

*„Du darfst dir darüber keine Sorgen machen, wie deine Praxis ist, ob du Fortschritte machst oder nicht, ob du dich beklemmt fühlst oder nicht. All diese Dinge sind nicht wichtig. Sie sind wie Wolken, die vor dem Mond dahinziehen. Du darfst an nichts festhalten, was in deinem Geiste erscheint. Dann wirst du freies Denken erreichen.“*

*(Zen-Meister Seung Sahn)*

## **Liebe Zen-Freundinnen und Zen-Freunde!**

In meinem letzten Sangha-Brief ging es um den zweiten Abschnitt des Herz-Sutra, um die Verse:

*„Höre Shariputra, Form ist nichts anderes als Leere,  
Leere nichts anderes als Form.*

*Form ist wirklich Leere,*

*Leere wirklich Form.*

*Das Gleiche gilt für Empfindung, Wahrnehmung,  
Wollen und unterscheidendes Denken.“*

Ich kommentierte die ersten vier Zeilen, heute folgt ein Kommentar des letzten Teiles. Aus didaktischen Gründen ist es hilfreich, die Welt in Außen und Innen einzuteilen, also das was außerhalb und innerhalb unserer selbst geschieht. Die ersten beiden Sätze, so könnte man sagen, beziehen sich auf die Außenwelt – die Formen um uns herum, der letzte Teil auf die Innenwelt – es sind die Empfindung, Wahrnehmung, das Wollen und Denken. Natürlich ist das eine artifizielle Einteilung, ein Kunstgriff, der uns helfen soll den Text besser zu verstehen.

Avalokiteshvara lehrt uns, so das Herz-Sutra, dass nicht nur die äußere auch die innere Welt, das was Herz und Kopf bewegt, vom Gegenteil durchdrungen, also leer ist:

*„Empfindung ist nichts anderes als Nicht-Empfindung,  
Wahrnehmung ist nichts anderes als Nicht-Wahrnehmung,*

*Wollen ist nichts anderes als Nicht-Wollen,*

*Denken ist nichts anderes als Nicht-Denken.“*

..... könnte man sagen.

Wie ist das zu verstehen?

### **Empfindung ist Nicht-Empfindung**

Nehmen wir zunächst die Empfindungen.

Im Alltag sagen wir beispielsweise „Ich friere“. Das Herz-Sutra sagt, dass das, was du als „kalt“ bezeichnest, das Frieren gleichzeitig Nicht-Frieren und umgekehrt das Nicht-Frieren Frieren sei. Eine andere Form, es auszudrücken, würde so lauten: Wenn du Eins wirst mit der Kälte, sie ganz annimmst, bekommt sie eine andere Qualität. Im Sosein gibt es keine Kälte im üblichen Sinne des Wortes.

Im Koan Nr. 43 der Sammlung „Niederschrift vom Blauen Fels“ heißt es, ein Mönch hätte Meister Tozan gefragt:

*„Wenn Kälte und Hitze kommen, wie kann man ihnen ausweichen?“*

- Und Tozan antwortete: *„Warum gehst du nicht an den Ort, wo es weder Kälte noch Hitze gibt?“*

- Der Mönch sagte: *„Was ist das für ein Ort, wo es weder Kälte noch Hitze gibt?“*

- Tozan entgegnete: *„Wenn es kalt ist, töte dich mit der Kälte! Wenn es heiß ist, töte dich mit der Hitze!“*

Yamada-Roshi sagte im Hinblick auf dieses Koan: „Nur in der Mitte des Leids gibt es den Ort, an dem man dem Leid entkommen kann.“

Man könnte es bildlich auch so ausdrücken: Wenn es regnet, springe in den See! Bist du nämlich nass, kannst du nicht nasser werden.... Wenn es stürmt, tanze im Sturm, werde Eins mit ihm! Was kann da noch passieren?..... Wenn Windböen ihr zerstörerisches Unwesen treiben, stellen Menschen Schutzmauern auf. Auf dem Zen-Weg hingegen bauen wir Windmühlen!

