

Hintergrund

Miszelle zum Thema

„Karate, Zen und Meditation“

von Dr. Wolf Herbert

■ Wenn wir von Karate und Meditation sprechen, wird uns wohl in erster Linie mokusô 黙想 einfallen. Mokusô, schweigend im Fersensitz verweilen, wird in traditionellen Karate-Dôjô am Anfang und am Ende eines Trainings durchgeführt. Mokusô wird üblicherweise mit "stiller Kontemplation oder Meditation" übersetzt. In Karate wird es in seiza, einem formellen Sitz, bei dem man sich mit geradem Rücken knieend auf die Fersen niederlässt, ausgeführt. Die Hände ruhen mit den Handflächen nach unten gekehrt auf den Oberschenkeln oder können vor dem Unterbauch ineinandergefaltet werden. In senkrechter Haltung sind Nase und Bauchnabel auf einer Linie und die Augen halb geöffnet. Die Atmung geschieht natürlich und mit dem Heben und Senken des Zwerchfells via Bauch. Die Dauer des mokusô kann von einer bis zu ein paar Minuten gehen.

Die Augen werden halb geöffnet oder halb geschlossen gehalten (auf Japanisch kann das beides bedeuten: hangan 半眼 heißt wörtlich: "halbes Auge"). Der Blick sollte nicht fixiert, er kann leicht verschwommen sein und ist nach vorne auf den Boden gerichtet. Buddhistische Statuen zeigen den Buddha oder Bodhisattvas häufig mit Augenlidern auf Halbmast. Hangan ist auch die bevorzugte Weise beim Sitzen in Meditation in Zen-Manier (zazen 座禅). Es verhindert schlafdriftiges Wegdriften und fördert die Wachheit, da das Gehirn durch den einfallenden Lichtschein entsprechend stimuliert bleibt.



Quelle: © by Wolfgang Herbert

Mokusô als Kontemplation

Mokusô bedeutet nicht, dass diskursives Denken völlig ausgeschlossen ist. Moku 黙 bedeutet "Stille, Schweigen" und sô 思 bedeutet "Stille, Schweigen" und sô 思 wird japanisch "omou" gelesen, was "denken, meinen" heißt. Mokusô kann so auch als "in Stille über etwas nachsinnen" interpretiert werden. In diesem Sinne kann aktiv eine Einstellung heraufbeschwört werden, mit der man sich geistig und körperlich auf das kommende Training einstimmt. Nach dem Training kann man innerlich eine Haltung der Dankbarkeit wecken dafür, dass man seine Techniken verfeinern und seine Gesundheit und

"Ohne Meditation ist da kein Duft im Leben,
keine Schönheit, keine Liebe"

Jiddu Krishnamurti

emotionale Ausgeglichenheit fördern durfte. Mokusô ist somit eine kleine rite de passage. Es hilft, mental von der Außenwelt auf die besondere Atmosphäre des Dôjô umzuschalten und nach dem Training dient es als Schwelle zum Wiedereintritt in die profane Welt.

Mokusô als Meditation

Mokusô als Meditation im Stile des Zen kann als Gewahrsein seiner selbst (oder der Beschaffenheit seines Selbst) beschrieben werden, als umfassende Wahrnehmung des Bewusstseins und aller seiner Inhalte. Meditation bedeutet nicht, alle Gedanken und Emotionen zu unterdrücken. Es heißt, sie ohne Stellungnahme zu beobachten. Gedanken werden nicht weiterverfolgt, nicht weggewischt, sie dürfen kommen und gehen. Es wird gerne so beschrieben wie man Wolken am Himmel betrachtet. Man schaut zu, wie sie dahinziehen ohne irgendwie einzugreifen. Es ist kein gedankenloser Zustand. Man ist einfach nicht durch irgendwelche vorübergehenden Gedanken angerührt oder beunruhigt. Reines Beobachten führt zu totalem Gewahrsein, einer Geistesverfassung, in der man vollkommen da und im Jetzt präsent ist. Dies ist zugleich der optimale Zustand im Moment eines Kampfes. Es ist der Zen-Geist. Dafür kursieren in Budô-Zirkeln verschiedene Bezeichnungen. Die bekanntesten sind: mushin, fudôshin, heijôshin und zanshin. Ich werde mir die Etymologie dieser Ausdrücke ansehen, woher sie kommen und was sie bedeuten, indem ich die relevanten Texte im Original konsultiere. Letztlich handelt es sich nur um verschiedene Umschreibungen derselben Erfahrung und Einsicht.

