

„Tausende von Kerzen können von einer einzigen Kerze angezündet werden, und das Leben der Kerze wird dabei nicht verkürzt.

Glück nimmt nie ab, wenn man es teilt.“

(Buddha, Sutra der Zweiundvierzig Abschnitte 11)

Liebe Zen-Freundinnen und Zen-Freunde!

Im vorherigen Sangha-Brief ging es um eine Annäherung an den Begriff „Leerheit“ oder „Leere“ aus dem Herz-Sutra – eine Bezeichnung die im Zen hauptsächlich als ein durch spirituelle Praxis zu realisierender Geisteszustand des Soseins, des Zusammenfalls der Gegensätze oder auch als Lehrmittel zu verstehen ist. Wer einen Einblick in die Welt der Leerheit hatte, erlangt damit – soweit die Erfahrung tief war und in den Alltag integriert wurde – Befreiung von der Art des Denkens bzw. von der Lebenseinstellung die Leid verursacht. Demzufolge wäre die Motivation, sich auf den Zen-Weg zu begeben, Glück und Zufriedenheit zu erlangen. Ist das aber kein egoistisches Ziel? Glück und Zufriedenheit für uns selbst, aber wo bleiben die anderen – könnte man fragen. Geht es auf einem spirituellen Weg nicht darum, sich selbst aus dem Mittelpunkt des Denkens und Handelns zu nehmen?

Wie schon erwähnt, kam es einige Jahrhunderte nach Buddhas Tod zu einer Spaltung der damaligen Gemeinschaft in eine Hīnayāna- und Mahāyāna Schule. Der Hīnayāna-Buddhismus war in erster Linie eine monastische Religion, die auf strikter Einhaltung klösterlicher Regeln basierte und zunächst auf das eigene Heil hinzielte, wohingegen der Mahāyāna sich stark auf Laien stützte und von vornherein das Ziel hatte „alle Wesen“ vom Leid zu befreien. Dies drückte sich im Bodhisattva-Ideal aus. Ein Bodhisattva strebt zwar ebenfalls nach endgültiger Erleuchtung, er tut es aber aus einer altruistischen Gesinnung, und zwar um zum Wohle aller Wesen zu wirken, um andere vom Leid zu befreien. Damit handelt er im Sinne Buddhas. Sein Mitgefühl und Erbarmen (Skr. karunā) schöpft er aus dem Erleuchtungserlebnis, aus der transzendenten Weisheit (Skr. prājña).

Es heißt, als Buddha am Morgen nach seiner Erleuchtung in die Welt schaute, liefen ihm Tränen über die Wangen. Er merkte, wie alle Menschen nach Glück streben, aber aus spiritueller Unwissenheit genau das tun, was ihnen und ihren Mitmenschen Leid verursacht. In buddhistischer Sprache: Sie lebten in einem geistigen Zustand der Täuschung. Wenn man heutzutage auf die Welt schaut, kann man diese Gefühle Buddhas leicht nachvollziehen.

Das Ziel eines Bodhisattvas ist also, Menschen von Täuschung zu befreien bzw. ihnen dazu zu verhelfen, sich ihrer Einbindung in die zeitlos-unendliche Dimension bewusst zu werden. Psychologisch ausgedrückt heißt das, der Weg des Bodhisattva führt weg vom egozentrischen zu einem altruistischen Denken und Handeln. Dieses Handeln ist sowohl die Frucht von transzendenter Weisheit, als auch – wie wir sehen werden – eine Übung die zu spiritueller Erkenntnis, also zu Weisheit im Sinne des Zen führen kann.

Avalokiteshvara und Shāriputra

Und damit sind wir bereits bei den Personen, die im Herz-Sutra auftreten: Bodhisattva Avalokiteshvara und Shāriputra. Avalokiteshvara ist keine historische, sondern eine symbolische Figur, die das Erbarmen, die allumfassende Liebe und den Einsatz für die Befreiung der Mitmenschen darstellt. Er spricht stellvertretend für Buddha. So könnte man sagen, dass Buddha selbst Shāriputra unterweist und Letzterer wiederum stellvertretend für uns alle steht. Mit diesen Augen sollten wir den Text lesen. An Stelle von „Höre Shariputra“ sollten wir sagen „Höre Peter!“.... „Höre Rainer!“..... „Höre Anna!“..... „Höre Ida!“

Der Name Avalokiteshvara wurde verschiedentlich interpretiert.

