

ZEN: DIE PRAXIS

Auf dem Zen-Weg geht es darum, unsere Buddha-Natur bzw. den Buddha-Geist - auch als Leere, Wahres Selbst, Wesensnatur oder Dharmakaya bekannt - zu erkennen. Es ist die Erfahrung, die Mystiker aller Kulturen seit Beginn der Menschheit machten, dem Erkannten verschiedene Namen wie letzte Wirklichkeit, das Absolute, das Göttliche etc. gaben, und die am Ursprung von Religionen schlechthin steht. Sie entzieht sich dem üblichen rational-basierten Denken, als auch der Wahrnehmung über Sinnesorgane. Vielmehr muss eine radikale innere Umkehr stattfinden, um dahin zu gelangen. Diese Erkenntnis bewahrt uns zwar nicht vor den schwierigen Momenten des Lebens - wir werden trotzdem alt, erkranken und sterben eines Tages! - sie stellt aber unsere gesamte Existenz in ein anderes Licht.

Der Einblick in unsere Buddha Natur wird im Zen, in Anlehnung an Buddhas Erfahrung, als „Erwachen“ oder „Erleuchtung“ (Skr. Bodhi; Jap. Satori oder Kensho) bezeichnet. Wir „erwachen“ zu unserem Wahren Selbst, erkennen unsere wahre zeitlose Heimat. Es ist ein Sprung ins Grenzenlose.

Wie erkennen wir diese Wirklichkeit? Welches ist der Weg, die Übung, die uns dahin führt? Die drei wichtigsten Mittel der Unterweisung in unserer Linie – und das gilt für die meisten zeitgenössischen Schulen - sind: die Sitzmeditation (Zazen), die Vorträge (Teisho) und das persönliche Gespräch mit der Lehrerin bzw. dem Lehrer (Dokusan). In den letzten beiden wird den Praktizierenden die Übung erläutert.

Gibt es eine allgemein gültige Übung?

Viele der großen Meister in der Blütezeit des Zen gaben den Suchenden auf dem Weg keine festgelegte, allgemeine Übung auf, mit Ausnahme der Sitzmeditation, einiger buddhistischer Rituale und eines geregelten Tagesablaufes in der Klostersgemeinschaft. In ihren Reden oder im persönlichen Gespräch warfen die Meister oft „einen Köder“ aus, an dem der eine oder andere „Fisch anbiss“. Es ist „der Satz“, der uns tief im Herzen trifft oder das große „Warum?“, „Wie kann das sein?“ in uns erweckt. Diese Gespräche der Alten wurden oft aufgezeichnet. So entstanden die Koan-Sammlungen, die Jahrhunderte später, als die Blütezeit des Zen vorbei war, zur Unterweisung der Praktizierenden eingesetzt wurden.

Im heutigen Zeitalter wird in manchen Schulen allen „die“ eine Übung angeboten. Es gibt in der Tat einige sehr wirksame Übungen, beispielsweise Shikantaza oder das Koan MU. Jenseits der allgemeinen

Anweisung - so die Einstellung unserer Zenlinie und damit meine ich der Lehre, wie ich sie vertrete - sollte die Praxis personalisiert werden. So wie es in der Medizin zwar allgemeine therapeutische Grundsätze, jedoch nicht „die eine Pille die alle Krankheiten heilt“ gibt, so sollte auch die Zenübung der jeweiligen Person angepasst werden. Diese individuelle Anpassung geschieht im Einzelgespräch zwischen Lehrer und Schüler bzw. Schülerin, im Dokusan.

Im Folgenden werden die grundlegenden Zenübungen unserer Linie beschrieben. Es sind das „Schweigenden Betrachten“, Shikantaza und die Koan-Übung. Egal welchem Weg man folgt, ist Kontinuität in der Praxis wichtig. Im Klartext heißt das, möglichst täglich Zazen zu praktizieren, selbst wenn es nur 10 - 15 Minuten sind. Ferner, die Übung, die Zen-Haltung in den Alltag mitzunehmen.