Tropische Wirbelstürme, so heißt es, haben ein sogenanntes stilles Auge. Während der Hurrikan mit einer Windgeschwindigkeit von 200 km/h tobt, bildet sich in seiner Mitte ein Auge, das dutzende Kilometer breit ist, mit blauem Himmel und Sonnenschein, manchmal sogar mit Windstille. Findet man die Mitte, ist man geschützt. Im Jahre 2013 erschien in der Zeitung „Die Welt“ ein Bericht von Jens Wiegmann, einem Reporter, der seine Erinnerungen an einen Flug durch den Hurrikan „Marylin“ beschrieb. Wiegmann begleitete das Wetteraufklärungsgeschwader der US Air Force. Hier ein Auszug aus diesem Artikel: *„Das Ziel an diesem Augustmorgen im Jahr 1995 war Marilyn, die – aus der Karibik kommend – bereits mindestens neun Menschen getötet hatte, 70 galten zu dem Zeitpunkt als vermisst, der Sachschaden war enorm. Marilyn bewegte sich auf den südlichen Teil der USA zu, und wir flogen ihr entgegen..... Der Flug ging um vier Uhr morgens los. Die sechsköpfige Crew war guter Dinge und freute sich ganz offensichtlich auf ihr Treffen mit Marilyn. Meine Gefühle waren eher gemischt. Ich hatte mir vorab immer wieder eingeredet, dass das Ganze gar nicht gefährlich sein könne, weil die Männer ja vermutlich Familie hätten und sicher nicht lebensmüde seien, und die Air Force hätte bestimmt kein Interesse, ein Flugzeug zu verlieren..... Anflughöhe war 6000 Meter, direkt vor dem Hurrikan ging es herunter auf 3000 Meter. Die vier Motoren mit ihren insgesamt 16.000 PS dröhnten ohrenbetäubend, inzwischen ging es an Bord zu wie in einer Achterbahn. Immer wieder sackte die Maschine ab, fing sich wieder, wurde brutal hin und her geworfen..... Wir waren in Marilyn angekommen. Draußen war es dunkel*

*und grau, obwohl längst der Morgen angebrochen sein musste, es regnete heftig."*

Und irgendwann hatten sie das Auge des Hurrikans erreicht.

Wiegmann schreibt: *„Wir hatten das Auge des Sturms erreicht. Ich hatte noch nie etwas so Spektakuläres erlebt. Plötzlich war die Sicht völlig klar, das Auge hatte einen Durchmesser von etwa 30 Kilometern. Um uns herum türmten sich riesige Wolkenberge, über uns befanden sich vereinzelt weiße Wolken. Drei Kilometer unter uns waren die Schaumkronen der aufgepeitschten See zu erkennen....."* Sie befanden sich „im Sturm“ und doch im „Nicht-Sturm“.

Diese Bilder sind ein Versuch, das spirituelle Erlebnis zu beschreiben, das hinter den Worten „Empfindung ist nichts anderes als Nicht-Empfindung“ steht. Das vollständige Eintauchen in die Empfindung, die radikale Akzeptanz führt zum Erlebnis jenseits von „Sein“ oder „Nicht-Sein“. Im Zustand des Alltagsbewusstseins, der Dualität trennt uns unser kleines „Ich“ von den Dingen der Welt, es versucht vor den Wirbelstürmen des Lebens zu flüchten. Bis zu einem Punkt gelingt das auch. Manche Ereignisse wie Trennung von geliebten Personen, körperlicher Abbau oder Tod lassen sich aber nicht dauerhaft umgehen. Zen lehrt uns: Wenn du dem Sturm nicht entgehen kannst, tanze im Sturm, werde eins mit ihm. Mitten drin wirst du einen Nullpunkt finden, dieser heißt Leere.

### **Das Gleiche gilt für Wahrnehmung, Wollen und unterscheidendes Denken**

Schopenhauer sagte, Leid sei unerfülltes Wollen. Einfacher ausgedrückt, das was man begehrt und nicht erlangt, verursacht Leid.

Ähnlich klingen die Worte Buddhas. Auch ihn beschäftigten als junger Mann existenzielle Fragen wie diese: Was verursacht Leid? Wie kann man sich davon befreien?..... Leiden entsteht dadurch, sagte er, dass wir auf Dinge stoßen die uns nicht gefallen, dass wir Menschen die wir lieben verlieren, dass wir das Ersehnte nicht bekommen oder das Erworbene aufgeben müssen usw. Es umfasst jeden Aspekt der wahrnehmbaren Welt, auch die Wahrnehmung dessen was uns als Menschen ausmacht, mitunter unseren Körper - die fünf Skandhas, wie sie im ersten Teil des Herz-Sutra beschrieben wurden. Das Anhaften an all dem verursacht Leid.

Mit dieser Feststellung bewegt sich die Lehre Buddhas noch auf existenzphilosophischem Boden, wie wir ihn bei Psychologen oder Denkern wie Schopenhauer finden. Mittels Logik und Intuition kann man durchaus zu dieser Schlussfolgerung kommen und entsprechende Lösungen finden.

