

Vom Kommen und Gehen der Bilder

Über den Umgang mit Bildern und Gedanken im Zen

Keine Meditation ohne Bilder

Immer wieder ist zu hören, dass Zen »bildlos« sei. Das ist so nicht zutreffend! Hier wird offenkundig »gegenstandslose Meditation« irrtümlich mit Bildlosigkeit gleichgesetzt. Dagegen spricht alleine die Tatsache, dass in den Zen-Tempeln selbstverständlich Statuen aufgestellt werden, z. B. von Shakyamuni Buddha oder Manjushri (dem Bodhisattva der Weisheit) oder Kannon (Bodhisattva des Barmherzigkeit). Sie sind Archetypen und sie führen vor Augen, worauf es bei der Übung ankommt.

Dagegen sprechen auch viele Zen-Texte. Sie sind voller Bilder, die beim Sprechen vor dem inneren Auge entstehen. Und sofort durch neue Bilder übermalt werden.

Das Wichtigste aber ist: Bildlosigkeit ist überhaupt kein Thema im Zen. Solange wir leben, sind wir voller Gedanken, Erinnerungen, Gefühle und Bilder. Das kann nicht anders sein und soll auch gar nicht anders werden. Der entscheidende Punkt ist vielmehr, wie wir damit umgehen. Ob wir ständig darauf abfahren, ob wir uns davon umhertreiben lassen, ob wir Spielball unserer Gedanken sind. Oder eben nicht.

Sehnsucht nach Ruhe

Wir leben im Zeitalter der Bilderflut. Wer wird nicht täglich überschwemmt von Plakaten, Zeitungen, Fernsehen, Filmen und vielem mehr. Das wird kaum einer bestreiten. Aber es ist ein Irrtum, dass das alleine unser heutiges Problem sei. Wir müssen nur auf die Wüstenväter schauen.

Die Anachoreten haben sich als Einsiedler in die Sketis, die Wüste Ägyptens, zurückgezogen. Ein extremeres Beispiel für totale Reduktion ist kaum vorstellbar. Um sie herum nichts als Wüste. Und worüber klagen sie? Nicht über Hunger und Durst. Sondern vor allem, dass sie von Gedanken und Bildern heimgesucht werden.

Daran wird deutlich, dass es sich keineswegs um die Schwierigkeit einer bestimmten Zeit handelt, sondern um eine allgemein menschliche. Es ist ein Grundthema unseres Geistes, dass er ständig Gedanken und Bilder produziert. Das ist seine Aufgabe. So wie der Magen Pepsin oder die Bauspeicheldrüse Insulin produziert. So produziert der Geist Bilder und Gedanken. Zum Glück! Sonst wäre es um unser Denken schlecht bestellt. Und gleichzeitig liegt darin ein Problem.

Frei werden im Zulassen

Wer sich im Zen auf das Kissen setzt um zu üben, der stößt genau auf dieses Problem. Er will zur Ruhe kommen und macht die Erfahrung, dass er geradezu von Gedanken und Bildern überschwemmt wird. Wir können nicht einmal für wenige Sekunden bei der Übung bleiben, sondern unsere Gedanken machen, was sie wollen. Von echten Sorgen bis hin zu den verrücktesten Ideen ist alles vertreten. Ich kann das nicht einfach abstellen! Ein einfaches Experiment macht das Dilemma deutlich: »Du darfst an alles denken, nur nicht an ein Nashorn.« Versuchen sie das einmal! Auch wenn vorher niemand daran gedacht hat. Jetzt ist es schwer das Nashorn wieder aus dem Kopf zu bekommen.

Im Zen wird deshalb anders vorgegangen. Eine Grundanweisung besteht darin, die eigenen Atemzüge zu zählen. Ein Atemzug – eine Zahl, bis 10. Dann wieder von vorne. Immer von Neuem. Ich kann immer vertrauter mit dieser Übung werden und mich schließlich darin vergessen.

Wenn Gedanken, Bilder, Gefühle kommen, werden sie betrachtet wie Wolken, die am Himmel vorüber ziehen. Ich kann sie nicht verhindern. Ich kann sie auch nicht festhalten. Genauso ziehen meine Gedanken und Bilder durch meinen Geist. Sie kommen und gehen. Ohne dass ich sie abweise oder verfolge. Und mitten darin zähle ich weiter.

Das ist gar nicht auf die Übung im Zen beschränkt. Eine Pianistin erzählte mir: »Wenn ich Klavier spiele, gehen mir natürlich Dinge durch den Kopf. Solange ich mich nicht damit beschäftige. Solange ich sie nicht verhindern will oder ihnen nachhänge. Solange ist es gut. Ich kann einfach weiterspielen. Aber sobald ich etwas damit mache, bin ich sofort draußen.«

Wachsen in einer neuen Haltung

Im Einüben dieser Haltung, die an Bildern nicht festhält und ihnen dadurch den ganzen Raum unserer Gedanken einräumt, sondern sie ohne Urteil wahrnimmt und dann auch ziehen lassen kann, ist das Anliegen der Meditation.

Darin ist Zen also nicht »bildlos« und bekämpft auch keine Bilder oder Gedanken. Es geht vielmehr darum, nicht zum Spielball meiner Bilder, Gefühle oder Gedanken zu werden. Damit ich möglichst angemessen reagieren kann, in diesem Augenblick, genau dort, wo ich gerade bin. Genau so, wie ich gerade bin. Damit es mir nicht geht wie dem Menschen, der auf seinem Sterbebett feststellt: »Was

hat mich nicht alles umhergetrieben in meinem Leben. Jetzt habe ich mir mein Leben lang Sorgen gemacht um Dinge, von denen die meisten gar nicht eingetreten sind.« | •

BURKHARD ZILL, geboren 1959, Gemeindepfarrer in der Evangelischen Kirche im Rheinland, Zen-Lehrer im Diamond Sangha mit Kurstätigkeit im Haus Benedikt in Würzburg, einem Gästehaus der Abtei Münsterschwarzach.

Für dich nur schließen sich die Dichter ein
und sammeln Bilder, rauschende und reiche,
und gehn hinaus und reifen durch Vergleiche
und sind ihr ganzes Leben so allein...
Und Maler malen ihre Bilder nur,
damit du unvergänglich die Natur,
die du vergänglich schufst, zurückempfängst:
alles wird ewig. Sieh, das Weib ist längst
in der Madonna Lisa reif wie Wein;
es müsste nie ein Weib mehr sein,
denn Neues bringt kein neues Weib hinzu.
Die, welche bilden, sind wie du.
Sie wollen Ewigkeit. Sie sagen: Stein,
sei ewig. Und das heißt: sei dein!

Und auch, die lieben, sammeln für dich ein:
Sie sind die Dichter einer kurzen Stunde,
sie küssen einem ausdruckslosen Munde
ein Lächeln auf, als formten sie ihn schöner,
und bringen Lust und sind die Angewöhner
zu Schmerzen, welche erst erwachsen machen.
Sie bringen Leiden mit in ihrem Lachen,
Sehnsüchte, welche schlafen, und erwachen,
um aufzuweinen in der fremden Brust.
Sie häufen Rätselhaftes an und sterben,
wie Tiere sterben, ohne zu begreifen, –
aber sie werden vielleicht Enkel haben,
in denen ihre grünen Leben reifen;
durch diese wirst du jene Liebe erben,
die sie sich blind und wie im Schläfe gaben.

Rainer Maria Rilke, *Das Buch von der Pilgerschaft*,
in: *Das Stundenbuch* (1901)