Konzentration und Achtsamkeit

Meditative Praktiken können grob in zwei Formen kategorisiert werden: solche mit

einem Objekt und solche ohne eines. Das entspricht der obigen Zweiteilung des mokusô in die Weisen der Kontemplation und Meditation. In einem Standardwerk zu Meditationsarten von Daniel Goleman heißt es: "... es gibt zwei grundlegende Aufmerksamkeitsstrategien in der Meditation: Konzentration und Achtsamkeit. ... Konzentration führt den Meditierenden dahin, einspitzig ausgerichtet zu sein und schließlich verschmilzt seine Aufmerksamkeit mit ihrem Objekt. Achtsamkeit führt den Meditierenden dazu, Zeuge der Tätigkeit seines eigenen Geistes zu sein und aus innerer Distanz die feineren Segmente seines Gedankenstromes wahrzunehmen." In der Meditation mit Objekt konzentriert man sich auf ein Sujet wie etwa eine Kerzenflamme, das Geräusch des Atems, Visualisationsgegenstände (inneres Licht, Landschaften, Budhagestalten, ...), "heilige" Silben (mantaras) etc. Meditation ohne Objekt entspricht einer frei flottierenden, allumfassenden Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, sie ist einfache Innenschau, reines Bewusstsein, totales Gewahrsein. Konzentration ist wie ein fokussierter Laserstrahl, Achtsamkeit wie Flutlicht, das alles gleichmäßig beleuchtet. Beide Modi der Meditation sind im Karate relevant. Hier werde ich vornehmlich den letzteren in den Blick nehmen.

Mushin

Mushin 無心 (Nicht-Geist/Herz) ist eines der Konzepte, das in Budô-Kreisen Karriere gemacht hat. Es geht auf den Zen-Mönch Takuan Sôhō (1573-1645) und seine Schrift "Fudôchi shinmyôroku" ("Wundersame Aufzeichnungen über die unerschütterliche Weisheit") zurück. Er verfasste sie als Brief an Yagyû Munenori, einen berühmten Schwertmeister. Obwohl Takuan einige andere Umschreibungen für den idealen Geisteszustand in einem buddhistischen Verständnis verwendet, wurde mushin heraus- und aufgegriffen und immer wieder kommentiert. Mushin beschreibt einen wachen Geist, ungebunden, an nichts haftend, nirgends Halt machend, fließend wie Wasser (so im Original!) von Augenblick zu Augenblick. Takuan kennt die Falle: wer versucht diesen Zustand dadurch hervorzurufen, indem er alles aus dem Geiste wegzuräumen trachtet, hat wiederum etwas im Geiste. Der "Nicht-Geist" möge sich ungewollt und auf natürliche Weise einstellen. Das Bild und Lob des nachgiebigen, flexiblen, Hartes durch Weichheit überwindenden Wassers wurde übrigens schon von Laozi lanciert und von dem Fechtmeister Miyamoto Musashi (1584-1645) übernommen.



Quelle: freepik.com

"Be (like) water, my friend!"

Bruce Lee

Endgültig plagiiert oder popularisiert wurde es bekannterweise von Bruce Lee, der in einem Interview (und Film) mit großer Pose verkündete: „Be (like) water, my friend!“

Mushin ist eigentlich die Abkürzung von mushin no shin 無心の心 oder mushin no kokoro. 心 wird sinojapanisch "shin" und japanisch "kokoro" gelesen. Kokoro umfasst emotional-psychische Elemente und ist schwer mit einem einzigen Begriff wiederzugeben. Es ist "Geist, Gemüt, Sinn, Herz, Essenz". Mushin no shin ist also "der Geist des Nicht-Geistes". Diese "Verdoppelung" ist in meinen Augen von großer Bedeutung. Sie drückt aus, dass man sich des Bewusstseins bewusst ist, was als Meta-Kognition oder De-Zentrierung bezeichnet wird. Das ist wahrscheinlich eine nur dem Menschen erschließbare Fähigkeit. Der Buddhist Franz-Johannes

Litsch beschreibt sie so: „Achtsamkeit ist die auf die Aufmerksamkeit gerichtete Aufmerksamkeit. Sie ist jene menschliche Fähigkeit, in der das Bewusstsein sich selbst in Bezug zu den von ihm erfahrenen Phänomenen betrachtet und durchschaut. ... Achtsamkeit ist Selbstgewahrsein ohne ein Selbst.“ (ohne Hervorhebungen des Originals).

Zuweilen wird mushin mit einer Erfahrung gleichgesetzt, die in der Psychologie als „flow“ oder „in der Zone sein“ bezeichnet wird. Der Ausdruck „flow“ stammt von Mihaly Csikszentmihály und benennt einen Zustand, in dem, im Hinblick und in Hinwendung zu einer bestimmten Aufgabe, die Tätigkeit und Aufmerksamkeit in eine konzentrierte Verschmelzung münden. Man wird buchstäblich hingerissen, es ist eine Befindlichkeit der Absorption oder Immersion, der Selbstvergessen-

heit. Wie der Karateka und klinische Psychologe Yukawa Shintarô in einem Buch über „Karate, Taijiquan und Mindfulness“ aufzeigt, handelt es sich hierbei nicht um „Achtsamkeit“. Achtsamkeit zeichnet sich durch Meta-Kognition aus, man ist sich des Gewahrseins gewahr. Der „Flow“ führt zu einer optimalen Ausführung einer Aktivität in Sport, Kunst, Handwerk etc. ohne sich dessen bewusst zu sein.