Auch Buddha stieß bei seinem Erwachenserlebnis unter dem Bodhibaum auf eine Lösung, die einen Weg zur Befreiung vom Leid bot. Wie wir gleich sehen werden, überschritt dieser Weg jedoch bei weitem die Ebene philosophisch-psychologischer Spekulationen, sprich den alltäglichen Geisteszustand der Dualität. Seine Ansichten über die *Entstehung* von Leid legte Er in einer Predigt, die unter dem Namen „Die Vier Edlen Wahrheiten“ bekannt wurde, in Benares dar. Aber wie *befreien wir uns* von Leid?

### **Keine Selbstkasteiung**

Gefühle und Prägungen wie Hunger, Durst, Sexualität etc., die im Laufe jahrtausendlanger Evolution entstanden sind, können wir nicht wie ein nasses Kleidungsstück einfach ablegen. Das müssen wir auch nicht, denn viele dieser Gefühle sind fürs Überleben wichtig. Außerdem können sie uns nicht nur Leid, sondern auch Lebensfreude bescheren.

Nehmen wir beispielsweise die Angst. Angststörungen sind bekanntlich weit verbreitet. Das Umgekehrte jedoch kann genauso zu einem Problem werden. Ein gesundes Maß an Angst schützt davor, sich gefährlichen Situationen auszusetzen. Vollständiges Fehlen von Angst, die Hypophobie – eine seltene Störung, führt mitunter dazu, dass sich Betroffene ohne Zurückhaltung z.B. an die Kante eines gefährlichen Abgrundes stellen und so ihr Leben gefährden.

Hunger und Durst mögen oft quälend sein, fürs Überleben sind sie aber wichtig. Ein Mensch der von diesen Gefühlen nicht bedrängt wäre oder auf Essen und Trinken willentlich verzichtete – auf einem spirituellen Weg spricht man in diesem Fall von Selbstkasteiung! – wäre nicht überlebensfähig. Aufgrund seiner eigenen Erfahrung warnte Buddha dezidiert davor. Abgesehen davon, kann ein gutes Essen oder ein erfrischender Trunk Lebensfreude bereiten.

Was Leid verursacht, ist das Festhalten ein einem Glück, das unwiderruflich verschwindet. Es ist das Gefangensein, das Nicht-Loslassen-Können, was unglücklich macht. Ein adeliger namens Mahāli fragte verwundert Buddha, ob er meine, dass Leben nur Leiden sei.

Darauf Buddha:

*„Mahāli, wenn Formen, Gefühle, Wahrnehmungen, Neigungen und Bewusstsein, ausschließlich leidvoll wären und von Leiden durchdrungen, wenn sie nicht ebenso von Vergnügen durchdrungen werden, wären die Wesen nicht von ihnen angetan. Sofern diese Dinge angenehm sind, sind die Wesen von ihnen angetan. Indem sie von ihnen angetan sind, werden sie von ihnen gefangen, und indem sie von ihnen gefangen werden, sind sie davon geplagt.“*(Samyutta Nikāya 22:60) Es geht also um Anhaftung.

Wie macht man sich davon unabhängig?  
Einfach beiseite schieben, verdrängen? Funktioniert das?

### **Māra kommt immer wieder**

Buddha hatte ein tiefes Erleuchtungserlebnis – so lehrt uns die Überlieferung. Nun könnte man sich fragen: Erhob ihn das für immer über alltägliche menschliche Gefühle, wurden seine üblichen Konditionierungen endgültig weggewischt?

Ich erinnere mich an eine Bemerkung meines Zen-Lehrers Willigis Jäger. Es war die Zeit des Aufbaus des Benediktushofes, die verständlicherweise mit viel Stress und Ärger verbunden war. Und wie reagierte Willigis darauf? War er emotional von all dem abgekoppelt? Keinesfalls! Er sagte mir einmal, auch ihm würde manchmal der Geduldsfaden reißen und zornig werden. Aber der Zorn verschwände genauso schnell wie er gekommen sei.