Das Schweigende Betrachten

In der alten chinesischen Sōtō-Schule¹ wurde das „Schweigende Betrachten“, auch als „Heiter gelassenes Widerspiegeln“² bekannt, praktiziert. In der japanischen Sōtō-Schule, die bis heute besteht, entstand daraus die Übung des Shikantaza. So ist in den westlichen Schulen, die sich an das japanische Sōtō-Zen anlehnen, das „Schweigende Betrachten“ im Gegensatz zum Shikantaza weniger bekannt. Beide sind letztendlich Variationen zur gleichen Praxis. Aus didaktischen Gründen wird hier das „Schweigende Betrachten“ in zwei Praktiken unterteilt: Die Übung des „fokussierten Gewahrseins“ und die des „Offenen Gewahrseins“.

Was bedeutet das eine, was das andere?

Fokussiertes Gewahrsein

Schaut auf eure Hand! Da ist auf der einer Seite ein Ich, ein Auge das schaut und auf der anderen ein Objekt auf das geschaut wird. Hiermit befinden wir uns im Zustand des Alltagsbewusstseins, der Dualität. Ich kann die Hand analysieren: sie ist groß oder klein, hat fünf Finger, der eine Finger ist verletzt, wenn ich die Hand bewege, schmerzt das Gelenk, vielleicht bin ich darüber beunruhigt etc. Nun wende ich den Blick nach innen, spüre in mich hinein. Plötzlich erkenne ich, dass die Hand kein Gegenüber ist - ich und die Hand sind eins. Die Hand steht hier stellvertretend für die Buddha-Natur, das Wahre Selbst. So wie ich und die Hand eins sind, so bin ich, der Suchende mit meiner Buddha-Natur eins.

¹ chin. Caodong

² chin. Mo Chao, jap. Mokushō

Der christliche Mystiker Meister Eckhart sagte:

„Das Auge, mit dem ich Gott sehe, ist dasselbe, mit dem Gott mich sieht. Mein Auge und Gottes Auge sind ein und dasselbe im Sehen, ein und dasselbe im Wissen, ein und dasselbe im Lieben.“

Beim Zazen nehmen wir uns einen Anker!

Beim Zazen schauen wir nicht auf die Hand, sondern beispielsweise auf die Atemzüge. Wir nehmen uns einen Anker. Irgendwann geht uns ein Licht auf „Ich bin der Atemzug“ sagen wir. Da ist kein „Ich“, das auf den Atemzug schaut, sondern nur mehr Atmen - kein Raum und keine Zeit. Es erfüllt das zeitlos-unendliche Universum. Ein tiefgehendes Erlebnis das von selbst geschieht – wir können es nicht erzwingen.

Alternativ können wir die Aufmerksamkeit auf etwas außerhalb von uns, z.B. einen Punkt vor uns auf dem Fußboden richten. Wenn wir in der Natur sind, kann es ein Baum, eine Blume oder ein anderes Wesen sein.

Ignatius von Loyola, der Mitbegründer des Jesuitenordens hatte ein tiefes spirituelles Erlebnis als er auf den Fluss Cardener blickte. In seiner Autobiografie bekannt als „Bericht des Pilgers“, der von seinem Sekretär verfasst wurde, heißt es:

„Als er (gemeint ist Ignatius!) ein Stück des Weges gegangen war, setzte er sich nieder mit dem Blick auf den Fluss. Da begannen die Augen seines Geistes sich zu öffnen. Nicht als ob er irgendein Gesicht geschaut hätte, sondern es wurde ihm die Erkenntnis und das Verständnis vieler Dinge über das geistliche Leben über Glaube und Theologie geschenkt..... Es ist unmöglich, im Einzelnen anzugeben, was er damals begriff. Nur das eine lässt sich sagen, dass er eine große Klarheit in seinem Verstand empfing. Wenn er im ganzen Verlauf seines Lebens nach mehr als 62 Jahren alles zusammennimmt, was er von Gott als Gnadenhilfe empfangen und was er jemals gewusst hat und dies alles in eins zusammenfasst, so hält er dies doch nicht für so viel, wie er bei jenem einmaligen Ereignis empfangen hat. Dieses Erlebnis war so eindrucksvoll, dass sein Geist wie erleuchtet blieb, und es war ihm, als sei er ein anderer Mensch geworden.“

Wie gehen wir mit Gedanken und Gefühlen um?

