiel die Kinnlade nach unten, und erst dann realisierte ich was ich getan hatte.

Diese instinktive Reaktion hat mir sehr viel von meinem Selbstvertrauen zurück gegeben ...” ([11])

Und noch ein weiteres Beispiel von einem Freund, der mir einmal von einem seiner früheren Judo-Wettkämpfe erzählte: ” ...ich konnte mich an den eigentlichen Kampf gar nicht mehr erinnern. Ich weiß nur noch, wie ich auf die Matte ging und mich verbeugte, und dann, zum Schluss, wie ich zum Sieger erklärt wurde. Das dazwischen habe ich scheinbar gar nicht mitbekommen.”

Zweites Buch
Zen-Philosophie und Kampfkunst

Münsterschwarzach	– Seminar im Kloster
seisei	– Bedingtes Entstehen
henkyô de	– An der Grenze
genjitsu	– Wirklichkeit
shôsei	– Ich
kurushimi	– Leiden
ware o wasureru	– Sein Ich aufgeben
kû	– Leere
bôryoku	– Gewalt
katatsumuri no henshi	– Tod einer Schnecke
setsunintô – katsujinken	– Todbringende Klinge – Lebensschenkendes Schwert
jiyû	– Unbeschränktheit
tôitsu	– Einheit
kyômei	– Mitgefühl
teki	– Der Feind
shôtotsu	– Konflikt
funshô	– Streit
tegoro na tebiki	– Praktische Anleitung
Aikidô	– Die Entstehung von Aikidô
yûshô	– Sieg

Münsterschwarzach

Seminar im Kloster

Südlich von Würzburg steht in der Ebene der fränkischen Felder das Kloster Münsterschwarzach. Die Türme und den ausgedehnten Gebäudekomplex der Abtei sieht man schon von Ferne, ringsum gibt es nur niedrige Häuser und Ackerland, und das verleiht der Anlage einen monolithischen Charakter. Es ist augenfällig, dass hier ein wirtschaftliches und geistiges Zentrum ist. In der Bedeutung, die ein solches Kloster für das Umland hat, ist es heute nicht viel anders als im Mittelalter. Alles andere ist jedoch moderner, auch das Kloster selbst. Zwar wirkt es, als würde es schon seit der Epoche der Romanik dort stehen, doch der Anblick täuscht: Das heutige Gebäude wurde erst vor etwa 70 Jahren errichtet. Es gibt dort eine Schule, eine eigene Bäckerei, eigene Landwirtschaft, eine Druckerei und natürlich eine eigene Website¹³. Es ist ein spiritueller Ort, der nicht in der Vergangenheit stehen geblieben ist. Den Benediktinermönchen eilt der Ruf von Weltoffenheit voraus. Besonders hervorzuheben ist hier das Interesse und die Annäherung an den Zen-Buddhismus, getragen von einigen Mitgliedern der Abtei, und dies geschah nicht immer zum Wohlgefallen der Führung der Katholischen Kirche.

Einem rührigen und von Aikidô begeisterten Pater hatten wir es zu verdanken, dass wir dort ein Seminar zum Thema „Zen und Aikidô“ abhalten konnten. Es ging über mehrere Tage, mit

¹³ Im Jahr 2001 war das noch nicht selbstverständlich.

Übernachtung in der klostereigenen Herberge. Aus der Schweiz kam Gotthard Diethelm¹⁴ angereist, um das Zazen zu leiten. Das Programm war straff: Morgens vor dem Frühstück das erste Zazen, dann wie bei einem Sesshin das Frühstück mit Genmai-Reissuppe und Rezitation anstatt Kaffee und Brötchen, anschließend das Vormittags-Zazen. Nachmittags erst eine Stunde laidô, dann gleich weiter mit Aikidô. Ziel des Seminars war den Teilnehmern einen Einblick in die Praxis des Zen und der Meditation zu geben und eine Brücke zur Praxis des Aikidô zu schlagen. laidô diente dabei als Hilfsmittel um von der Meditation im stillen Sitzen zu einer Meditation in der Bewegung und weiter zu einer Form mit Partner – dem Aikidô – zu kommen. Wichtige Aspekte, die Zen für die Ausübung der Kampfkünste bereit hält, wurden im Training behandelt: Konzentration, Gelassenheit, der Umgang mit Furcht, die Voraussetzungen für Geistesgegenwart und schnelle Reaktion.