Hier wird oft (und genauso falsch) eine andere psychologische Kategorie in Anschlag gebracht: Unter- oder Unbewusstsein. Mushin in diesem Verständnis bedeutet, dass man unterbewusst agiert oder reagiert und damit situationsangemessen ohne Verzögerung und intellektuelle Interferenz. Daher ist da kein rationales Denken. In einem Kampf Mann gegen Mann wäre eine gedankliche Planung Schritt nach Schritt zweifelsfrei viel

zu langsam. Was hingegen unterbewusst ist, ist außerhalb der Reichweite des rationalen Zugriffs, es ist „unter“ dem Denken und der Vernunft. Aber in mushin ist man nicht „unter“ dem Denken, sondern über ihm. Das Denken ist transzendent, transparent, auf Monitor, nicht ausgelöscht. Aktion aus mushin passiert nicht unterbewusst, sondern hyperbewusst oder überbewusst. Es ist ein erhöhtes Bewusstsein, kein regressives! Das ist ein fundamentaler Unterschied.

Kanazawa Hirokazu sprach in diesem Zusammenhang davon, dass man sich bei mushin in einer Verfassung der „totalen Kontrolle“ befinde.

Heijōshin

Ein anderer Ausdruck, um den Zen-Geist zu umschreiben, ist heijōshin (平常心). Das war das bevorzugte Konzept des Schwertmeisters Yagyū Munenori (1571-1646), an den Takuan seine Epistel über die unerschütterliche Weisheit geschrieben hat. Im Zen wird heijōshin auch byōdōshin gelesen und meint eine Geis-

tesverfassung der vollständigen Natürlichkeit, Hellwachheit und Offenheit. Das geht auf einen Austausch zwischen den Mönchen Nansen (748-835) und Jōshū (778-897) zurück. Der letztere fragt seinen Meister, worin der Weg (道) bestehe. Nansen antwortet: 平常心是道 heijōshin kore dō: der gleichmütige, spontane, „alltägliche“ Geist, das ist der Weg! Er vergleicht ihn mit einem klaren Himmel und fügt an, wolle man ihn rational hervorrufen, entgleite er einem. Handlungen geschehen „natürlich“, ohne Gedanken an Vergangenes oder an die Zukunft. Dies kommt auch in dem Zen-Diktum 運水搬菜 (unsui hansai) zum Ausdruck. Es bedeutet „Wasser holen und Brennholz tragen“ und weist darauf hin, dass sich im Alltag und in banalen Tätigkeiten der Zen-Geist bewährt und manifestiert.

Der Abtausch zwischen Nansen und Jōshū ist im Mumonkan („Das torlose Tor“) überliefert, einer kōan-Sammlung. Kōan sind paradoxe Anekdoten oder absurd-unlogische Dialoge, die im Zen-Buddhismus zur Aushebelung des analytischen Verstandes verwendet werden, um eine

„höhere“ (transrationale) Bewusstseins-ebene zu erschließen. Yagyū Munenori erzählt die Episode über Nansen und Jōshū in seinem familiär tradierten „Traktat zur Kriegskunst“ und vergleicht heijōshin mit einem Geist, der so klar ist wie ein Spiegel, der alles reflektiert wie es ist. Und er fügt hinzu, dass dies die Dimension des mushin sei. Auf die Metapher des Spiegels, der alles ohne Verzerrung wiedergibt, griff übrigens auch Funakoshi Gichin zurück.

Yagyū Munenori notiert im Weiteren, dass heijōshin auch shizentai no kokoro (自然体の心) genannt werden könne. Ja, der „Geist der natürlichen Haltung“, der shizentai, die wir im Karate einnehmen, bevor wir in Aktion treten. Das shizen (自然) in shizentai (tai 体 = Körper, Haltung, Form) bedeutet „Natur, Spontaneität, Von-Selber-So-Sein“ und ist ein zentrales Konzept im Daoismus. Man handelt „natürlich“, wenn es kein Begehren, keine Fixierung, kein(e) Selbst(-Bezogenheit) gibt. Damit ist es das Äquivalent zu muga (無我 kein Selbst/Ego) oder mushin im Zen. Im übrigen war für meinen Mentor Kanazawa Hirokazu die Suche danach, wie man



Quelle: freepik.com



Quelle: freepik.com

*"Zanshin (wachbleibender Geist) besteht darin,
keinerlei Geist zu hinterlassen,
wenn ein Schlag ausgeführt wird."*

Itô Ittôsai

sich im Karate am natürlichsten bewegt und am natürlichsten atmet (s)eine lebenslange Aufgabe. In meiner Erinnerung war „natürlich“ eines seiner Lieblingswörter beim Unterrichten.

