

Inhalt

Vorwort von Günter Stachel	7
I Religiöse und geschichtliche	
Hintergründe des Zen	13
Der Buddhismus	13
Zen und Yoga	23
Die geschichtliche Entwicklung des Zen in China	25
II Vollzug der Zen-Meditation (Zazen)	31
Körperhaltung	32
Atmung	33
Innere Haltung	34
Der Warnungsstab	41
Der Zen-Meister	43
III Wirkungen der Zen-Meditation	48
Zanmai	50
Wirkungen des Zazen	56
IV Zazen und christliche Meditation	79
V Psychologische Interpretation der mystischen Erfahrung nach Carl Albrecht	94

VI Zen-Meditation in Europa	109
Wo und auf welche Weise wird bei uns im Stile des Zazen meditiert?	111
Wie interpretieren bzw. kritisieren wir europäische Christen die Übung des Zazen?	136
Wie wirkt sich Zazen auf den christlichen Beter und Liturgen aus?	154
VII Traueransprache von Niklaus Brantschen anlässlich des Requiems für Pater Lassalle.	166
Anmerkungen	173

Vorwort

Seit der ersten Auflage dieses Buches, die 1975 erschien, ist viel geschehen. Nach 15-jähriger weiterer Arbeit als Zen-Lehrer ist Pater Hugo Makibi Enomiya-Lassalle am 7. Juli 1990 in Münster im 92. Lebensjahr verstorben. In der Kapelle des Altenheimes seines Ordens fand das Requiem statt, bei dem sein Schüler und Ordensmitbruder Pater Niklaus Brantschen die Ansprache hielt.¹

Da sich die Jesuiten in Japan, deren Provinz Pater Lassalle angehörte, für Feuerbestattung entschieden hatten, wurde der Leichnam ins Krematorium überführt, die Urne nach Tokio geflogen und dort beigesetzt.

Die Würdigung seines Wirkens als Zen-Lehrer soll in den Kontext einer kurzen Biographie gestellt werden. Die Angaben fußen auf einem Interview, das ich mit Pater Lassalle führen durfte und dessen schriftliche Fassung er für eine kleine Festschrift zum 90. Geburtstag am 11. November 1988 autorisiert hat.²

Hugo Lassalle, im westfälischen Externbrock geboren, musste nach dem Abitur im Ersten Weltkrieg Militärdienst leisten. Anschließend trat er in den Jesuitenorden ein und durchlief den langen Ausbildungsgang: Noviziat, Studium der Philosophie und Theologie, Terziat, Vorbereitung auf die Priesterweihe. 1927 wurde er ordiniert, 1929 in die japanische Mission gesandt. Dies war ihm schon einige Jahre vorher mitgeteilt worden, so dass er sich entsprechend vorbereiten konnte. Im Ordenshaus in Tokio wurde Pater Lassalle alsbald als »Minister« (Verwalter) eingesetzt. Um den

Menschen, die ihm als Missionar anvertraut waren, nahe sein zu können, verließ er später das Haus seines Ordens und wohnte in den Slums von Tokio.

Das Studium des Zen hat für ihn mit der Lektüre der Bücher des berühmten Meisters Suzuki begonnen, der in den USA lebte und in englischer Sprache publizierte. Lassalle sagt hierzu: »Wenn ich als Missionar nach Japan gehen sollte, dann war es eine der wichtigsten Aufgaben, die Kultur der Japaner kennenzulernen. Man kann ja nicht einfach das Christentum in der Form der europäischen Kultur predigen. Das war ein Anlass für mich, noch mehr Zen zu studieren.«