Zurück zur Übung! Wir richten den Blick nach innen, auf unsere Atemzüge oder nach außen auf einen Punkt vor uns. Während wir das tun, streifen störende Gedanken durch unseren Kopf. Das lässt sich nicht vermeiden, ist auch nicht schlimm. Wir stellen nur fest, dass sie da sind und lassen sie sein. Wir hängen den Gedanken nicht nach. Das gleiche gilt für Gefühle.

Stellt euch vor, ihr sitzt in einem Park und schaut ganz einfach in den Himmel.... Plötzlich fliegt eine Taube vorbei. Ihr sagt kurz „Aha, eine Taube!“.... und schaut wieder in den Himmel, fragt nicht „Woher kommt sie? Wohin fliegt sie? Ist es eine Wildtaube oder eine Haustaube?“ Ihr ignoriert sie einfach. Wenige Sekunden später kommt eine Krähe angeflogen..... Oh, eine Krähe! Dann ein Schwarm von Halsbandsittichen..... Weg ist er! Die Taube, die Krähe, die Sittiche sind unsere Gedanken und Gefühle.

Offenes Gewahrsein

Manche kommen durch die Übung des fokussierten Gewahrseins leicht ins Grübeln, was dadurch geschieht, dass sie sich auf Gedanken einlassen statt sie zu ignorieren. Für diejenigen ist die Übung des offenen Gewahrseins geeigneter. Eher oder später treffen sich beide Wege.

Was heißt offenes Gewahrsein?

Wir sind ein Spiegel

Wir müssen uns auf nichts konzentrieren, nicht einmal auf unseren Atem. Wir sind einfach offen, wir sind da. Es gibt verschiedene Bilder, um dies zu veranschaulichen. Eines wäre dies:

Stellt euch einfach vor, euer Geist mit dem ihr üblicherweise die Welt wahrnimmt, sei ein Spiegel. Ja, ihr selbst seit ein Spiegel.

Ihr müsst ab jetzt nichts weiter tun. Euer Körper, der Spiegel reflektiert von alleine alles was vor ihm steht - äußere Eindrücke aber auch innere. Er lässt die Objekte – Gedanken, Gefühle die im Kopf und Herzen entstehen, euren momentanen seelischen Zustand – vorbeiziehen ohne einzugreifen. Damit weilen wir noch in der Dualität. Da ist ein Ding, ein Objekt auf der einen Seite und ein Spiegel, ein Subjekt auf der anderen. Irgendwann fallen Ding und Spiegel, Objekt und Subjekt zusammen. Dieser Prozess geschieht von selbst. Es ist ein spirituelles Erlebnis. Im Spiegelbild – um bei dieser Metapher zu bleiben – sind beide eins. Nehme ich das Objekt weg, gibt es kein Spiegelbild. Nehme ich den Spiegel weg, gibt es auch kein Bild. Das Wahre Selbst kennt keine Zwei.

Gedanken und Gefühle nicht unterdrücken!

Ich sprach darüber, wie wir beim fokussierten Gewahrsein mit Gedanken und Gefühlen umgehen. Wie ist es beim offenen Gewahrsein? Wir kommen oft nach einem stressigen Alltag zum Zazen, sind unruhig und setzen uns aufs Kissen. Nun versuchen wir zur Ruhe zu kommen. Das ist die übliche Art und Weise, wie wir mit Unruhe umgehen. Im Zen reflektiert der Spiegel einfach die Unruhe, ohne einzugreifen, ohne den

Versuch sie zu vertreiben oder uns darauf einzulassen. Das gilt für alle Gefühle und Gedanken. Es spielt keine Rolle, ob es ein gutes oder schlechtes Gefühl, ein schöner oder hässlicher Gedanke ist. Wichtig ist, sie zu spiegeln, d.h. nicht zu werten. Das Gleiche gilt für Eindrücke von außen - Menschen, Tiere, Pflanzen etc. Bei wiederkehrenden Gedanken bleiben wir beim Spiegel, wir gehen in unseren Körper.