„Avalokita“ heißt „betrachtend“ und „ishvara“ Herr. Daher die Übersetzung „Herr der die Welt betrachtet“. Nach aktuellem Kenntnisstand lautete der Name jedoch ursprünglich „Avalokitasvara“, was sich von „avalokita“, also „betrachtend“ und „svara“ „Klang, Ton“ ableitet. In diesem Falle wäre die Übersetzung „Wahrnehmer der Klänge“, gemeint ist „Hörer der Klagen der leidenden Lebewesen“ oder „Der die Schreie der Welt erhört“.

Im Gegensatz zu Avalokiteshvara war Shāriputra eine real-existierende Person. Unter den 2500 Personen, denen Buddha die monastische Weihe gab, erwählte er zehn der weisesten und übertrug ihnen den Dharma, also erklärte sie zu seinen Nachfolgern. Einer von ihnen war Shāriputra, der als außergewöhnlich intelligent galt, heute würde man sagen ein Intellektueller, akademisch gebildeter Mensch, ein Denker. Shāriputra steht also für die scholastische Gelehrsamkeit der Ordensleute der urbuddhistischen Gemeinde, die in Orthodoxie und Buchstabenweisheit erstarrt war, während Avalokiteshvara das Erbarmen und den Einsatz für seine Mitmenschen, also das Bodhisattva- Ideal darstellt. Indem Avalokiteshvara seinen Weggenossen Shāriputra belehrt, will uns das Herz-Sutra zeigen, dass Tugenden wie Hingabe, Erbarmen und Mitmenschlichkeit über Intelligenz und Gelehrsamkeit stehen.

Hingabe an den Weg

In der Zen-Praxis geht es auch um die Hingabe an den Weg, an den Augenblick, an das was uns beschäftigt, mitunter bedrückt. Wenn es uns schlecht geht, dann ist gerade das unsere Übung. Der Augenblick und die Akzeptanz sind das Eintrittstor zum Dharma und damit zum inneren Frieden. Der Philosoph Ludwig Wittgenstein sagte: *„Nur wer nicht in der Zeit, sondern der Gegenwart lebt, ist glücklich.“*

Im Rückblick auf seinen Zen-Weg erzählte Abt Muho über die unglaublichen Schwierigkeiten bis hin zur Verzweiflung – Schmerzen, Enttäuschung darüber, dass sich nichts tut - die er als junger Mönch erlebte. In einem Retreat hatte er buchstäblich das Gefühl zu sterben. Als er das im Gespräch mit dem Meister erwähnte, erwiderte dieser: *„Wo ist das Problem? Hinter dem Kloster liegt der Friedhof, dort gibt es noch genügend freie Gräber.“* Dieser Satz bewirkte eine innere Kehrtwende. Muho akzeptierte die Schwierigkeiten, öffnete sich für die Schmerzen, statt von ihnen wegzulaufen. Ab dann nahm seine Übung an Fahrt auf!

Hingabe an Mitmenschen

Das Herz-Sutra liefert auch auf gedanklicher Ebene die Basis für die Praxis der Hingabe. Wie wir sehen werden, lehrt es uns, dass das, was uns als Person ausmacht, das „Ich“ keinen Bestand hat, es ist wie fließendes Wasser. Deswegen ist es sinnlos an Ich-bezogenen Zielen festzuhalten. Das ist zunächst ein Gedanke. Worauf es in unserer Praxis ankommt, ist, dies auf der Erlebnisebene zu realisieren – von *„Es hat keinen Sinn egoistisch zu handeln!“* zu *„Ich kann nicht anders als rücksichtsvoll zu handeln!“*.