Die den Jesuiten vorgeschriebene tägliche Meditation hatte Lassalle schon als Student nicht auf dem Betschemel kniend, sondern im asiatischen Meditationssitz vorgenommen: erst im »Fersensitz«, dann im halben »Lotussitz«, den rechten Fuß auf den linken Schenkel gelegt. Zu dem Soto-Tempel Sôjiji³ in Yokohama suchte Lassalle alsbald Kontakt und nahm an der Sonntags-Meditation teil. Schon 1930 machte er ein Sesshin (mehrtätige Zen-Exerzitien) mit: »Was ich da machte, so sagte ich mir, das können auch wir Christen gut gebrauchen, denn Mission besteht ja nicht nur in einem einseitigen Geben: Die europäischen Christen geben den Japanern etwas. Nein, auch Christen können von den Japanern viel lernen.«

Von 1935 bis 1949 leitete Pater Lassalle die Jesuitenmission in Japan, von 1940 bis 1959 war er Pfarrer in Hiroshima und übte dort die Funktion eines »Generalvikars« der kommenden Diözese Hiroshima aus. Den Abwurf der ersten Atombombe am 6. August 1945 überlebte er 1,2 km vom Explosionszentrum entfernt in seinem Pfarrhaus. Ein Mitbruder zog ihm die Holzsplitter heraus, die in seinen Rücken eingedrungen waren. Strahlenschäden hat er gewiss erlitten, aber im Gespräch darüber machte er nie ein

Aufhebens: »Das war, wie Krieg ist und wie das ist, wenn Bomben fallen.« Seine außerordentliche Leistungsfähigkeit, die ihm bis ins 90. Lebensjahr zur Verfügung stand, war nicht im geringsten gemindert.

Noch im Krieg, im Februar 1944, hatte Pater Lassalle die Gelegenheit, an einem Sieben-Tage-Sesshin im kleinen Soto-Tempel von Hiroshima teilzunehmen: in kurzen Abständen 40 Minuten sitzen, unterrichtet werden, wie man aufrecht sitzt und das Nichtdenken lernt, die Kälte ertragen, mit schmaler Kost zufrieden sein: »mehr Wasser als Reis«.

Nach Kriegsende ging Lassalle als Provinzial der japanischen Jesuitenmission zur »Generalkongregation« nach Rom. Von dort aus reiste er nach Spanien, Brasilien und Argentinien, um Jesuitenmissionare für Japan anzuwerben und Geld für die Friedenskirche in Hiroshima zu sammeln, die er dann auch von 1950 bis 1954 gebaut hat und deren Pfarrer er war. Er wurde Ehrenbürger von Hiroshima. Weil die kommunistischen Abgeordneten des Stadtparlaments nicht gut für einen katholischen Ordensmann stimmen konnten, andererseits auch nichts gegen ihn hatten, fand man die Lösung, dass sie der Abstimmung fernblieben, um die erforderliche Einstimmigkeit nicht zu gefährden. In Hiroshima baute Lassalle das erste Zen-Meditationshaus (Zendo) für Christen.

Nachdem er die Aufgabe der Leitung der japanischen Jesuitenmission abgegeben hatte (sein übernächster Nachfolger war Pedro Arrupe, der spätere General des Ordens), schrieb er 1958 sein erstes Buch über Zen: »Zen – Weg zur Erleuchtung«⁴, dessen weitere Verbreitung durch den Ordensgeneral untersagt wurde. Eine pragmatische Lösung erlaubte es, im ebenfalls »verbotenen« Zendo von Hiroshima weiter zu üben: Das Zendo wurde einfach der Musikhochschule der Jesuiten eingegliedert und deren Leiter