Fudôshin

Der Ausdruck fudôshin (不動心) wird ziemlich wahrscheinlich aus der Schrift des Takuan zur „unerschütterlichen Weisheit“ (fudôchi 不動知) hergeleitet. Fudô (不動) heißt „unerschütterlich, fest, stabil, unbeweglich“, aber Takuan betont, dass damit nicht die Immobilität eines Steines oder Baumes gemeint sei. Vielmehr ist indiziert, dass der Geist nach allen Richtungen frei beweglich ist, ungebunden und an nichts hängenbleibend. Einen starr fixierten Geist nennt er gar „krank“. Es handelt sich um den höchstmöglichen Grad der Beweglichkeit mit einem Zentrum, das ruhig bleibt. Es gibt keine Anhaftung, kein urteilendes Denken, kein Grübeln. Takuan setzt fudôshin explizit mit mushin munen (無心無念 Nicht-Geist, Nicht-Denken) gleich. In Fudô Myôdô sieht er die Gestaltwerdung oder Idolisierung

dieses unerschütterlichen Geistes. Fudô Myôdô (不動明王 sanskr. Acala vidyâ-râjâ) ist ein buddhistischer Schutzpatron, die zornige Manifestation des Buddha Mahāvairocana. Er hat eine mürrische Visage und ist der Zerstörer allen Übels und Hüter der Lehre. In seiner rechten Hand hält er ein Schwert, um die Bösen niederzustrecken, in der Linken eine Schlinge oder Kette, um sie zu fangen und zu fesseln. Das Schwert kann auch als Symbol der geistigen Unterscheidungskraft gedeutet werden. Im Hintergrund flackert eine Aureole aus purpurroten Flammen. Fudô Myôdô wurde in sogenannten „esoterischen“ Schulen des Buddhismus populär. Im Mittelalter unterzogen sich Krieger tantrischen Ritualen, um seiner Schutzmacht teilhaftig zu werden.

Zanshin

Die Bezeichnung zanshin (残心) hat es bis in das Vokabular des Sport-Karate geschafft. Issai Chozan (1659-1741), ein Samurai und Autor massentauglicher, oft satirischer Geschichten, schreibt in seiner „Predigt der Bergdämonen über die Kampfkünste“ zu zanshin, es „bedeutet schlicht, dass du nicht an deiner Technik hängst, der Kern deines Geistes ungerührt ist ... selbst wenn du deinen Gegner bis in den letzten Winkel der Hölle geworfen hast, würde sich dein

Selbst in nichts von dem Selbst unterscheiden, das du vor dem Wurf warst. Du bist in jeder Hinsicht ungehindert frei.“

Zanshin ist kein eigentlicher zen-buddhistischer Terminus, sondern ein Ideal, das aus dem Budô kommt, namentlich dem Schwertfechten. Wörtlich heißt es „zurückbleibender Geist“ (zan 残 = „übrig bleiben, unversehrt bleiben“ und shin 心 = „Geist, Herz, Psyche“). Der berühmte Schwertkämpfer Miyamoto Musashi definiert es in seinen „Fünfunddreißig Anleitungen zur Strategie“ als „den Geist vom Geiste zu befreien und lediglich einen Willen im Geiste zu hinterlassen“, nachdem ein Gegner entscheidend geschlagen worden ist. Es bedeutet nach der Ausführung einer Technik oder Kata wach und aufmerksam zu bleiben. Man erschläft nach einem Schlag geistig nicht, sondern bleibt achtsam und in Obacht angesichts einer potentiellen nächsten Bewegung.

Der Begriff wurde in gewisser Weise aufgeblasen und erweitert in dem Sinne, dass damit eine Aufmerksamkeit gemeint sei, die sich über einen Wettkampf hinweg oder eine Aktivität von deren Beginn bis Ende erstreckt. Aber im eigentlichen, engeren Sinne ist damit eine Haltung (körperlich und geistig) angedacht, die nach der Vollendung einer Technik oder Kata eingenommen werden soll. Es ist eine Geisteshaltung des totalen Gewahrseins, ein willentliches Verweilen in mushin, damit ein hybrider Zustand zwischen Kon-

zentration und Achtsamkeit. Wenn die Bedeutung zu sehr gestreckt wird (Richtung permanenter Dauer), dann gerät sie mit ihrem zeitlichen Aspekt („verweilen, danach“) der wörtlichen Signifikanz in Konflikt.