Als Shogen - ein Meister des 12 Jahrhunderts mit tiefer Zen-Erfahrung, merkte, dass seine Tage gezählt sind, wollte er die Nachfolge festlegen. Dafür musste er die spirituelle Erfahrung der Personen aus seiner Gemeinschaft überprüfen. Um diese auszuloten, stellte er drei Fragen, die als „Shogens drei Kehrwoorte“ in die Geschichte eingingen und Bestandteil eines Koans wurden. Die dritte Frage lautete: *„Warum hört bei allen vollendeten Heiligen der Fluss der purpurroten Linie nie auf?“* Mit purpurroter Linie oder Faden sind die Emotionen, Leidenschaften, Konditionierungen bzw. das Anhaften daran gemeint. Stellen wir uns einen Heiligen nicht so vor, dass er von alldem für immer abgekoppelt ist? Und nun fragt Shogen, wieso dies *nicht* der Fall sei?

In vielen buddhistischen Geschichten, die mit dem Leben Buddhas zusammenhängen, erscheint Māra, die sanskrite Bezeichnung für Mörder oder Zerstörer - eine mythologische Person, die in unserem Kulturkreis dem Teufel gleichkommen würde. Māra verfügte, so heißt es, über ein ganzes Heer mit einem umfassenden Waffenarsenal – letzteres steht symbolisch für die Vielfalt menschlicher Konditionierungen, die uns ständig herumtreiben, angreifen und Leid verursachen. Trotz seiner tiefen Erleuchtung bleibt also Buddha ein Geschöpf mit all den biologischen Prägungen die einen Menschen ausmachen, so scheint es. Was unterscheidet ihn dann von einem Nicht-Erwachten? Welchen Weg zur Befreiung bietet uns Buddha an?

## **Mara nicht beseitigen, sondern transzendieren!**

Im Sutta Nipāṭṭa (446-447) lesen wir:

*„Deine Armee, die Welt und Götter gemeinsam nicht besiegen können, werde ich mit Weisheit durchbrechen, so wie ein Kieselstein, einen ungebrannten Lehmtopf (durchbricht). Indem ich meine Gedanken gemeistert und Achtsamkeit hergestellt habe, werde ich Land um Land durchwandern und viele, die mir folgen, schulen.“* Es gelingt Buddha, sich diesem Feind zu stellen. Die leiderzeugenden Seiten menschlicher Konditionierungen kommen also immer wieder, sie sind nicht ein für alle Mal ausgeräumt, er wird ihnen aber mittels „Weisheit“ (Skr. Prajna) Herr. Schauen wir uns diesen Begriff genauer an!

Wie wir wissen, steht Prajna für transzendentes Wissen. Im Herz-Sutra ist es das, was Avalokiteshvara in der meditativen Übung erfuhr – ein tiefer Einblick in die Leerheit, gleichbedeutend mit der Überwindung von Dualität. Das ist ein völlig anderer Weg als der, den uns die übliche Psychologie und manche ethische Lehren - du darfst oder du darfst nicht! – anbieten, geradezu eine Revolution. Es ist nicht ein Unterdrücken oder „Hinauswerfen“ der leiderzeugenden Anteile und ein immerwährender „Einzug“ des Glücks, sondern ein grundsätzlicher Perspektivenwechsel - ein Blick auf das Leid aus dem Gesichtspunkt des Einswerdens. Diesen Wechsel zu beschreiben ist sehr schwierig, denn er überschreitet die übliche Wahrnehmung bzw. das unterscheidende Denken, und entzieht sich damit der gewohnten Wortschöpfung und dem Zugang mittels Philosophie. In der Nondualität ist Empfindung gleichzeitig Nicht-Empfindung, Wahrnehmung ist Nicht-Wahrnehmung, Wollen ist Nicht-Wollen und Denken ist Nicht-Denken, so in etwa könnte man es umschreiben, aber diese Worte müssen ein „erlebtes Wissen“ werden.

In den buddhistischen Schriften heißt es: *„Die Finsternis der Höhle verwandelt sich in das Licht der Erleuchtung, wenn die Fackel der spirituellen Einsicht brennt.“* Wenn wir in eine Höhle eintreten, ist es dunkel. Zünden wir dann eine Fackel an – Symbol für das spirituelle Erwachen im Zen, wird es hell. Es ist aber nicht so, dass wir erst die Dunkelheit aus der Höhle tragen müssen, um Licht zu schaffen. Dunkelheit und Erleuchtung sind nicht getrennt, sondern fließen ineinander über. Die Helligkeit verbirgt sich in der Dunkelheit und die Dunkelheit in der Helligkeit, die Unendlichkeit in der Endlichkeit und die Unendlichkeit in der Endlichkeit: *„Form ist Leere und Leere ist Form.“*

Wir müssen nicht Mara hinaustragen und den Buddha hereinbringen, sondern Mara transzendieren. Auf diese Weise erkennen wir Buddha. Was heißt das?

