

Einige Worte zur Übung der *Wandbetrachtung* (wall-gazing, 壁觀, bìguān) im Chán/Zen (禪/禪)

© 2005-2023, Munish B. Schiek, Ulm.

Dieser kleine Text wurde zur Erläuterung der Übung der *Wandbetrachtung* (wall-gazing, 壁觀, bìguān) in unserer Ulmer buddhistischen Meditationsgruppe verfaßt und dort wiederholt vorgetragen.

Die chin. Chan-Schule geht einer Überlieferung zufolge auf den indischen buddhistischen Mönch Bodhidharma (菩提達摩, Pútídámó, ca. 440-528) zurück. Er lebte viele Jahre in einem Kloster in der Nähe der nordchinesischen Kaiserstadt Luoyang. Der Legende zufolge übte er dort 9 Jahre die *Wandbetrachtung* ('wall-gazing', 壁觀, bìguān). Wir haben heute noch 2 Lehrreden, die wohl von Bodhidharma stammen und von Red Pine vom Chinesischen ins Englische, und von Agatha Wydler vom Englischen ins Deutsche übersetzt wurden. Sie finden sich in:

"Bodhidharmas Lehre des Zen", Theseus Verlag, Zürich, 1990.

Bodhidharma sagt in 'Umriß der Praxis' (Einfügungen von mir):

"Diejenigen, die den Täuschungen [der dualistischen Welt] den Rücken kehren, und sich der Wirklichkeit [der Einheit, shunyata] zuwenden, die einer Wand zugekehrt meditieren, ... befinden sich in vollständiger und stillschweigender Übereinstimmung mit der Vernunft [mit dem Herz-Geist]."

Hier ist es nun von Bedeutung zu wissen, daß Bodhidharma nicht nur ein Dhyana-Meditationsmeister war, sondern auch ein Spezialist und Lehrer des Lankavatara-Sutra. Dieses berühmte Mahayana-Sutra ist Teil der philosophischen Tradition der Vijñānavāda-Schule, welche besonders die phänomenologisch-psychologischen Aspekte des Mahayana-Buddhismus untersucht. Dabei gelangt die Vijñānavāda-Schule zu der Einsicht, daß die uns so scheinbar realen 'äußeren' Dinge uns letztlich ja nur als 'Abbilder' in unserem Geist zugänglich sind, und nicht in ihrem 'Sosein'.

Ein wichtiges didaktisches Hilfsmittel der Lankavatara-Meditations-Meister und damit auch von Bodhidharma, um Einsicht in die immer wirkenden 'Bildkräfte' unseres Geistes zu erlangen, die uns feste 'Realitäten' vorgaukeln, war die *Wandbetrachtung*. Wir betrachten hier eine Zeitlang die leere Wand vor uns, wobei sich unser Geist in einer Form des Leerlaufs befindet - und nun beginnt Bilder auf der Wand zu produzieren, Elefanten, Spinnen, kurzum alle möglichen in unserem Gehirn gespeicherten Bilder werden teilweise sehr 'realistisch' von uns 'gesehen'. Nebenbei: daraus ergibt sich sofort, daß die Wandbetrachtung für Schizophrenie-Patienten kontraindiziert ist!

Und hier beginnt jetzt das mòzhào-Chan (默照, jap. mokushō-Zen, 'heiter-gelassenes Widerspiegeln'): wir lassen all diese Bilder und damit verbundenen

Emotionen und Gedanken als einen magischen Film durch unseren Geist ziehen, wie Wolken am Himmel, die den weit offenen Himmelsraum nur zeitweilig verdunkeln. So versuchen wir also im mòzhào-Chan angesichts dieser Welt magischer Illusionen immer wieder diese Balance zwischen 'heiter-gelassen' (Entspannung) und 'Widerspiegeln' (Achtsamkeit) zu kultivieren.

Dieses mòzhào-Chan ist die älteste Chan-/Zen-Form der Meditation und wird heute noch in der chin. Cáodòng-Schule (曹洞), bzw. der davon abstammenden jap. Sōtō-Schule geübt.

In der chin. Línji-Schule (臨濟), bzw. der davon abstammenden jap. Rinzai-Schule, hat sich seit dem chin. Linji-Meister Dahui Zonggao anstelle der 'Wandbetrachtung' die sog. gōng'àn-Betrachtung (公案, jap. kōan) durchgesetzt. Infolgedessen blicken hier die Übenden nicht mehr an die Wand sondern in den Raum hinein. Bei dieser 'Koan-Betrachtung' (auch Kanna-Zen genannt) wird eine starke und möglichst Tag und Nacht ununterbrochene Konzentration auf den Versuch der Lösung eines Koans aufgewendet.

<https://en.wikipedia.org/wiki/Kōan>

Meister Dahui war der Meinung, daß die mòzhào-Chan Praktizierenden vor ihrer Wand alle nur schlafen würden und hat deswegen für seine aggressivere Form der 'Koan-Betrachtung' geworben, um notfalls auch gewalttätig (z.B. mit überlangen Meditationsperioden und Schlafentzug) möglichst schnell zur 'Erleuchtung' durchzubrechen.