Zanshin im Kendô

Allerdings wird zanshin im Kendo in einer weiteren, weniger bekannten Art interpretiert, die auch schon bei Issai Chozan angedeutet ist. Ich paraphasiere eine Passage aus einem Buch, das von der All Japan Kendo Federation herausgegeben wurde: „Wenn du zuschlägst, lasse nichts in deinem Geiste zurück, d. h. du schlägst mit all deiner Macht, nichts wird zurückgehalten, du bist restlos voller Ki (Energie) und du wirst fähig sein, natürlich auf deinen Gegner zu reagieren.“ Das bezieht sich auf einen „entleerten“ Geist während der Ausführung einer Technik und darüberhinaus. Es impliziert einen innerräumlichen Faktor („leer“) eher als einen zeitlichen und ist von einer konzentrativen Natur.

Diese Interpretation geht auf den illustren Schwertfechter Itô Ittôsai (1560?-1653?) zurück, der in einer seiner Schriften festhielt: „Zanshin (wachbleibender Geist) besteht darin, keinerlei Geist zu hinterlassen, wenn ein Schlag ausgeführt wird.“ Attackiere und lasse nichts übrig! Auf den ersten Blick scheint das der Anweisung zu widersprechen, seinen Geist nach dem Schlag verweilen zu lassen, nämlich im Zustand der Achtsamkeit und Vigilanz. Die Bewusstseinsverfassung, die sich einstellt, ist jedoch dieselbe ungeachtet der unterschiedlichen Auslegung.

Die zweite Bedeutung des zanshin ist in Karate-Kreisen nicht vordergründig, vielmehr zweitrangig bis unerheblich. Ich plädiere dafür, dass wir im Karate bei der Bedeutung im engeren Sinne bleiben als dem wachgehaltenen, alerten Geist nach einer Auseinandersetzung, Technik oder Kata-Vollführung. Wenn die Bedeutung auf eine Achtsamkeit langer Dauer und während diverser Aktivitäten ausgedehnt wird, wird zanshin mit mushin austauschbar und verliert den zeitlich nachträglichen und befristeten Charakter der ersten Bedeutung.

Zen im Karate

Alle obigen Begriffe (mushin, heijôshin, fudôshin, zanshin) sind nicht seit unerdenklichen Zeiten Teil des Karate. Sie sind über die Zen-inspirierte Schwertkunst ins Karate „importiert“ worden. Dies geschah im Prozess der „Budô-isierung“ des Karate in den 1930er Jahren nachdem es auf der Hauptinsel Japans eingeführt worden war. Karate wollte partout als vollständige Kampfkunst im japanischen Sinne des budô („Weg der Kriegskunst“) anerkannt werden.

Es wurde nach den Kriterien des Kendo und Judo zugeschnitten und den japanischen Vorgaben angepasst, notabene des Dai Nihon Butokukai