stellte das kleine Haus Lassalle zur Benutzung zur Verfügung. Lassalle lehrte übrigens an dieser Musikhochschule Religionswissenschaft. Fünf Jahre später – gegen Ende des Zweiten Vatikanischen Konzils – wurde dann, durch Vorgesprache des Paters Johann B. Lotz im Generalat in Rom, Lassalles Buch erneut geprüft und zur Neuauflage freigegeben. Dieses Buch hat den ganzen Charme eines Erstlingswerks und ist auch heute noch vorbehaltlos zu empfehlen. Eine gründlichere Befassung mit den Problemen des Zen und der christlichen Mystik führte zum umfangreichsten Buch Lassalles: »Zen-Buddhismus«⁵. Am längsten gearbeitet hat Lassalle jedoch an seinem – des Jesuiten und Zen-Lehrers – Konzept des »neuen Bewusstseins«, das er unter dem Titel »Wohin geht der Mensch?« vorstellte⁶. Mit Jean Gebser, Sri Aurobindo und Teilhard de Chardin erwartet Lassalle den neuen Menschen. Die Möglichkeit, über die Meditation Gott zu begegnen, wird die Menschheit verändern und führt sie dem »Punkt Omega« entgegen, von dem Teilhard gesprochen hat.

In Japan konnte Lassalle im Großraum Tokio, auf einem Grundstück, das durch die Schlinge eines Flusses geborgen ist, sein Zendo »Akikawa Shinmeikutsu« (= Höhle des göttlichen Dunkels) bauen. 1969 konnte er die Arbeit dort aufnehmen. Er selber hatte bei dem berühmten Roshi Harada und dessen Nachfolger geübt, nämlich am Hosshinji-Tempel in Ohama. Etwa zwei-, dreimal im Jahr besuchte er dort Sesshins. Ab 1972 war er Schüler von Roshi Yamada in Kamakura, der 1973 seine Erleuchtung bestätigte und ihn 1978 als Zen-Lehrer beauftragte, die Koan-Meditation zu lehren und zu überwachen⁷.

Eine Zeitlang wirkte Lassalle in Japan (dessen Staatsbürgerschaft er erhalten hatte) und in Europa, hier vor allem in Deutschland. 1965 referierte er auf einer von Graf Dürckheim veranstalteten Tagung in der Ellmau. 1967 hat-

te er Veranstaltungen bei der Katholischen Akademie in Bayern und andere Veranstaltungen in der Schweiz und in Deutschland. Bei einem Gespräch in Ravensburg, wohin sich Lassalle völlig unkompliziert einladen ließ, wurde dann konkretisiert, dass ich in Absprache mit dem jetzigen Abt von Niederaltaich (damals »Pater« Emmanuel Jungclaussen) die Organisation von so vielen Sesshins in Deutschland vornehmen sollte, dass die Flugkosten von Japan nach Deutschland gedeckt wurden. So fanden 1968 Zen-Exerzitien in Niederaltaich, in Weingarten (der Nachbarstadt von Ravensburg, mit einem Benediktinerkloster und einer herrlichen Abteikirche) und in Maria Laach statt. Pater Lassalle übte mit uns human; wir saßen nur sieben- bis achtmal am Tag und bekamen zwei Vorträge (teisho). Es war unbeschreiblich eindrucksvoll, wie man durch seine Anwesenheit, seine Vorträge, das große Schweigen verändert wurde, ohne dass irgend etwas anderes gefordert war, als richtig zu sitzen, so gut Anfänger das eben konnten.

Fortan kam Lassalle jährlich zu Kursen nach Deutschland, bald auch nach Holland, Spanien, Italien, später auch nach Frankreich und Belgien, ja in die damalige DDR! Von 1976 bis 1978 blieb er auf Roshi Yamadas Rat in Japan, um sich ausschließlich den Koans zuzuwenden. Ab 1979 war seine Hauptwirkensstätte das Meditationshaus St. Franziskus in Dietfurt/Altmühltal, das Pater Victor Löw erbaut hat. Die Schüler wurden so zahlreich, dass die »strengen Sesshins« stets ausgebucht waren und Neulinge auf lange »Wartelisten« gerieten. Viele Übende hat Lassalle auf dem Weg zur »Wesensschau« oder »Erleuchtung« begleitet und anerkannt, bis seine Kraft nachließ und erst eine Krebsoperation, dann ein Oberschenkelhalsbruch sein Wirken beendeten. Roshi Yamada sagte von ihm: »Im Zen ist er mein Schüler, als Mensch ist er mein Lehrer!«

1978 wurde ihm in Tokio zu seinem 80. Geburtstag eine schöne Feier bereitet und eine Festschrift von Rang übergeben, die heute noch gekauft wird und deren Studium sich lohnt⁸.