Ihr kennt alle sogenannte Kippbilder. Hier ein Beispiel: Beim ersten Anblick des beiliegenden Bildes (Bild-1) ist meistens ein Gesicht zu erkennen, das an eine Hexe erinnert. In der Märchenwelt verbindet man damit negative Aspekte, mitunter das Böse, entsprechend Mara - ihrem männlichen Pendant im Buddhismus, der symbolisch für unsere leidverursachenden Konditionierungen bzw. Anhaftungen steht. Bei einem längeren Betrachten des Bildes kippt jedoch die Figur und aus der Hexe wird eine attraktive Frau (Bild-2), man könnte sagen ein rettender Engel - buddhistisch gesprochen „aus Mara wird Buddha“, besser gesagt „in Mara verbirgt sich Buddha“.



Bild-1



Bild-2

Hier ein weiteres Bild (Bild-3)! Es zeigt zunächst einen recht unfreundlichen, ja fast bedrohlich aussehenden Mann! Schaut man jedoch genau hin, erkennt man, dass sich im Mund ein Baumstumpf verbirgt, in der Nase ein mit dem Rücken uns zugewandter Mensch mit einem Hut der in die Weite schaut, die beiden Augen sind zwei fernliegende Hütten und die Augenbrauen Hügel am Horizont, wobei die Frisur nichts anderes als ein vertrockneter Baum ist. Das gesamte Bild lenkt im oberen Teil den Blick auf eine Landschaft, die nahtlos in die Unendlichkeit eingeht. Um das Gleichnis weiterzuführen: In diesem unfreundlichen Gesicht verbirgt sich die Leerheit - das Unendliche in der Endlichkeit!



Bild-3

Diesen Switch der Sichtweise, dieses Erkennen des Buddha-Geistes bzw. der Leerheit nennt man im Zen Erwachen oder Erleuchtung. Es ist gleichbedeutend mit dem Zusammenfall der Dualität: das *Positive im Negativen* und das *Negative im Positiven*. Anders ausgedrückt: kein Negatives und kein Positives - nur mehr Eins. Unverständlich, nicht fassbar für das unterscheidende Denken!

Aus diesem Gleichnis wird klar: Über die leidverursachenden Prägungen die uns das Schicksal mitgab, über unsere jahrtausendealten biologischen Konditionierungen können wir Befreiung erlangen – nur in ihnen, niemals außerhalb derselben! Das ist für unsere Praxis wichtig.

Manch kritische Leser mögen an dieser Stelle fragen: „Einswerden? Heißt das nicht, dass der Killer eins werden darf mit seiner Tat, ist das nicht ein Freischein für jegliches Verbrechen? Verschwinden hier ethische Maßstäbe?“ Das wäre eine falschverstandene Folgerung. Das Einswerden beim Verbrecher bedeutet, eins zu werden mit dem Opfer, mit dem gehassten Objekt. In dem Augenblick, in dem das passiert, verschwindet der Hass und es gibt keinen Grund mehr die Tat zu begehen.

### **Die Phantasie von einem Paradies außerhalb des Alltages**

Wenn wir uns auf einen spirituellen Weg begeben, starten wir oft mit der Vorstellung, dass es auf der einen Seite alltägliches Leben mit all seiner Mühsal und auf der anderen ein erhabenes über dem Alltag schwebendes



Dasein gibt, und wir versuchen dieses zu finden. Ich erinnere mich an eine Geschichte des Benediktiners Anselm Grün. Ein junger Mann wollte dem Orden beitreten, also Mönch werden und kam zu einem Vorgespräch. Pater Anselm erklärte ihm, wie so der Alltag im Kloster ablaufen würde. Der Grundsatz lautete *„Beten und Arbeiten - Ora et labora“*! In einem Kloster gibt es aber oft knochenharte Arbeit und das ist weit entfernt von dem, was man sich unter spiritueller Erhabenheit, unter Paradies vorstellt. Der junge Anwärter hörte sich das an und sagte: *„Wissen Sie, mit dem Beten bin ich einverstanden, aber mit der Arbeit habe ich Schwierigkeiten. Ich bin ein äußerst spiritueller Mensch, ich habe nichts mit Arbeit am Hut!“*