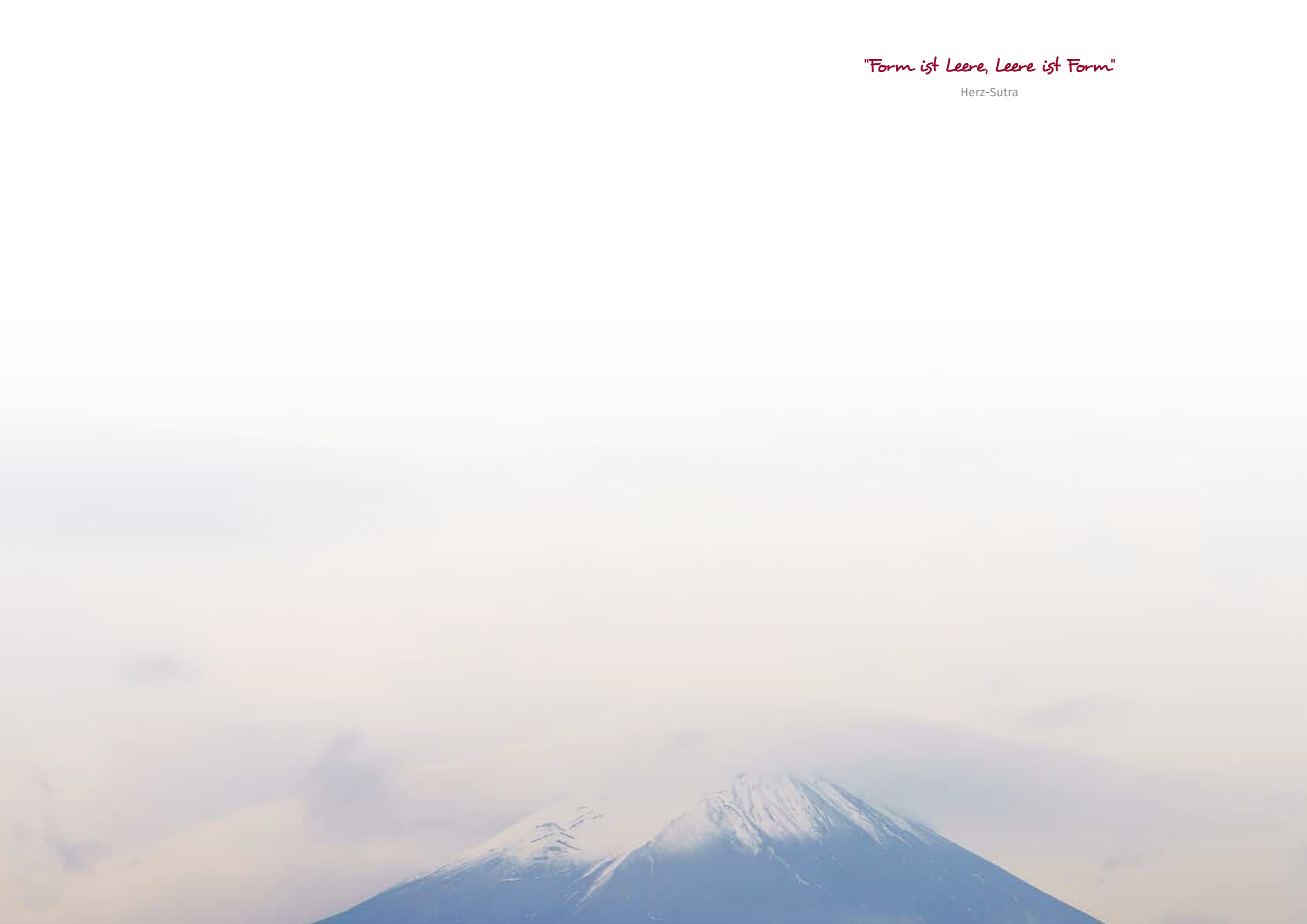
(„Großjapanischer Verein der Kriegstugenden“). Dazu gehört vieles, was wir heute als selbstverständlich hinnehmen: Dreimaliges Verbeugen im Fersensitz vor und nach dem Üben, Aufwärmgymnastik, Technikatalog und Nomenklatur, abgestuftes Curriculum, Wettkampfformat, Kyû- und Dan-Graduierungen, Rangstufen bei den Lehrern, klare Hierarchie, Uniform, militärischer Drill, Gruppentraining etc. Der Zeitgeist war von Militarismus, Imperialismus, Tennô-Vergötterung, Kriegsmobilisierung und Ultra-Nationalismus durchtränkt.

Auch die Bushidô-Ideologie wurde dem Karate aufgesetzt, zumal in seiner „imperialen“ Form mit Betonung von Loyalität, absoluter Gefolgschaft, Kaisertümelei, Todesverachtung, Kampfesmut, Durchhaltevermögen, Ehre und Pflichterfüllung. Mit



"Form ist Leere, Leere ist Form"

Herz-Sutra



dieser Bushidō-Ideologie wurden auch die Soldaten indoktriniert, die massenweise frohgemut in den Tod geschickt wurden. Allen westlichen Bushidō-Romantikern sollte das klar sein, diese Form von Kriegerum und Obrigkeitseingehorsam (Unterwürfigkeit/Kritiklosigkeit gegenüber dem Sensei) hat in modernen, zumal westlichen Dōjō nichts verloren.

In den späten 1960er Jahren kam die Gegenkultur ausgehend aus Kalifornien auch nach Europa. Stichworte: Studentenbewegung, Anti-Vietnam-Kriegs-, also Friedensbewegung, Feminismus, Anti-Rassismus (gegen Segregation in USA), Bürgerrechte, Umweltschutz, Woodstock, Psychotherapie, Esoterik, Hippies und Drogenexperimente.

Mit dem Interesse an Bewusstseinsveränderung ging auch ein solches an meditativen Praktiken einher. Ashrams indischer Gurus und japanische Zen-Klöster wurden Pilgerziele. Taijiquan wurde unter Jazzmusikern und Hippies beliebt, galt als „Meditation in Bewegung“ und Spender inneren Friedens. Das ging soweit, dass im Kultfilm „Easy Rider“ eine Szene zu sehen ist, in der ein Hippie auf einer Bühne halb in Trance Taijiquan vorführt. Mit der zeitgleich aufkommenden Kung-fu-Manie (Bruce Lee, David Carradine) wurden die Kampfkünste mit einem mystischen Flair versehen und östliche Weisheit und „spirituelle“ Sentenzen im Kino und TV in Slapstick-Manier serviert. In dieser Atmosphäre haben viele Karatelehrer das Zen-Etikett aufgegriffen und die entsprechende Philosophie übernommen und weitergegeben. All dies nimmt ihr in keiner Weise von ihrem Wert.