Obwohl ich als Referent bei diesem Seminar nicht erwartet hatte, etwas für mich zu lernen, durfte ich eine Anregung mitnehmen: Einen beiläufigen Satz aus einem Gespräch, über den ich noch eine ganze Weile nachdenken musste. Bei den Erörterungen war zuvor auch das Verständnis von „Selbst“ im Buddhismus zur Sprache gekommen. Dort wird gelehrt, dass das, was wir als „Ich“¹⁵ wahrnehmen, eine Fiktion wäre. Wir saßen auf den Treppenstufen im Flur unserer Unterkunft, diskutierten, und Gotthard sagte zu einem unserer Teilnehmer: „Wenn es kein Selbst gibt, was willst Du dann eigentlich verteidigen?“ Der Gefragte

¹⁴ Gotthard Hogen Shue Diethelm ist Leiter des Zen-Dôjô Bern und Schüler von Nishiyama Rôshi, Sendai.

¹⁵ „Ich“ und „Selbst“ werden in diesem Satz synonym benutzt. Im weiteren Text bezeichnet der Begriff „Ich“ die Vorstellung von einem separaten, autonomen Ich.

wusste keine Antwort. Ich saß neben den beiden und mir fiel spontan – obwohl Selbstverteidigung, und so der ganze Sinn von Kampfkunst in Frage gestellt wurde – ebenfalls kein geistreicher Satz ein. Was kann man darauf antworten ?

Jene Frage hat schon eine gewisse Qualität in die Tiefe zu weisen, ähnlich wie sie einem „Kôan“ zu eigen ist. Die Kôan sind Rätselsprüche, meist kurze Sätze oder Anekdoten von historischen Zen-Meistern. Vordergründig paradox, werden sie vor allem in der Rinzai-Schule verwendet als Meditationsobjekte und Aufgabenstellungen, an denen der Schüler Anstoß zu weiterer Entwicklung finden soll. Über so einem Rätsel kann er eine ganze Weile grübeln. Die Antwort auf einen Kôan lässt sich nirgendwo logisch ableiten, sondern er findet sie – nach intensiver, eingehender Beschäftigung – indem sie dann mit einem mal der Intuition entspringt. Bekannte Kôan sind zum Beispiel: „Was ist Nichts ?“, oder:

„Was ist das Geräusch einer klatschenden Hand ?“¹⁶.

Gotthards Frage entzieht sich einer schnellen Antwort; statt dessen stößt sie das Tor auf zu einer ganzen Kette weiterer Fragen.

Was verteidige ich ? Was ist dieses „Ich“ und was muss ich eigentlich schützen ?

Warum verteidige ich ? Welche Ursachen führen zu Kampf und Konflikt ? Kann man sich lösen aus den Spiralen, die zu Kampf und Konflikt führen?

Wann verteidige ich ? Wie verhalte ich mich in einem Konflikt ? Welche Handlungsoptionen habe ich ? Wie rechtfertige ich Gewalt, und wann ist Gewalt angemessen? Gibt es Verteidigung ohne Gewalt ?

¹⁶ Ein einzelne Hand, die in die Hände klatscht, wie soll das klingen?

Wie verteidige ich ? Welche Voraussetzungen gibt es, um sich effektiv zu verteidigen ? Wie kann man, wenn es nötig wird, seine natürlichen Hemmungen überwinden ? Wie vermeide ich es der Gewalt zu verfallen ? Welche Methoden setzte ich ein ?

Einige Zeit nach dem Seminar habe ich den Satz „Wenn es kein Selbst gibt, was willst Du dann eigentlich verteidigen ?“ in verschiedenen Foren zur Diskussion gestellt. Es kamen einige interessante Antworten:

„Es gibt mein Selbst, also weiß ich auch was ich verteidige.“

„Jedes Tier verteidigt sich, wenn es bedroht wird.“

„Ich verteidige, was immer man verteidigt wenn man sich jeden Tag etwas zu Essen in den Mund steckt.“

„Wenn man Aikidô verwendet um Harmonie zu schaffen, dann existiert das Konzept der Selbstverteidigung nicht mehr.“

Ein besonders origineller Rat war, als Antwort dem Fragesteller eine Ohrfeige zu geben: Wehrt er ab, dann fragt man ihn wen er gerade verteidigt hätte, trifft man ihn, fragt man wer getroffen wurde¹⁷.