Hier eine Szene, die sich im 9-ten Jahrhundert in China ereignete. Ein Mönch wandte sich eines Tages mit folgender Frage an Meister Muzhou: *„Jeden Tag müssen wir uns ankleiden und essen – wie können wir alldem entkommen?“* Der Meister antwortete: *„Wir kleiden uns an, wir essen.“*..... *„Ich verstehe Euch nicht“*, sagte der Fragesteller. *„Wenn du nicht verstehst“*, schloss der Meister, *„so kleide dich an und iss.“* Der Mönch wollte dem lästigen Alltag entkommen, phantasierte von einem Paradies getrennt vom täglichen Leben. Muzhou schickt ihn aber genau in Letzteres zurück, als ob er sagen würde *„Nur dort kannst du es finden!“* Die Erlösung die sich der Mönch, wie auch der junge Mann in der Geschichte von Anselm Grün wünschten, ist im Alltag selbst zu finden. Losgelöst davon gibt es keine Freiheit.

## **Ich kenne dich Māra!**

Was sagt uns das für unsere Praxis?

In dem was wir empfinden, fühlen, wahrnehmen, wollen und denken, versteckt sich die Befreiung von denselben – so auch Avalokiteshvara im Herz-Sutra.

Wie erwähnt, trat Māra - Symbol für leiderzeugende Prägungen, immer wieder im Leben Buddhas auf, auch in den verbleibenden 45 Jahren nach seinem Erwachen. Wieviel mehr sucht er uns heim? Und wie reagierte der Erhabene? Wir lesen es in vielen Dialogen. Er sagte *„Ich kenne dich, Mara!“*, woraufhin Mara sozusagen „kalte Füße“ bekam. Das ist das Zauberwort, auch für unsere Praxis. Wenn Unsere alten Konditionierungen auftreten und uns plagen, sagen wir: *„Ich kenne dich, du Wut, Aggression, Angst, Ärger, Niedergeschlagenheit, Unsicherheit, Unzufriedenheit etc.“*

In einer Schrift des Pali Kanons ist von einem Mann die Rede, der sich in einen Wald zurückzieht und in tiefer Versunkenheit weilt. Er merkt jedoch, dass trotz seiner spirituellen Einsichten es etwas in ihm gibt, was ihm

Unbehagen bereitet. Immer noch ist er anfällig für Angst „..... die daraus entsteht, dass ich“ so sagt er „die sechs Sinnesbereiche eines lebenden Körpers habe. Dieses Gewahrsein“ – also sich seiner Sinneseindrücke gewahr werden! – „ist leer von jenen karmischen Neigungen. Was nicht leer ist, ist dieses: die sechs Sinnesbereiche eines lebenden Körpers.“(Majjhima Nikāya 121) Einfacher ausgedrückt: Wir sollten unsere Ängste anschauen, ihrer gewahr werden und nicht verdrängen oder weglaufen! Die Angst selbst hat Angst, aber das Anschauen der Angst hat keine Angst. In der Zen-Praxis ist das eine wichtige Übung bzw. Erkenntnis, wenn auch nicht das endgültige Ziel, auf dem Weg in die Non-Dualität. Die erwähnte Schrift endet mit der Einsicht, dass „die Übung der Leerheit“ folgendes bedeutet: „Voll und ganz in Kontakt mit seinen Sinneserfahrungen, die ein lebender Körper mit sich bringt, und nicht abgetrennt davon zu sein.“

Kein Verdrängen, kein Weglaufen, kein Ausweichen, sondern mitten durch führt der Weg! JA sagen! Radikale Akzeptanz! Das ist die Übung des „Schweigenden Betrachtens“ auch als „Heiter gelassenen Widerspiegeln“ bekannt (chin. Mao Chao, jap. Mokushō) - der Weg der chinesischen Soto-Schule, aus dem das spätere japanische Shikantaza entstand. Diesen Weg der Praxis habe ich ausführlich in einem vorherigen Sangha-Brief behandelt.

Wir schauen unsere Gedanken und Gefühle an und sagen „Ich kenne dich!“ – wie Buddha es mit Mara tat. Ihrer gewahr werden, sie einfach widerspiegeln ohne einzugreifen! Wenn wir ihnen - auch den unguuten Gefühlen und Gedanken! - auf den Grund gehen, stoßen wir auf einen spirituellen Raum, der sie - und damit unser ganzes Leben - in ein anderes Licht stellt. In dem Kippbild von Māra finden wir gleichermaßen das Bild eines befreienden Buddha. Das ist Erlösung, wie Zen sie lehrt! Ein Weg, der aus dem Erlebnis der Non-Dualität schöpft, und sich von anderen Heilslehren radikal unterscheidet.