Im Sommer 1975 wurde Pater Lassalle zum Dr. theol. h.c. der Katholisch-Theologischen Fakultät in Mainz promoviert. Das Interesse am Zazen ließ uns ein Symposium anschließen, das im Anschluss an Lassalles Darstellung des Zazen in diesem Buch protokolliert ist.

Seither wirken Frauen und Männer, die Yamadas Schule in Kamakura durchlaufen haben, als Zen-Lehrer in Deutschland, in der Schweiz und in Spanien. Fast alle wurden durch Lassalle initiiert. Die Saat seines Lebens trägt Frucht. Es zeigt sich immer mehr, dass christliche Frömmigkeit und die Übung des Zen einander nicht widersprechen, sondern befruchten.

Günter Stachel

II

Vollzug der Zen-Meditation (Zazen)

Zen heißt soviel wie Meditation. Es kommt vom indischen Wort dhyana (Sanskrit). Es ist die Versenkung oder Meditation des Yoga. Dhyana wurde von den Chinesen Ch'an ausgesprochen und mit einem Schriftzeichen geschrieben, das man in Japan Zen ausspricht. Mit der Zeit bekam es einen weiteren Sinn und bedeutet alles, was mit dieser Art der Meditation irgendwie zusammenhängt. Es gibt z. B. eine bestimmte Art von Kunst, die man Zen-Kunst nennt. Weiterhin gibt es eine Lebenseinstellung, die sich von dieser Meditation her entwickelt hat. Dazu gehört auch die bekannte Teezeremonie, japanisch Chado: Teeweg genannt. Ebenso ist es mit der Kunst des Bogenschießens, Kyudo, d. h. Bogenweg, genannt. Das gleiche gilt vom Fechten, Judo, Karate, Pinselschreiben und Blumenstecken. All das sind nicht nur Sport oder Künste, sondern Wege, Lebenswege. Sie atmen sozusagen den Geist des Zen, d. h. sie enthalten die innere Lebenseinstellung, die dem Zen eigen ist. Sie sind in weiterem Sinne religiös und betreffen nicht nur einen Teil des Menschen, sondern den Menschen als Ganzes, seine ganze Person. Diesen Eindruck bekommt man auch heute noch von den Meistern dieser Künste, wenn sie dieselbe nicht als einen Beruf betreiben, sondern ganz dahinter und darin stehen. Sie gleichen den eigentlichen Zen-Meistern. Auch das Verhältnis von Meister und Schüler ist dasselbe. Alle diese Zen-Wege sind heute mehr oder weniger auch im Westen bekannt und werden auch

dort von vielen Menschen bereits geübt. Alle haben ihre eigenen Regeln, spezielle Bedeutung und Wirkungen. In Japan sind die Vertreter der einzelnen Gruppen auch sozial, vielleicht besser kulturell organisiert und halten zu bestimmten Zeiten auch größere Veranstaltungen ab.

Auf die einzelnen einzugehen, würde zu weit führen. Der gründlichste und wirksamste dieser Wege ist und bleibt das Zazen oder die Zen-Meditation, mit dem wir uns hier beschäftigen wollen. Zazen heißt Sitzmeditation, was schon andeutet, dass das Sitzen dabei eine wichtige Rolle spielt.

Wir wollen uns zunächst klarmachen, worin die Zen-Meditation besteht, wie sie vollzogen wird und was sonst noch dazugehört. Danach werden wir von ihren Wirkungen sprechen.

Zum Vollzug der Zen-Meditation (des Zazen) gehören drei Dinge: die Körperhaltung, die Atmung und die innere Haltung.