Was kann man also antworten ? Eine akzeptable Antwort müsste den Zustand des absichtslosen Handelns ausdrücken. Sie müsste enthalten, dass man mit seinem Tun nicht im „Ich-Bewusstsein“ verfangen ist. Nicht sich selbst verteidigen, sondern einfach nur verteidigen.

Also probiere ich es, getreu dem Motto „Schlagfertig ist meist das, was mir drei Tage später einfällt.“, und antworte Gotthard: „Arme und Beine bewegen sich, kein Schlag kann treffen.“

¹⁷ Als ich dies las, musste ich herzlich lachen. Endlich schlägt mal einer so einen Zen-Mann, so einen von diesen Klopfern paradoxer Rätselsprüche, mit seinen eigenen Waffen. Besonderen Dank an Lynn Seiser (im Forum von www.aikiweb.com).

seisei

Bedingtes Entstehen

Gotthards Frage führte zu einer ganzen Reihe weiterer Fragen. Dieser Text wird nun das Unterfangen sein, jenen Fragen einer nach der anderen nachzugehen. Dabei werden nebenbei die wichtigsten Aussagen des Buddhismus zur Sprache kommen. Fangen wir an mit: „Was verteidige ich?“

Grundsätzlich bezweckt Selbstverteidigung sich selbst zu erhalten und zu schützen. Doch was genau muss geschützt werden? Das Leben, Gesundheit, Selbstwert, Rechte, Ansprüche, Pfründe, Eitelkeiten? Was macht dieses „Ich“ aus?

Die meisten Menschen glauben an ein „Ich“, da sie sich als autonome Einheiten in Interaktion mit ihrer Umwelt erleben und verstehen. Buddha in seiner Lehre drehte genau diese Beobachtung um und sagte: Gerade weil es diese Interaktion gibt, kann das eine nicht ohne das andere sein, kann das Ich nur abhängig von den Bedingungen seiner Umwelt existieren. Alles, was uns existent erscheint, ist uns entstanden durch eine spezielle Konstellation von Bedingungen, die sich auch wieder auflösen wird. Nichts ist von Dauer. Nichts existiert autonom für sich. Buddha nannte dies die Lehre vom Bedingten Entstehen.

Zen-Meister Seung Sahn erklärt es anschaulich: „Alles entsteht aus den Zusammentreffen von Bedingungen. Wenn eine Bedingung entsteht, dann entsteht alles. Wenn diese Bedingung vergeht, vergeht alles. Also: Wenn ich hier bin, dann ist etwas dort. Bin ich nicht hier, dann vergeht dieses Etwas. [...] Ich schaffe meine Welt. Wenn ich hier bin, dann habe ich meine Welt. Wenn ich vergehe, vergeht meine Welt.“

Vielleicht sagt jemand: ‚Du vergehst. Vergeht die Sonne am Himmel dadurch ebenfalls?‘ Nein, wenn ich vergehe, gibt es die Sonne am Himmel immer noch. Aber das ist nicht ‚meine‘ Sonne, die Sonne, die ich gesehen habe. Das ist die Sonne eines anderen. Weil die Sonne ursprünglich nicht existierte. Wir schaffen ‚Sonne‘, und wenn ich vergehe, vergeht die Sonne auch. Befinde ich mich hier, dann ist Etwas dort. Das ist eine grundlegende Aussage im Buddhismus.