Wir sollten uns nur vor exotischen Mystifikationen hüten.

Weisheit UND Mitgefühl

Wenn wir also den Einfluss des Zen(-Buddhismus) auf die Kampfkünste ernst nehmen wollen, dürfen wir ihn nicht auf ein paar Geisteszustände wie mushin reduzie-

ren, die uns in einer auf Leben und Tod stehenden Auseinandersetzung zum Sieg verhelfen. Mushin umschreibt, wie wir gesehen haben, ein klares, hyperwachses, allumfassend wahrnehmendes, auf nichts fixiertes, „leeres“ (無 oder 空) Bewusstsein, einen Zustand der Ich-Losigkeit (muga 無我). Mushin erlaubt ein spontanes, situationsangemessenes Handeln ohne Interferenz durch Denken oder Gefühle wie Angst oder blinder Wut. Schwertkämpfer dürften diesen Zustand in ihren Gefechten erfahren haben und er galt ihnen als Ideal in einem Duell. Sie praktizierten Zen-Meditation, um ihn erneut und auf Abruf erfahren und evozieren zu können. Aber auch dieses Ideal ist ideologisch pervertiert worden, um das Töten von Feinden in einem Zustand der inneren Leere, des Nicht-Blockiertseins und einer emotionalen Ungezügtheit zu legitimieren.

„Leere“ (sanskrit. sunyatā, sinojap. kû 空, japanische Lesung: kara) ist eine Chiffre, die im Buddhismus zur Umschreibung der absoluten Realität jenseits des Dualismus von Sein und Nicht-Sein verwendet wird. Das „kara“ in Karate wird mit diesem Schriftzeichen geschrieben und Funakoshi Gichin hatte die buddhistische metaphysische Bedeutung im Sinne, als er das Zeichen 唐 (gleichfalls jap. „Kara“ gelesen und die Tang-Dynastie, damit pars pro toto „China“ bezeichnend) durch 空 in der Schreibung für Karate austauschte (erstmal vorgeschlagen von Hanashiro Chōmo im Jahre 1905).

In diesem Kontext zitiert er im Vorwort zu seinem „Master Text“ eine der berühmtesten Maximen des Mahāyāna-Buddhismus aus dem Herz-Sutra: „Form ist Leere, Leere ist Form“ (jap. 色即是空, 空即是色 shiki soku ze kû, kû soku ze shiki). Takuan elaboriert demgemäß, dass alles „leer“ sei, der Feind, man selbst, die Hand, das Schwert, all das sei „leer“, daher könne man mit einem „leeren“ Herzen einen Schwerthieb führen (= töten). Auch Miya-



Quelle: © by Wolfgang Herbert

„Einfach nie ohne ein wenig mokusō Training machen!“

Wolfgang Herbert

moto Musashi vermerkt, dass die optimale mentale Verfassung, wenn man auf einen Gegner losgeht, die sei, Herz und Geist (kokoro 心) in einen Zustand der Leere (= kû 空) zu versetzen.

Der ordinierte Zen-Mönch Brian Victoria hat in einer umfangreichen, verstörenden Studie („Zen at War“) analysiert, in welcher Weise der Zen-Buddhismus im 2. WK instrumentalisiert und missbraucht worden war. Takuan wirft er vor, eines der zentralen Gebote des Buddhismus zu missachten, nämlich Lebewesen kein Leid zuzufügen und sie nicht zu töten. Er notiert als Konklusion: „Erfahrene Zen-Ausübende wissen, dass der ‚Nicht-Geist‘ des Zen in der Tat existiert. ... Aber sie wissen auch, oder sollten zumindest wissen, dass dies in seiner ursprünglichen buddhistischen Formulierung absolut nichts damit zu tun hat, anderen Schaden zuzufügen. Im Gegenteil, authentisches buddhistisches Erwachen zeichnet sich durch eine Verbindung von Weisheit und Mitgefühl aus – sich mit anderen zu identifizieren und danach zu streben, Leiden in jeglicher Form zu eliminieren.“ Mitleid ohne Weisheit ist Duselei, Weisheit ohne Empathie ist kalt.