Mitfühlendes Handeln ist gleichermaßen eine Übung die das Dharma-Auge öffnet. Im Folgenden die Worte einer Person, die beschreibt wie sie durch ihr Mit-Leiden mit der Welt und der Annahme ihrer eigenen Nöte zu einem spirituellen Erlebnis kam:

„Die Meditation war für mich immer beschwerlich. Ich litt meist unter Verspannungen muskulärer und seelischer Art. Seit Jahren engagierte ich mich als Umweltschützer und wenn ich saß, wurden mir wieder all die Missstände auf der Erde bewusst. Ich hatte manchmal das Gefühl, mit dem Urwald verbrannt und niedergewalzt zu werden. Ich sah Kriege und Umweltschäden, all das Ungeheuerliche, das der Mensch der Erde antut. Ich saß und weinte, aber ich blieb standhaft, auch wenn es sehr unangenehm wurde. Man musste sich der Welt stellen, durfte nicht vor ihr

davonlaufen. Das hatte ich eingesehen. Und eines Tages kam ein Durchbruch.

Ich meditierte im Ashram, zusammen mit einigen älteren Schülern. Wie üblich hatte ich in den vorangegangenen Wochen sehr viele körperliche Schmerzen ausgestanden, ohne mich beirren zu lassen. Auch jetzt saß ich ganz ruhig inmitten meiner Nöte, als plötzlich meine Konzentration zunahm. Die Gedanken ebten ab, bis sie fast ganz verschwunden waren, und ich wurde mir meines Daseins bewusst..... Ich war ganz da. Es war so, als hätte mein ruhig horchendes Herz die ganze Welt umarmt..... Dann gab ich mich einer noch größeren Versenkung hin und erfuhr eine derart unvorstellbar tiefe Ruhe, dass ich nichts Äußerliches mehr wahrnahm. Ich empfand weder meinen Körper noch einen Gedanken, sondern war reines Bewusstsein. Mein Ich hatte sich vollkommen aufgelöst. Es war so atemberaubend schön, dass es einfach unbeschreiblich ist. Ich wusste, dass ich nun keine Angst mehr vor dem Tod zu haben brauchte, weil im Grunde nur dieses ewige, ungewordene Bewusstsein wirklich ist."

Ein Bodhisattva ist genau in dem Moment ins endgültige Nirvana eingegangen, in dem er sich selbst und das Nirvana vergessen, die ganze Welt umarmt und sich mit dem Leid aller Wesen identifiziert hat, d.h. bestrebt ist, sie glücklich zu machen. Das ist sozusagen das Kennzeichen seines Geistes. Es gilt auch umgekehrt: Sobald jemand den Entschluss gefasst hat wie ein Bodhisattva zu leben, andere glücklich zu machen – in Zenklöstern ist dies das Empfangen der buddhistischen Gebote, die Jukai Zeremonie – wird sein Leben leichter und glücklicher als zu dem Zeitpunkt als er versuchte mehr Besitztum als der Nachbar anzuhäufen, glücklicher als die anderen zu werden. Diese Haltung ist ein wichtiger Pfeiler auf dem Weg zur spirituellen Einsicht. Hingabe ist das Ergebnis eines Bewusstseinswandels durch die Zen-Praxis aber auch eine Übung, die zu einem Bewusstseinswandel führt.

Das Leben des modernen Menschen ist in hohem Maße von „Besitzergreifen“ und „Festhalten“ geprägt: mehr Geld, mehr Bequemlichkeit, mehr Unterhaltung, mehr Anerkennung, mehr Zuwendung etc. Wir spielen Lotto, wollen den Jackpot knacken und eine Million gewinnen. Aber stellt euch vor, wir bräuchten die Million gar nicht um glücklich zu sein! Stellt euch vor, wir würden auch mit einem einfachen, bescheidenen Leben zufrieden sein, der nimmersatten Schlange in uns sagen „*Ich schenke dir freiwillig alles was ich habe!*“. Welcher Grad an Freiheit das wäre! Diese Freiheit würde das Alltagsbewusstsein überschreiten, das ganze Universum umfassen.....