Ein Beispiel: Ein Regenbogen ist nur das Zusammentreffen gewisser Bedingungen an einem bestimmten Ort und zu einer bestimmten Zeit – Wasserdampf, Licht, meine Augen und Bewusstsein. Aber der ‚Regenbogen‘ an sich existiert nicht wirklich. Unabhängig von diesen Bedingungen existiert er überhaupt nicht. Alle sehen ein Objekt und denken: ‚Ah, da gibt es eine Sache. Diese Sache existiert, also existiere ich auch.‘ Diese Sichtweise ist eine fundamentale Täuschung [...] Wir schaffen unsere Welt, weil ich meine Zeit schaffe, meinen Raum schaffe und meine Ursache und Wirkung schaffe. Und dann kontrollieren uns all diese Dinge. Das ist die grundlegende Lehre des Buddhismus.“ ([15] S.96)

Der Regenbogen ist ein sehr schönes Beispiel. Es gibt ihn nur, weil ich hinschaue. In Wirklichkeit stehe ich vor einer Wand aus Wassertropfen, auf die Licht fällt. Jeder einzelne Tropfen zerlegt und reflektiert das Licht in alle Regenbogenfarben. An allen Tropfen passiert das gleiche. In Wirklichkeit stehe ich vor einer breiten Wand aus rot, orange, gelb, grün, blau. In mein Auge gelangen davon aber nur die farblichen Lichtteile, die in einem ganz bestimmten Winkel zu der gedachten Achse von der Sonne durch meinen Hinterkopf und meinem Auge zum Mittelpunkt des Regenbogens eintreffen. Darum ist der Regenbogen kreisrund. Jemand, der zwanzig Meter neben mir steht, sieht in etwa jener Richtung auch einen Regenbogen. Aber es ist ein anderer Regenbogen; er kommt von anderen Tropfen.

Das verdeutlicht das Prinzip. Sinngemäß funktioniert es ebenso, wenn der Sinneseindruck des

Regenbogens auf mein Bewusstsein trifft. Dann existiert der Regenbogen in meiner Bewusstseinswelt. Aber nur, wenn es dafür das Bewusstsein gibt. Sehe ich woanders hin, oder denke ich an etwas anderes, ist er weg.

Nun kann man noch die Blickrichtung umkehren und den Schluss zurück auf das Bewusstsein suchen. Tausend Dinge treffen auf mein Bewusstsein. Es muss etwas geben, das diese tausend Ding wahrnimmt: „Ich“. Aber: Wären diese tausend Dinge andere tausend Dinge, wäre es auch ein anderes Ich.

Das ist bedingtes Entstehen. Für den Zen-Buddhismus ist diese Aussage fundamental.

genjitsu

Wirklichkeit

Es besteht ein Unterschied zwischen dem, was real existiert, und unserer Wahrnehmung und Vorstellung davon. Dieser Gedanke ist auch in der westlichen Philosophie nicht neu. So schrieb John Locke¹⁸:

„Um die Natur unserer Vorstellungen besser zu erkennen und verständlicher von ihnen zu sprechen, muss man sie, [...] von den Veränderungen des Stoffes in den Gegenständen unterscheiden, welche diese Wahrnehmungen in uns verursachen, damit man sie nicht (wie gewöhnlich geschehen mag) für die genauen Abbilder von Etwas in dem Gegenstände ansehe, ...“

denn

„... das, was in der Vorstellung süß, blau oder warm ist, ist nur eine gewisse Masse, Gestalt oder Bewegung der kleinsten Theile der Körper, die wir so nennen.“

([30] S. 132-145, Kap.8 §7 und §15)

Die reale Welt – wahrscheinlich allein bestehend aus abstrakten Atom- und Quantenbewegungen – ist uns nicht direkt zugänglich und nicht endgültig fassbar. Unseren Zugang finden wir nur über Sinne und Denken. Dabei ist alles, was wir über unsere Sinne erfahren nicht die reale Welt selbst, sondern allein der Sinneseindruck, den diese Welt hinterlässt. Alles Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken und Denken ist Vorstellung und Abziehbild. Dazu kommt, dass unsere Sinne uns nicht vollständig und nicht objektiv informieren. Sie wirken als Filter und als Krücken. Im Ergebnis erhalten wir verzerrte Ausschnitte und unvollständige Schnipsel, die unterbewusst vorsortiert werden, sich mit Hypothesen

¹⁸ Englischer Philosoph der Aufklärung (1632-1704)

und Vorurteilen vermischen, und schließlich wie sie kommen zusammen gefügt werden. Was uns bewusst wird, was wir erleben ist eine imaginäre Wirklichkeit. Dies ist eine „Wirklichkeit“, die in Wahrheit nur die subjektive Benutzeroberfläche für die Welt ist.