Der große Cáodòng-Meister Hongzhi, ein Zeitgenosse von Dahui, hielt dies für in vielerlei Hinsicht für falsch und hat widersprochen - siehe auch meine Übersetzung:

<https://www.mb-schiekel.de/hongzhi.htm>

Die Rinzai-Kōan-Praxis stellt eine sehr intensive Samatha-Praxis dar, eine ausschließliche Konzentration auf ein Objekt der Konzentration, nämlich das Kōan. Hier dominieren nicht eine feinfühligke Betrachtung aller Vorgänge von Körper & Geist mittels eines sanften 'heiter-gelassenen Widerspiegeln' die Praxis, sondern der 'Kampf' um die Lösung des gerade aktuellen Kōans, bzw. der 'Kampf' um die Abarbeitung der kompletten seit Hakuin et al. normierten Kōan-Liste:

<https://en.wikipedia.org/wiki/Kōan>

https://en.wikipedia.org/wiki/Hakuin_Ekaku

So war und ist es auch alles andere als ein Zufall, daß sich die Rinzai-Schule vorwiegend an führende Repräsentanten des Staates und die Samurai-Klasse (Kriegerkaste) gewandt hat. Auch heute noch schicken zahlreiche japanische Firmen ihre Topmanager zu 1 wöchigen Kursen in Rinzai-Klöster, denn das Thema 'Kampf & Sieg' unter Verzicht auf ethische Überlegungen und Verzicht auf Metta ist ja nicht nur für Militärs und Samurai interessant, sondern auch für Topmanager.

Zum Schluß noch eine kleine Anekdote:

Ich erinnere mich noch an ein Retreat mit Thich Nhat Hanh vor Jahrzehnten, als er uns auf eine Frage hin lachend erklärte, daß er auch in der vietnamesischen Lâm-Tê-Tradition steht, einem Ableger der chin. Linji-Schule (jap. Rinzai). Aber

zu unserer Beruhigung könne er uns sagen, daß er sich deutlich stärker der vietnamesischen Trúc-Lâm-Schule, der Bambuswald-Schule, und dem Frühbuddhismus verbunden fühle :-)

https://en.wikipedia.org/wiki/Vietnamese_Thiền

https://en.wikipedia.org/wiki/Trúc_Lâm

In jedem Fall wird mòzhào-Chan, wann immer dies möglich ist, als *Wandbetrachtung* geübt. In unseren früheren Jahren im Meditationsraum des Buchladens Eichhorn haben wir mòzhào-Chan stets mit *Wandbetrachtung* geübt, weil wir uns dort auf unserem Sitzplatz einfach nur umzudrehen brauchten. In unserem jetzigen schönen Yogaraum bei Sabine müßten wir für die *Wandbetrachtung* eine 'Umzugsaktion' starten, und deshalb haben wir bislang auf die Wandbetrachtung verzichtet. Aber wir könnten dies problemlos ja einmal an einem unserer Meditationstage üben. Ebenso machen es Soto-Zen-Gruppen, wenn der Meditationsraum in Anbetracht der TeilnehmerInnen zu klein ist, als daß alle Praktizierenden an der Wand sitzen könnten. Aber wenn wir die Möglichkeit haben, wie z.B. im Haus Tao, das mòzhào-Chan mit dem biguān, der *Wandbetrachtung* zu verbinden, dann ist dies aus meiner Sicht zweifellos die optimale Übungsumgebung und ermöglicht uns tiefe Eindrücke in die Funktionsweise unseres Geistes.

Ich bezeichne manchmal unser mòzhào-Chan als ein *nichtduales Vipassana*. Im Vipassana registriere ich z.B. "mein linkes Knie tut mir weh", im mòzhào-Chan ist da kein "mein" und "mir" mehr, sondern nur noch "Schmerz im linken Knie". Alle Erfahrungen werden unpersönlicher und transparenter - eben 'nichtdual'. Gleichzeitig setzt mòzhào-Chan aber eigentlich voraus, daß wir Samatha & Vipassana (chin. 止觀, Zhiguan) bereits gemeistert haben :-)

So ist in den chin. Chan-Geschichten immer wieder von 'Chan-Mönchen mit **hellen Augen** die Rede. Die 'hellen Augen' bezeichnen Mönchen, die den 'Hellblick = Vipassana' verwirklicht haben und sich nun weiter im 'nichtdualen' Ansatz des mòzhào-Chan üben.

Hier noch zwei kleine Ergänzungen:

- https://2.bp.blogspot.com/_dHEcCwedPAY/SaZot_fmTII/AAAAAAAAASY/7rQArmlQgls/s400/htdzazen01.jpg
- <https://www.lionsroar.com/how-do-i-put-my-mind-to-rest/>