Im Lankāvatāra-Sūtra formuliert Buddha seine Lehre der inneren Verwirklichung, also der Erleuchtung so: „Es ist wie das Sehen des eigenen Bildes in einem Spiegel oder im Wasser, es ist wie das Sehen des eigenen Schattens im Mondlicht oder Lampenschein, und wiederum ist es, als hörte man seine eigene Stimme im Tal widerhallen: Wo ein Mensch an seinen falschen Anschauungen haftet, unterscheidet er irrtümlich zwischen Wahrheit und Trug, und aufgrund dieses Unterscheidens gelangt er nicht über die Dualität der Gegensätze hinaus,.....“ Erkennt man, dass das fremde Bild, der Schatten oder die Stimme die eigenen sind, geht man in den Samādhi ein – das nennt man Selbstverwirklichung.

Shikantaza

Shikantaza ist der Übungsweg des Sōtō – eine der beiden großen Schulen des Zen, die in Japan auf Meister Dogen zurückgeht. Die wörtliche Übersetzung des Begriffes aus dem Japanischen wäre *Shikan* – „nichts als“, *Ta* – „vortrefflich“, *Za* – „sitzen“, also kurz gefasst „Nur Sitzen“ oder „Einfach Sitzen“. Shikantaza ist Übung und gleichzeitig Ausdruck unserer Buddha-Natur, des Erleuchtungsgeistes. Wie ist das zu verstehen?

Wir leben in einem Zustand der Täuschung – so Zen, sind wie ein kurzsichtiger, zerstreuter Professor der seine Brille sucht, die er bereits trägt. Er läuft halb verrückt durchs Haus, beleuchtet jede Ecke, durchsucht die Schubladen, den Schrank, das Arbeitszimmer. Ohne Brille sieht er kaum etwas, ist halb blind, er braucht sie unbedingt. Die Suche nach der Brille ist eine Metapher für unser Streben nach Frieden, Erfüllung im Leben bzw. nach Erleuchtung auf dem Zen-Weg..... Und dann plötzlich geht ihm ein Licht auf „Oh, die Brille die ich suche, ist doch schon da, sie sitzt mir auf der Nase!“ Es ist das Erwachen zur Wirklichkeit, ein großes „Aha-Erlebnis“! Da unser Professor extrem kurzsichtig ist, kaum etwas sieht, hätte er ohne Brille diese gar nicht suchen können. Dass er sie suchen kann, ist bereits der Beweis, dass er eine Brille trägt.... Zazen ist Ausdruck unserer Buddha-Natur! In einem Teisho über die Zen-Praxis, das Meister Dogen im November des Jahres 1243 in einem Tempel vor der dortigen Klostersgemeinschaft hielt, geht er

auf die Sitzposition, den Ort der Übung, die Kleidung ein etc. und sagt dann „Zazen ist nicht das Mittel zur Erleuchtung; Zazen selbst ist das vollendete Handeln Buddhas. Zazen ist reine, natürliche Erleuchtung.“

In Kürze die Anleitungen zum Shikantaza:

- Entsprechender Sitzplatz und Körperhaltung!
Wir suchen uns einen würdigen Platz – er ist stellvertretend für den Bodhi-Baum unter dem Buddha sein Erleuchtungserlebnis hatte! - und achten auf unsere Sitzposition. Unser Zazen ist das Sitzen Buddhas.
- Großes Vertrauen!
Wir sitzen fest geerdet, wie ein Fels in der Brandung, in vollem Vertrauen auf die Worte aus dem Nirvana-Sutra „Alle Lebewesen ohne Ausnahme haben die Buddha-Natur.“
- Wir bleiben im Augenblick!
Wir warten nicht, dass es – das große Erwachen! – irgendwann kommt oder wir es durch die Übung erreichen. ES manifestiert sich gerade jetzt, in diesem Augenblick!
- Wir bleiben im Hier!
Wir laufen nicht weg von dem was da ist, von uns selbst, suchen ES nicht woanders. Wir bleiben im Hier!
- Radikale Akzeptanz dessen was ist!
Wir sitzen in voller Offenheit und Aufrichtigkeit – es gibt nichts zu verbergen! - nehmen uns an so wie wir sind, ohne zu urteilen oder zu werten. Mitten in unseren Schwächen und Unvollkommenheiten öffnet sich ein Weg. Es ist die radikale Akzeptanz von uns selbst und dessen was da ist!

Die Koan-Übung

Wenn ich in die Hände klatsche, hört ihr einen Ton.