Jemand fragte Meister Ryuge: „Was haben die alten Meister begriffen, das ihnen die Ruhe des Geistes verlieh?“ Ryuge sagte: „Es ist wie mit einem Dieb, der in ein leeres Haus einbricht.“ Da gibt es nichts zu nehmen. Der Dieb muss auch nicht flüchten – niemand der ihn verfolgt, niemand der ihm etwas wegnimmt.... Wie wunderbar! Frei spaziert er zwischen Himmel und Erde. Das ist der Geist eines Bodhisattva - er verzichtet sogar auf Erleuchtung!

Das Märchen vom Sternthaler Mädchen

Vor einiger Zeit besuchte ich eine befreundete Familie; sie hat einen Sohn, er heißt Mark, damals 6 Jahre alt. Weil ich wusste, dass der kleine Mark nur ungerne seine Sachen mit Spielkumpanen teilt, erzählte ich ihm das Märchen vom Sternthaler Mädchen der Brüder Grimm:

Es war einmal ein kleines Mädchen. Seine Eltern waren gestorben, und es war sehr arm. Es hatte kein Zimmer zum Wohnen und kein Bett zum Schlafen. Ja, nun hatte sie auch keine Kleider mehr. Nur die, die sie gerade am Körper trug. Was es noch hatte, war ein Stück Brot. Das hatte ihr jemand geschenkt, der Mitleid mit ihr hatte. Das Mädchen aber war gut und glaubte fest an Gott. Und weil es von allen Menschen verlassen war, ging es im Vertrauen auf Gott in die Welt hinaus. Da begegnete es einem armen Mann. Der sprach: „Ach, gib mir etwas zu essen, ich bin so hungrig!“ Das Mädchen gab ihm das ganze Stück Brot und sagte: „Gott schütze dich!“. Dann ging es weiter. Da kam ein Kind, das klagte und sprach: „Es friert mich so an meinem Kopf. Schenk mir etwas, damit ich ihn bedecken kann!“ Da nahm das Mädchen seine Mütze ab und gab sie ihm. Als es noch weiter gegangen war, traf es ein anderes Kind. Das hatte keinen Pullover an und fror. Da gab es ihm den seinen. Und noch ein anderes Kind hatte keinen Rock. Da gab es ihm seinen Rock.

Nach einiger Zeit kam das Mädchen in einen Wald. Es war schon dunkel geworden. Da traf es noch ein Kind. Das bat um ihr Hemd. Das Mädchen dachte: „Es ist dunkel und niemand sieht mich. Da kann ich doch mein Hemd abgeben.“ Es zog sein Hemd aus und gab es dem Kind. Und als das Mädchen so dastand und gar nichts mehr hatte, fielen auf einmal Sterne vom Himmel. Es waren lauter silberne, harte Geldstücke. Und obwohl das Mädchen sein Hemd weggegeben hatte, hatte es ein neues an. Es war aus einem wunderschönen Stoff. Da sammelte es die Geldstücke ein und war ihr ganzes Leben lang reich.

Die Schlusszene gefiel dem kleinen Mark offensichtlich sehr: Auch er wünschte, dass es silberne Münzen vom Himmel regnet mit denen er sich alles kaufen kann, was sein Herz begehrt. Dafür war er auch bereit einiges

zu tun. Ich sagte ihm: „*Du musst es auch so machen wie das Sterntaler Mädchen: teile alles mit deinen Freunden.*“ Der Kleine überlegte eine Weile und sagte dann: „*Gut ich werde das tun, aber die Autos und Flugzeuge aus meinem Spielzeugkasten möchte ich doch für mich behalten.*“

Auf dem Zen-Weg verhalten wir uns manchmal wie der kleine Mark: Wir sind gerne bereit Opfer zu bringen, Schmerzen beim Sitzen in Kauf zu nehmen, etwas von unserer Freizeit zu schenken, wenn nur zum Schluss etwas für uns herauskommt. Das ist der versteckte Trick mit dem unser Ego uns täuschen möchte. Es sagt: „*Na gut, dann tu ich mal >so als ob< ich nichts erwartete, mich hingäbe, ich weiß aber, dass ich am Ende in den Besitz von Glück gelange*“. Inneren Frieden kann man nicht „besitzen“. Er tritt genau dann ein, wenn man loslässt, wenn man teilt und.... er wird durch Teilen nicht gemindert.