Seung Sahn, ein moderner inzwischen verstorbener koreanischer Zen-Meister - einer der ES wirklich verstanden hat – bekam eines Tages folgenden Brief von einem seiner Schüler: „Es tut mir leid, dass ich bisher nicht geschrieben habe, aber ich habe nichts zu sagen. Es gelang mir nicht, gut genug zu sitzen, um ihre Koans zu beantworten..... Ich fühle mich miserabel. Mein Leben ist sinnlos geworden. Ich fühle die ganze Zeit eine unbeschreibliche Angst. Ich versuche aus eigener Kraft zu praktizieren, aber irgendwie bin ich zu schwach, um irgendwelche Fortschritte zu machen. Ich habe kein Vertrauen in meine Buddha-Natur. Eigentlich dürfte ich diesen Brief gar nicht schreiben, da sich ein Zen-Meister nicht mit krankhaften Verrückten abgeben sollte..... Ich befürchte

*kein richtiger Mann oder Zen-Schüler zu sein, aber was immer Sie mir auch sagen mögen, es könnte mir helfen."*

Seung Sahn antwortete:

*„Du hast mir dieses Jahr viele Briefe geschrieben. Die Briefe waren weder gut noch schlecht. Aber dieser Brief, den du mir gerade geschickt hast, ist wunderbar. Es ist ein richtiger Zen-Brief. Denken ist nur denken. Leiden ist nur leiden. Wenn du denkst: >Ich möchte meinen Geist klären<, wäre das ein schlechter Gedanke..... Ein berühmter Lehrer sagte einmal: >Der Geist ändert sich ständig. Dieser sich-verändernde Geist selbst ist die vollständige Wahrheit. Wenn du nicht an dem sich-verändernden Geist festhältst, dann wirst du deine Wahre Natur (Notiz: Buddha-Natur) erkennen. Dann wirst du verstehen, dass es weder gut noch ungut gibt<.....*

*Du sagtest, dass du dich äußerst ungut fühlst..... Mache kein gut oder ungut. Dann wird alles gut sein. Du sagtest, >Ich befürchte kein guter Mann oder guter Zen-Schüler zu sein<. Wenn du gut oder ungut verstehst, dann ist gut oder ungut bereits verschwunden. Lies bitte nochmals das Herz-Sutra. Dann wird dein Geist klar. Was ist gut? Was ist ungut? Du möchtest ein guter Zen-Schüler sein; du möchtest ein guter Mann sein. Das ist unterscheidendes Denken. Lass es los! Lass alles los!.....*

*Wenn du dauernd deinen Geist prüfst, ist das sehr schlecht. Überprüfe nicht deinen Geist. Du sagst, du hättest keinen Glauben an die Buddha-Natur..... Wenn du keinen Glauben hast, musst du voll und ganz keinen Glauben haben..... Dann wird dein Geist wahrlich leer..... Diese wahre Leere ist vor dem unterscheidenden Denken. Vor dem Denken heißt: Es ist wie es ist.*

*Es ist sehr gut, dass du keinen Glauben an deine Buddha-Natur hast. Wenn du rot siehst, dann ist nur dieses Rot; wenn du weiß siehst, dann ist nur dieses Weiß. Du musst beides Glauben und Nicht-Glauben loslassen. Die Dinge sind, wie sie sind.... Du darfst dir darüber keine Sorgen machen, wie deine Praxis ist, ob du Fortschritte machst oder nicht, ob du dich beklemmt fühlst oder nicht. All diese Dinge sind nicht wichtig. Sie sind wie Wolken, die vor dem Mond dahinziehen. Du darfst an nichts festhalten, was in deinem Geiste erscheint. Dann wirst du freies Denken erreichen."*

Mögen uns diese Worte ermutigen, den Weg der Auferstehung – das Erwachen in einem neuen Geiste, einem Geist der Freiheit und des Friedens – mit Entschlossenheit zu gehen!