Meister Hakuin fragte seine Schüler:

„Was ist der Ton des Klatschens einer Hand?“

Nach normalem Menschenverstand kann eine Hand keinen Ton erzeugen. Die Frage ist letztendlich logisch, nicht zu beantworten.

Was ihr gerade gehört habt, ist ein Koan.

Welches wäre also eure Antwort auf dieses Koan?

Damit sind wir bei dem Thema Koan-Übung.

Das Koan ist ein wichtiges, wiewohl außergewöhnliches, in der Geschichte der Religionen einmaliges Mittel zur geistigen Schulung, das im Zen-Buddhismus entwickelt wurde. Es ist eine mit dem Intellekt nicht lösbare Aufgabe, die zu einem Quantensprung des Geistes in eine

allumfassende Wirklichkeit führt. Ein Koan ist kein Rätsel. Der Begriff „Paradox“ – ein Problem das jenseits (Gr. *para*) des Denkens (Gr. *dokein*) liegt - würde eher dazu passen. Menschen die rein rational unterwegs sind, oft auch gute Kenner des Buddhismus, versuchen nicht selten Koans exegetisch zu deuten, philosophische oder metaphorische Botschaften darin zu entdecken. Das geht an dem Sinn des Koans völlig vorbei.

Welche Funktionen hat ein Koan?

Ein Koan kann das spirituelle Auge öffnen, d.h. einen ersten Einblick in die Leere gewähren – es ist also ein Augenöffner. Weiterhin kann es einen bereits vollzogenen Einblick vertiefen. Mit Koans kann man ferner den Geisteszustand, die Entwicklungsstufe einer praktizierenden Person ausloten: Wo steht jemand mit seiner Zen-Erfahrung?

Wann sollte man mit der Koan-Praxis beginnen?

Bei den japanischen Vorfahren unserer Schule war es üblich, den Praktizierenden erst nach geraumer Zeit – etwa ein bis zwei Jahren - ein Koan zu geben. Diese Zeit war erforderlich, um zu sehen, ob die Motivation der Person groß genug ist und um ihren Geisteszustand einzuschätzen – ist das Koan die passende Übung? Ferner, um eine vertrauensvolle Lehrer-Schüler Beziehung aufzubauen.

Welches ist ein passendes Koan?

Wie vorher erwähnt, hatten viele der alten Meister in der Blütezeit des Zen keine Standardmethode, um ihre Schüler zu unterweisen, geschweige denn ein bestimmtes Koan. Sie ließen sich ganz auf die suchende Person ein. Was bewegt sie, wie ist sie gestrickt? Für Koans, die zu einem ersten Erwachenserlebnis führen sollen, gilt: sie müssen uns ergreifen, einen Punkt ansprechen, der unser Herz bewegt. Ein Koan mechanisch zu wiederholen, in der Erwartung dass auf diese Weise etwas passiert, ist nicht zielführend.

Die innere Einstellung in der Koan-Praxis

In der Schrift „Spiegel für Zen-Studenten“, einem Buch des koreanischen Zen-Meisters T'ui-yin, das im Jahre 1579 erschien, heißt es: „Drei Faktoren sind es, die beim Studium des Zen (damit ist das Koan gemeint!) zum Erfolg führen: 1. großer Glaube, 2. große Entschlossenheit und 3. ein großer Geist des Suchens. Fehlt einer dieser Faktoren, so ist man wie ein Kessel mit einem gebrochenen Fuß: man hinkt.“ Was ist damit gemeint?

- „Großer Glaube“ meint, dass wir Buddha und seinen Nachfolgern vertrauen, in der Überzeugung, dass sie mitfühlende Menschen mit einem großen Weisheitsschatz waren, die Menschen vom Leid befreien wollten.
- „Große Entschlossenheit“ heißt durchzuhalten, uns dem Weg hinzugeben. Es gibt kaum Zen-Praktizierende, die nicht Durststrecken durchschreiten, das Gefühl haben nicht weiterzukommen. Viele geben dann den Weg auf. Aus Sicht des Zen sind genau dies günstige Augenblicke, die zu einem spirituellen Durchbruch führen können.
- „Großer Geist des Suchens“ - dieser wird auch als „forschender Geist“ oder „großer Zweifel“ bezeichnet. Das ist wohl die wichtigste Voraussetzung für die Koan-Praxis. Sie ist gleichbedeutend mit der Frage „Wie kann das sein?“ Im eingangs erwähnten Beispiel, wie kann eine Hand ein Geräusch von sich geben?.... Es ist auch die Neugier, dieses Gefühl - wenn es beispielsweise um die menschliche Existenz geht - „Das kann doch nicht alles sein, da muss es noch etwas geben!“ und damit verbunden die Frage „Was ist es?“