Tatsächlich lässt sich eine Differenz zwischen unserem Bewusstsein und der Realität sogar nachweisen und messen, denn es gibt eine messbare zeitliche Verschiebung zwischen beiden. Dies ist das Ergebnis wissenschaftlicher Untersuchungen (vgl. [19] S. 311 ff), in denen mit Hilfe von Hirnstrommessungen ermittelt wurde, dass es etwa eine halbe Sekunde dauert bis ein Reiz, z.B. eine Berührung, voll bewusst wird. Dennoch empfinden wir einen Reiz als zeitlich richtig, was daran liegt, dass im Bewusstsein diese halbe Sekunde wieder korrigiert wird: Die Reizempfindung wird um diese Totzeit zurückdatiert auf den Zeitpunkt zu dem der Reiz erfolgte. Das Gehirn arbeitet mit einem Trick, um uns eine konsistente Wirklichkeit zu präsentieren. Die „Wirklichkeit“ in unserem Bewusstsein wird auf einer sehr tiefen Ebene konstruiert.

Ja, wie imaginär ist unsere „Wirklichkeit“ ? Was alles existiert nur in unserer Gedankenwelt ? Zumindest ist ein Zusammenhang zwischen imaginärer und wahrer Natur nicht zwingend gegeben. Unsere imaginäre Wirklichkeit ist zwar oftmals von der realen Natur inspiriert, sie kann aber auch völlig eigene Wege gehen. Buddhistische Quellen erklären:

„Alles beruht auf dem Geist, ist vom Geist geleitet, vom Geist gemacht.“ (Dhammapada [18] S.150)

„Wenn du erkennst, daß keine Verbindung zwischen deinen Sinnen und der Außenwelt besteht, wirst du auf der Stelle Befreiung finden.“ (Baizhang [18] S.155)

Ein Zen-Meister hat einmal gesagt, man solle „den Finger, der auf den Mond zeigt, nicht mit dem Mond verwechseln“, und ein anderer, dass man „das

Mondlicht, das sich auf der Oberfläche eines Sees spiegelt, nicht für den Mond halten“ sollte. Damit ist das gleiche gemeint.

Hierzu noch eine Geschichte über Takuan Rōshi, den Zen-Lehrer von Yagyū Munenori und Miyamoto Musashi. Wie viele Zen-Meister hat er kurz vor seinem Tode noch ein Abschiedsgedicht verfasst. Diese Abschiedsworte hatten meist den Charakter einer spontanen Empfindung, oder eines letzten Lehrspruches an die Schüler, oder einer Bilanz des gelebten und nun verlöschenden Lebens:

„Mit seinem letzten Atemzug schrieb er das chinesische Schriftzeichen für das japanische Wort *Yume* („Traum“), legte den Pinsel nieder und starb.“ ([3] S.11)

Die letzten Worte, sie bestehen bei Takuan nur aus einem einzigen Kanji¹⁹: Sein ganzes Leben ... nur ein Traum ...

Die imaginäre Wirklichkeit ist der Film, der Traum, die „Matrix“²⁰, in dem unser Leben stattfindet. Die reale Wirklichkeit können wir nur rudimentär und ansatzweise erfassen, weil sie zu komplex ist, sie zu veränderlich ist und wir zu involviert sind.

„Das ursprüngliche Wesen des Seins kann durch die Sinnesindrücke nicht wirklich erfasst werden.“ ([2] S.39)

„Die eigentliche Wirklichkeit [...] liegt letztlich außerhalb menschlicher Vorstellungskraft, denn Vorstellungen sind nur innere Bilder, die über das Wirkliche gebreitet werden, nicht das Wirkliche selbst.“ ([18] S.155)

Dabei sind unsere Bilder in der imaginären Wirklichkeit, so unvollkommen und fehlerhaft sie sind,

¹⁹ Kanji = Ursprünglich chinesisches Schriftzeichen, das in der japanischen Schrift verwendet wird.

²⁰ „Matrix“ ist der Titel eines Science-Fiction-Films, in dem die Menschen an ein riesiges Netzwerk angeschlossen sind und in dem ihnen – wie in einem alle Sinne umfassenden Computerspiel – eine nicht reale Scheinwelt vorgegaukelt wird, während sie in Wahrheit jeder für sich in einer Wabe gefangen gehalten werden.

dennoch das, mit dem wir arbeiten müssen. Sie sind unser einziges Hilfsmittel um der wahren Natur nahe zukommen.