In diesem Sinne wünsche ich euch allen ein schönes Fest der Auferstehung,

Peter

## Praktische Punkte

### UNSERE GRUPPE

*KURZ-SESSHIN (2 – 4.06.2023)*

- Am ersten Wochenende im Juni (Freitag, 18 Uhr – Sonntag, 13 Uhr) biete ich ein Kurz-Sesshin (Zazenkai) an. Dieses ist für Geübte, aber auch für Anfänger als Vorbereitung für ein langes Sesshin geeignet. Der Kurs findet im Schulungszentrum des Theresienkrankenhauses in Ritschweier (nur 20 km von Heidelberg!) statt. (<https://www.theresienkrankenhaus.de/thkh/ueberuns/schulungszentrum-ritschweier>).
- Infos und Anmeldung bei Josef Jatzkowski (Email: [zazenkai.anmeldung@gmail.com](mailto:zazenkai.anmeldung@gmail.com))

### SPENDEN

Unsere Sangha hat kein Einkommen, möchte aber weiterhin eine Palette von Aktivitäten anbieten! Um alle Programme wie bisher weiterzuführen, z.B. Einladung von Gastrednern, Teilnahme von Geringverdienern an Retreats, Anschaffung von Einrichtungsgegenständen, bitten wir um Spenden (an Zazen-Abenden: Spendentopf im Zendo!). Das Geld wird von zwei Mitgliedern unserer Sangha verwaltet. Bei größeren Spenden bitte ich, um vorherige Mitteilung an mich!

### UNSERE HOMEPAGE

LINK: <https://www.zen-in-heidelberg.de>

### FRAGE DES MONATS

*IST ES HILFREICH BÜCHER ÜBER ZEN ZU LESEN?*

Zen, so Bodhidharma, ist „eine Überlieferung außerhalb der Schriften. Nicht abhängig von Worten und Schriftzeichen: Unmittelbar auf des Menschen Herz zeigend...“. Die Aufgabe von Lehrenden besteht darin, Menschen auf der spirituellen Suche zu einem unmittelbaren Erlebnis, zum Erkennen ihres „Wahren Selbst“ zu verhelfen. Versuchte man Zen mittels logischen Denkens, unter Verwendung von Konzepten und Begriffen - wie in Wissenschaft und Philosophie üblich - zu vermitteln, wäre das so, als würde man einem Blinden die Farben eines Regenbogens mit Worten erklären wollen und ihn glauben machen, dass er

es verstanden hat. Das Einzige was diesem Menschen helfen würde, wäre, ihn von seiner Blindheit zu heilen.

So stellt sich die Frage: Ist das Lesen von Büchern bzw. die Beschäftigung mit Zen-Philosophie hilfreich? Meine Antwort lautet „Bis zu einem bestimmten Punkt JA!“ und zwar aus folgenden Gründen:

- *Vertrauen wecken!*

Seit der Aufklärung haben Logik und Wissenschaft einen hohen Stellenwert in unserer Kultur. Eine Lehre, die in ein philosophisches System eingebaut werden kann, weckt Vertrauen und grenzt sich von esoterischem Unfug ab. Vertrauen wiederum ist ein wichtiger Pfeiler auf dem Zen-Weg.

- *Umkehrworte!*

Worte können inspirieren und gelegentlich zu einem spirituellen Erwachen führen. In diesem Fall spricht man von „Umkehrworten“. Dafür gibt es viele Beispiele in der Geschichte. Nicht zuletzt steht auch die Koan-Literatur dafür.

- *Den Geist des Suchens wecken!*

Philosophie kann uns darauf aufmerksam machen, dass es da noch etwas gibt, an das unser Verstand nicht herankommt, das keinen Namen hat, zeitlos-unendlich und jenseits von Kategorien ist, etwas das uns Halt und dem Leben einen tieferen Sinn gibt. Das lässt den Wunsch aufkommen, es zu erfahren. So wird der Geist des Suchens geweckt! Auch das ein wichtiger Pfeiler auf dem Zen-Weg.

- *Auf die Grenzen der Logik hinweisen!*

Ferner kann Logik eingesetzt werden, um auf ihre eigenen Grenzen hinzuweisen, so wie es z.B. Nagarjuna, einer der wichtigsten Zen-Philosophen tat! Diese Grenze zu überschreiten, ist die Barriere der alten Patriarchen, das Eintrittstor zum Dharma für alle die Zen praktizieren.

Trotz allem muss festgehalten werden: Wenn wir glauben, durch Philosophie, logische Analysen und Erklärungen, Begriffe und Konzepte die Essenz des Zen weitergeben bzw. verstehen zu können, gehen wir in die Irre. Die Lektüre von Büchern ist wie ein Ratgeber der dem Blinden sagt, wie er zur medizinischen Behandlung kommt, aber nicht die Behandlung selbst.

## **VIDEO AUF YOUTUBE**

*ZEN-MEISTER HYON GAK SUNIM*

(Studium der Philosophie und Theologie an den Universitäten Yale und Harvard)

Vortrag auf Englisch!

Link: <https://youtu.be/prD07F7QBkY>