Meditation = Kein Ego

Noch ein Fingerzeig oder erhobener Zeigefinger: wir meditieren nicht, um etwas zu erreichen oder irgendwie besser zu funktionieren. Meditation hat ihren eigenen intrinsischen Wert und sollte nicht instrumentalisiert werden. „Zen für Manager“ und dergleichen Travestien, d. h. in Meditation sitzen, um ein besserer Manipulator und Geldjongleur zu werden, führen nur zu Ego-Aufblähung und Denken in Kompetenzen – das ist das genaue Gegenteil dessen, wofür Zen steht. Wir meditieren nicht dazu, kompetentere Kämpfer zu werden. Wir meditieren, um unser Potential als Mensch(en) zur vollen Entfaltung zu bringen! Es gibt viele andere Ausdrücke neben mushin aus dem Zen

oder im Budō, z. B. munen musō (無念 無想 Nicht-Denken, Nicht-Vorstellen, ein von Miyamoto Musashi bevorzugtes Konzept), muga (無我 Nicht-Ich), muge jizai (無礙自在 keine Hindernisse, ungebunden frei), muyoku (無欲 keine Begierden), mushotoku (無所得 keine Anhaftungen). Sie alle weisen auf die Abwesenheit (mu 無 = Nichts) von etwas hin, der Geist oder das Bewusstsein ist frei von etwas, häufig als „Leere“ beschrieben. Dies ist hingegen kein Stumpsinn und kein Vakuum, vielmehr die Platzfreiheit für die Fülle des Gewahrseins, Mindfulness.

Es ist das Ende der Zeit, reine Gegenwart, Präsenz. Bewusstsein der Bewusstheit von einem Moment auf den anderen. Totale wahllose Aufmerksamkeit, De-Zentriertheit. Das Treiben im Geiste ist in die Ferne gerückt, lenkt nicht ab, stört die Ruhe nicht. Das Ich wird im Licht der Achtsamkeit ausgeblendet. Da ist kein Ichzentrum, kein „Beobachter“, nur der Akt des Beobachtens, einfaches Zeuge-Sein. Daher gibt es nichts, an das man sich anklammert, keine Anhaftung, wie die Buddhisten betonen. Der Geist ist frei, ungebunden, natürlich, wie die Daoisten gerne sagen, spontan. Das ist der Zen-Geist.

Wir sollten Meditation geschehen lassen um der Schönheit ihrer selbst willen. Meditieren ist eine fundamentale menschliche Fähigkeit und sollte gepflegt werden wie eine Kunst. Meditation ist nichts Außergewöhnliches. Es sind nur die Gurus und Rezeptverkäufer, die den Anspruch erheben, es handle sich um etwas Mysteriöses oder Schwieriges. Wir erfahren alle auf natürliche Weise meditative Zustände, wenn wir einen Sonnenuntergang oder Schmetterling betrachten, Vogelgesang lauschen, Tee trinken oder eben hingegen oizuki trainieren.

Wir sind innerlich zur Ruhe gekommen und bestaunen distanziert und ohne Eingriff, was in unserem Bewusstsein abläuft

– das ist Meditation. Sie ist simpel und bedarf keiner Anstrengung. Sie verjüngt unseren Geist und durchleuchtet unsere Aktivitäten. Irgendwelche Geheimniskrämerei oder abgehobene Rede von Erleuchtung und dergleichen ist völlig entbehrlich.

Wir müssen auch nicht stundenlang sitzen, um zu meditieren. Kurze minutenlange meditative Öffnungen mehrmals am Tage sind ausreichend und bereichernd. Sie können sich während dem Sitzen, Stehen oder Gehen, ja selbst beim Arbeiten ereignen. Keine Räucherstäbchen und verknotete Beine für den Lotussitz sind nötig. Einfach eine Weile ganz hier und im Jetzt sein. Genau das wird uns vom scharfsinnigen Issai Chozan in seiner Bergdämonenpredigt empfohlen, in der sich nebenbei auch herbe Kritik an Zenmönchen findet. Er erläutert dies auf dem Hintergrund der Regulierung der Flusses der inneren, vitalen Energie (des Ki 氣). Recke dich in die Senkrechte und berichte deine Haltung, entspanne, atme natürlich, lass den Geist Ruhe finden und dann fließt das Ki frei und in Fülle. Wohlbefinden und Geistesklarheit ist die Folge.

Es ist genau das, was wir vollziehen, wenn wir in die Haltung des shizentai gehen – wenn wir entsprechend Acht geben und eben das heißt: yōi 用意! Die Bereitwerdung in shizentai kann die Form einer kurzen Meditation im Stehen annehmen. Meditation ist eine natürliche Gabe, eine Gabe, die unserer menschlichen Natur innewohnt. Sie ist eine Facette der Kunst des Lebens. Karate kann einen Weg bieten, sie als solche zu verwirklichen. Einfach nie ohne ein wenig mokusō Training machen!

Autor: Wolfgang Herbert

Promotion in Japanologie (Nebenfach: Religionswissenschaften) an der Universität Wien, Professor für Vergleichende Kulturwissenschaften an der Universität Tokushima. 5. Dan Shôtōkan Karate (SKIF), lizenzierter Taijiquan-Instruktor (JWTF = Japan Wushu Taijiquan Federation).