Im Zen-Buddhismus versucht man nicht, sich von der imaginären Wirklichkeit abzuwenden und jegliche Wirklichkeit zu leugnen. Das Ziel ist vielmehr ein möglichst unbelastetes Annehmen der Realität im Hier und Jetzt, wissend, dass die wahre Natur nicht tatsächlich greifbar ist. Umso mehr bemüht man sich, seine Wahrnehmung nicht mit den Zerrbildern und Vorlieben des eigenen Verstandes zu belasten, bemüht sich um intuitives Erfassen jenseits der Worte und Kategorien, und die Dinge „einfach so“ zu sehen.

„Den menschlichen Geist von den hemmenden Einflüssen zu befreien, die in der hypnotischen Wirkung seiner eigenen Ausgeburten liegen – das ist die Essenz des Zen.“

([18] S.140)

*

Für uns als Kampfkunst-Übende soll dieser Exkurs in die Grundideen des Buddhismus noch einen nützlichen Gedanken hervorbringen. Stellen wir uns einmal der Betrachtungsweise, die Phänomene in unserer imaginären Wirklichkeit in zwei verschiedene Kategorien einzuteilen: In die Phänomene, die – mehr oder weniger gut erfasst – eine Entsprechung in der Realität besitzen könnten, und in die Phänomene, die wahrscheinlich nur und ausschließlich in unserer imaginären Wirklichkeit existieren.

Ein Beispiel aus der ersten Kategorie: Unsere Sinne melden eine Faust, die sich mit hoher Geschwindigkeit nähert. Solche Wahrnehmungen sind in der Regel keine pure Fiktion, und es wäre leichtfertig, sie einfach abzutun. Unsere Sinne haben sich in Jahrtausenden der Evolution so weit entwickelt, dass die Eindrücke, die sie liefern, in derartigen Fällen

doch ganz brauchbare Näherungen sind. Wir können ihnen meistens vertrauen.

Anders dagegen die Phänomene der zweiten Klasse: Diese erkennen wir etwa daran, dass sie nicht materiell sind, das heißt vereinfacht: Wir können sie nicht anfassen. Zum Beispiel Dinge wie Sicherheit, Feindschaft, Konkurrenz, Schuld, Leid. Oder es sind abgeleitete Eigenschaften der Materie, wie Farbe, Geruch, haptische Beschaffenheit. Oder es sind ureigene, subjektive Emotionen wie meine Angst, mein Ärger, meine Trauer, meine Sympathie. Betrachten wir das alles als Fiktion.

Meist werden in einer Situation beide Phänomene vorkommen: Jemand schlägt mich mit einem Stock. Der Treffer ist wahr. Die Verletzung ist wahr. Der Schmerz ist Illusion.

Die Phänomene der zweiten Klasse können wir in der Tat – wenn wir das schaffen – ignorieren. Um es einmal ganz konsequent zu seinem logischen Ende zu denken:

Wir könnten uns entscheiden, nicht zu leiden: Leiden ist Einbildung.

Wir könnten uns entscheiden, nicht von unserer Wut getrieben zu werden: Wut ist Einbildung.

Wir könnten uns entscheiden unserer Angst nicht nachzugeben: Angst ist Einbildung.

Ist es wirklich so einfach ? Diese Frage stellt sich mir gelegentlich, wenn die zwei gnadenlosesten Mahayana-Trainer denen ich je begegnet bin – meine beiden Kinder – meinen Grad der Erleuchtung wieder einmal auf die Probe stellen. Im Ergebnis fallen solche probenhaften Situationen manchmal ernüchternd aus: Sie haben es wieder einmal geschafft, mich wütend zu machen. Sie ? Wer entscheidet eigentlich darüber, ob ich wütend werde ? Auch wenn es oft genug nicht klappt: Ja, im Prinzip ist es so einfach. Ich wäre frei

gewesen mich anders zu verhalten. Und nur ich allein stand mir im Weg, diese Freiheit auszuüben.