Körperhaltung

Man sitzt auf einem etwa 5 cm dicken, runden Kissen, das unmittelbar auf dem Fußboden oder einer Decke liegt. Dabei wird der rechte Fuß auf den linken Oberschenkel und der linke Fuß auf den rechten Oberschenkel gelegt.

Der Oberkörper soll einschließlich des Kopfes kerzengerade aufgerichtet, aber vollkommen entspannt sein. Die Arme hängen gelöst herunter. Die Hände liegen, mit dem Handrücken nach unten gekehrt, flach aufeinander, wobei sich die Daumen leicht berühren.

Die Augen sind halbgeöffnet auf einen etwa einen Meter entfernten Punkt am Boden gerichtet.

Dieser Sitz wird *Lotussitz* genannt. Legt man nur den

einen Fuß auf den gegenüberliegenden Oberschenkel, während der andere Fuß am Boden ruhen bleibt, nennt man diese Haltung *halber Lotussitz*.



Lotussitz



Halber Lotussitz

Der Lotussitz ist fast unverändert vom Yoga übernommen. Dort wird jedoch kein Kissen als Unterlage benutzt. Man sitzt flach am Boden, was übrigens auch im Zen bisweilen geschieht. Das im Zen gebräuchliche Kissen erleichtert den Lotussitz.

Atmung

Die Atmung geschieht grundsätzlich durch die Nase und sollte Tiefatmung oder Zwerchfellatmung sein. Brustatmung ist für das Zen weniger günstig. Das Atmen selbst soll tief und ruhig sein. Zwischen Einatmen und Ausatmen soll keine längere Pause gemacht werden, d. h. der Atem wird nicht angehalten.

Die oben beschriebene Haltung und Atmung fördert den Blutkreislauf und beruhigt die Nerven. Nachdem so der Körper einmal zur Ruhe gekommen ist, ist es leichter,

auch seelisch in einen Zustand der Ruhe zu kommen, wie es für die Meditation notwendig ist.

Innere Haltung

Die innere Haltung ist das Wichtigste und der unmittelbare Zweck der Körperhaltung und Atmung. Sie ist schwieriger zu beschreiben als Körperhaltung und Atmung. Meister Dogen (1200–1252), der Gründer der japanischen Soto-Schule (Sekte), sagt: »Denke das Nichtdenken!« Das besagt: Es ist ein Nichtdenken, das aber nicht gleichbedeutend mit einem Zustand des Dösens ist. Eine andere gegenwärtig in Japan gebräuchliche Ausdrucksweise ist: »Ohne Begriffe und ohne Gedanken« (munenmuso). Soweit man überhaupt Zazen als Meditation bezeichnen kann, könnte man es eine Meditation ohne Gegenstand oder Thema nennen. Im christlichen Bereich sind wir gewohnt, uns wenigstens anfänglich auf einen Gegenstand, z. B. eine Glaubenswahrheit oder eine Schriftstelle, zu konzentrieren, wenn wir eine Betrachtung oder Meditation anstellen.

Das ist anders im Zen. Es wird nicht über etwas nachgedacht, auch nicht über die buddhistische Lehre. Der chinesische Altmeister Rinzai († ca. 868) sagt: »Räume jedes Hindernis aus dem Wege ... Wenn dir der Buddha auf dem Wege begegnet, so töte den Buddha! Wenn du deine Ahnen triffst, töte die Ahnen! Wenn du Vater und Mutter triffst, töte Vater und Mutter! Wenn du Buddhas Jünger triffst, töte Buddhas Jünger! Wenn du deine Verwandten triffst, töte die Verwandten! Nur so wirst du die Erlösung erlangen, nur so den Netzen entfliehen und freiwerden.« Mit anderen Worten: Wenn dir während des Zazen der Gedanke an Buddha kommt, so weise diesen Gedanken ab usw.