Meister T'ui-yin sagt weiter zur Koan-Praxis:

„Grüble nicht mit dem Verstand darüber nach und enthalte dich aller phantasievollen Gedanken darüber. Erwarte nicht, dass das Satori (Erleuchtung) über dich kommt, wenn du deinen Geist von seinen verlorenen Gedanken reinigst. Tue nur eines: sammle dich ganz und gar auf die Unbegreiflichkeit des Koans, mit dem dein Geist offensichtlich absolut nichts anfangen kann.“ Eine intellektuelle, erdachte Antwort ist niemals die Lösung eines Koans. Diese muss aus dem ganzen Körper, aus dem ganzen Sein kommen. Eben deswegen kann man ein Koan-Studium nur mit einer autorisierten Person, jemand der selbst die Erfahrung gemacht hat, angehen. An dieser Stelle sei auch gesagt, dass man das erhaltene Koan nicht eigenmächtig ändern sollte. Dies darf nur unter der Anweisung eines befugten Lehrers oder einer Lehrerin geschehen.

Zurück zur Anweisung von Meister T'ui-yin! Er sagt:

„Schließlich wirst du dich im Zustand einer alten Ratte befinden, die in den fernsten Winkel der Scheune geraten ist und dort plötzlich feststellt, dass sie nur entkommen kann, wenn sie die Richtung radikal wechselt..... Du solltest wissen, wie du dich über diese Belanglosigkeiten des Lebens erheben kannst, in denen die meisten Menschen ertrinken. Vergeude keine Zeit mit dem Fragen danach, wie du das anstellen sollst, sondern verlege einfach deine ganze Seele auf

dieses Unternehmen (der Übung mit dem Koan). Das ist, wie wenn eine Stechmücke in einen Stier aus Eisen stechen will: in dem Augenblick, wo sich das Eisen dem zarten Rüssel absolut verweigert, vergisst du ein für alle Mal dich selbst, du erlebst den Durchbruch, und es ist geschafft."

Einstieg mit dem Koan „MU“

Klassische Koans, die zu Beginn der Praxis angeboten werden, sind das oben erwähnte „Was ist der Ton des Klatschens einer Hand?“, „Wer bin ich?“ und das Koan MU.

Buddha sagte, so das Nirvana-Sutra, alle Lebewesen, jeder Mensch hätte die Buddha-Natur, also den Erleuchtungsgeist - christlich ausgedrückt „den göttlichen Funken“. So mögen wir uns fragen „Habe auch ich, ein so unvollkommener Mensch, die Buddha Natur?.... Wie kann das sein?“ Auf dieses „Wie kann das sein?“ kommt es an. Die Geschichte um das Koan MU stellt diese Frage in einen anderen Kontext. Eines Tages kommt ein Mönch zu Meister Joshu und fragt „Hat ein Hund Buddhanatur oder nicht?“ Joshu sagt: „MU!“ Wenn alle Lebewesen die Buddha-Natur haben, müsste das auch auf einen Hund zutreffen. Der Mönch kann es nicht fassen, dass selbst der Hund, also ein Tier die Buddha-Natur hat. So stellt er dem Meister seine Frage. Vielleicht erwartete er eine raffinierte philosophische Erklärung, die ihn aus seinem Dilemma befreit. Joshu beantwortet die Frage mit MU, wörtlich „Nichts haben“. Letzteres ließe sich durchaus auch buddhistisch im Sinne der Philosophie der Leere deuten. Das wäre nicht annähernd das, was der Meister meinte.

MU bedeutet

„Weder hat, noch hat nicht“

„Weder Dies, noch Das“,

nicht einmal „Kein Dies oder kein Das“!.....

Wie kann das sein?

Nun frage ich dich:

Hast du eine Buddha-Natur?.....

MU!