Es ist gut zu wissen, dass man über jene Freiheit verfügt. Der Gedanke selbst wirkt schon befreiend. So gilt für jeden von uns:

„Löse dich nur aus allen selbstgewählten Verstrickungen, und du erwachst zum Sein, wie es ist.“ ([18] S. 49)

Aikidô

Die Entstehung von Aikidô

Als Buddha zu lehren begann, war sein Ausgangspunkt das Leiden. Er erkannte, wie Leiden verursacht wird, durch das „Entstehen in Abhängigkeit“²¹, und er beschrieb wie man das Leiden überwinden kann, durch den „Achtfachen Pfad“. Doch Buddha ging in seiner Lehre weiter, zu dem Schritt, der zu einer Kernaussage des Mahayana²²-Buddhismus wurde: Alle Phänomene sind leer. Im Hanya Haramita Shingyo fand diese Aussage ihren dichtesten Ausdruck. Darin heißt es:

„Form ist Leere. Leere ist Form.“

Und mit der Erkenntnis, dass die Phänomene keine echte Substanz haben, folgte auch für das Leiden:

„Es gibt kein Leiden, kein Entstehen von Leiden und kein Vergehen von Leiden, keinen Weg, der zum Ende des Leidens führt.“

Buddha sprengte so den Rahmen seines eigenen Ansatzes.

Als O-Sensei Morihei Uyeshiba im Alter von 19 Jahren mit dem Studium der Kampfkünste begann, wollte er – gleich vielen Anfängern – stark werden. Sein Ausgangspunkt war die Frage: „Wie gewinne ich den Kampf?“ Das ist die Herausforderung, der sich bereits viele Meister gewidmet haben, und sie alle suchten sich ihre individuellen Methoden um in einem physischen Konflikt zu bestehen.

Uyeshiba erfuhr jedoch einen besonderen spirituellen Hintergrund, als er im Alter von 36 Jahren Anhänger der Ômotokyô-Sekte wurde. Dort lernte er,

²¹ siehe Kapitel "kurushimi"

²² "Großes Fahrzeug", eine Hauptströmung des Buddhismus.

dass dem Universum eine grundlegende Einheit zugrunde liegt, eine fundamentale Harmonie, und „Ki“ die alles durchfließende Kraft ist, die es vereint. Dies sollte fortan seine grundsätzliche Einstellung und weitere Herangehensweise an Budô leiten.

Wenn sich nun alles in einer idealen, universellen Harmonie befände, könnte es dann einen Konflikt geben ? Es gäbe einen Konflikt nur dann, wenn jemand an ich-zentrierten Vorstellungen festhält und die Harmonie des Universums nicht erkennt, nicht akzeptiert und gegen sie verstößt. Er erlebte und provozierte den Konflikt, weil er mit dem Universum uneins ist. Ein anderer dagegen, der die universelle Einheit versteht und lebt, hätte einen unwiderstehlichen Vorteil gegenüber jenem, der sich gegen die Harmonie wendet, denn er hätte das ganze Universum mit dem natürlichen Lauf der Kräfte auf seiner Seite. O-Sensei sagte einmal: „Wer gegen mich kämpft, kämpft gegen das Universum.“

Was sind die natürlichen Formen der Veränderung im Universum ? Ausdruck der universellen Wege ist Ki, die alles durchfließende Energie. Dem folgend muss man den natürlichen Gesetzmäßigkeiten, den Linien und Kanälen des „Ki“ folgen. Dann befindet man sich im Einklang mit dem Universum. Das gilt dann auch bis in die einzelne Kampftechnik: Am besten ist, der Energie wie sie fließt zu folgen, also auch der Energie eines Angriffs, und den vollständigen Einklang mit dem Impuls des Gegners zu suchen. Der Effekt ist, dass ein Gegeneinander von Energien, von Kraft gegen Kraft, vermieden wird.

Techniken, die die Energie des Angreifers benutzen anstatt sie zu blocken, sind auch gleichzeitig Techniken, die den Einsatz von Gewalt überflüssig machen. Denn am wenigsten Gewalt übt man aus, wenn man das Gegeneinander von Kraft gegen Kraft

vermeidet. Auf diese Weise konnte O-Sensei einen weiteren Benefit erschließen: Techniken die nicht zerstören, und dem ideal einer gewaltfreien Selbstverteidigung nahe kommen.

Will man die universelle Einheit herstellen, dann sind nicht nur „Sieg oder Niederlage“ irrtümliche Annahmen, sondern es wäre auch der Konflikt ein gedankliches Konzept, das überwunden werden muss. Aggression ruft normalerweise Antipathie hervor, und führt dazu, dass man im Geiste eine Abwehrhaltung zu dem Aggressor einnimmt, eine Gegenposition. Das ist das Fundament für den Konflikt. Der Aggression begegnet man laut O-Sensei besser mit einer positiven Stimmung, mit Wohlwollen. Er setzte voraus, dass, wenn man es schafft, die Aggression mit einer Haltung von Harmonie und Mitgefühl einfach anzunehmen, es gelingen kann, den Konflikt nicht ausbrechen zu lassen. Das ist wie seine Feinde zu „umarmen“: Der Aggression entgegnet man freundschaftliches Akzeptieren, welche die Aggression auflöst und neutralisiert. Uyeshiba stellte sich vor, dass man den Gegner mitnimmt und ihn führt auf einen gemeinsamen Weg, den er selber nicht gesehen hat, weil er vielleicht zu sehr in sich gefangen war.

Das Aikidô entwickelte O-Sensei Uyeshiba erst nach vielen Jahre des Studiums der Kampfkünste. Er modifizierte die Kampfkünste, die er bisher erlernt hatte, vor allem Daito-Ryu Aiki-Jujutsu, indem er bestimmte Elemente herausstellte und weiterentwickelte, jene, die wir heute als kennzeichnend für Aikidô kennen: Den Angriff des Gegners harmonisch aufnehmen, eins werden mit der Dynamik seiner Bewegung, kein Aufeinanderprallen von Kräften, statt dessen ein Zusammenfließen beider Energien.

Im Prozess der Entstehung von Aikidô ging Uyeshiba einen Schritt über die Frage „Wie behält man

in einem gewaltsamen Konflikt die Oberhand ?“ hinaus. Und so überschritt auch er den Rahmen seines ursprünglichen Ansatzes.

*

Auch hier finden sich wieder Schlussfolgerungen, die wir für unsere Kampfkunst-Praxis mitnehmen können:

1) Kampfkunst sollte sich nicht allein auf den Kampf beschränken. Wenn man stets nur für den Kampf trainiert, so wird letztlich jede Begegnung als ein Konflikt verstanden, bzw. als eine Situation, in der es einen Sieg zu erringen gilt. Man wird sich dann in einem ewigen Kreislauf von Begegnung-Konflikt-Sieg, Begegnung-Konflikt-Sieg wiederfinden. Wenn man in der Kampfkunst dagegen versucht, den Kampf in einem größeren Rahmen zu begreifen als im Besiegen des Gegners, dann geht es nicht mehr um Sieg oder Niederlage, sondern es geht um Konfliktlösung.

2) In einer Konfliktsituation ist es schwierig, Alternativen zu erwägen, denn man ist involviert und anfällig für verzerrte Wahrnehmung. Die konflikthafte Situation lässt sich aber auch mit anderen Modellen geistig erfassen. Man hat stets die Wahl wie man diese Situation begreift: ob als Konflikt, als „entweder er oder ich“ oder als etwas mühsamerer Prozess einen Konsens zu finden, oder als Chance

Wenn man sich in einer Schlägerei befindet, hat man trotzdem noch die Wahl mit welcher Haltung man seinem Gegner begegnet : Mit aufschäumenden Hass – ablehnender Antipathie – distanzierter Indifferenz – wohlwollender Sympathie – liebevoller Aufnahme.

Anhang

Im folgenden werden noch einige Konzepte betrachtet, die nicht mit speziell Zen-Buddhismus verbunden sind, sondern insbesondere chinesisch-taoistischer Praxis entstammen. Sie sind jedoch für die asiatischen Kampfkünste allgemein von großer Bedeutung.

- Yin – Yang** – Die beiden Urkräfte
- .
- Gogyô** – Die fünf Wandlungen
- .
- Wuwei** – Nicht Handeln
- .
- Todome** – 14. Form Tôhô
- .
- Dank
- .
- Quellen