Buddha ermutigt uns loszulassen und Glück zu verschenken:

„Eine Tat, die einen anderen glücklich macht, regt diesen an, wieder einen anderen glücklich zu machen, und so entsteht Glück durch solch eine Tat. Tausende von Kerzen können von einer einzigen Kerze angezündet werden, und das Leben der Kerze wird dabei nicht verkürzt. Glück nimmt nie ab, wenn man es teilt.“

Mit diesen Worten wünsche ich euch gesegnete Weihnachtsfeiertage, sowie Kraft und Zuversicht auf eurem Weg im neuen Jahr,

Peter

Praktische Punkte

Unsere Gruppe

ZEN-TALKS (Mo, 9.01.2023, 18 Uhr)

Gesprächsabend mit Niklaus Brantschen SJ (s. Anhang!)

- *Reservierung:*

<https://www.pluspunkt-inf130.de/programm-2/zen/detail/termin/id/3055109-zen-talk-mit-niklaus-brantschen/?vt=1&cb-id=12287512>

- *Eintrittspreis:* € 10, ermäßigt € 8 (Arbeitslose, Rentner, Studierende).

Der Erlös geht ohne Abzüge an den *+punkt* (Seelsorge des Klinikums).

- Bitte schickt beiliegenden Anhang an Interessierte weiter!

SESSHIN IN DER NEUMÜHLE (3 – 8.01.2023)

- Infos und Anmeldung bei Josef (Email: mail@josef-jatzkowski.de)

Diejenigen, die zum ersten Mal zu einem Sesshin kommen, bitte ich um

vorherige Rücksprache mit mir (Email: zen-in-heidelberg@gmx.de)

Internet Neumühle: <https://neumuehle-saar.de>

ZAZEN ÜBER DIE FEIERTAGE

- Am 26.12.22 (Mo) ist das Zendo geschlossen; am 5.01.23 (Do) hat Peter Überle in meiner Abwesenheit die Saalassistenten übernommen; am 9.01.23 (Mo) entfällt das Zazen wegen des Zen-Talk-Abends (s. oben!).

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 (Email: mail@josef-jatzkowski.de)

SAMU IM POSTICUM (26.03 – 2.04.2023)

- Das „Posticum“ ist, wie die Neumühle, ein spirituelles Zentrum in Oradea / Großwardein (Rumänien), einer Stadt in Siebenbürgen an der Grenze zu Ungarn (s. <https://www.posticum.ro>). Retreats bekannter Zen-LehrerInnen fanden hier statt. Ich betreue in diesem Haus Zen-Gruppen aus Ungarn und Rumänien.
- In der letzten März-Woche bietet das Haus „Arbeits-Tage“ (Samu) bei kostenloser Übernachtung und Verpflegung an (An- und Rückfahrt auf eigene Kosten!).
- Das Programm: 8 Stunden praktische Arbeiten im Hause, morgens und abends Zazen, n.b. Möglichkeiten zur Stadtbesichtigung etc.
- Der Einsatz gilt als Unterstützung für das Zentrum und gleichzeitig als Übung auf dem Zen-Weg: Er soll die praktische Tätigkeit, den Alltag mit dem spirituellen Weg verbinden.
- Infos bei mir (Email: zen-in-heidelberg@gmx.de)

SPENDEN

Unsere Sangha hat kein Einkommen. Um alle Programme wie bisher weiterzuführen, u.a. die Teilnahme von sozial Schwächeren an Retreats zu ermöglichen, bitten wir, unsere Zen-Gruppe mit kleinen Spenden zu unterstützen (an Zazenabenden: Spendentopf im Zendo!). Das Geld wird von zwei Mitgliedern unserer Sangha verwaltet. Für größere Spenden bitte ich, euch an mich zu wenden (Email: zen-in-heidelberg@gmx.de)!

Andere Gruppen

Vorlesung Prof. Malte Faber und Dr. Reiner Manstetten

„Zen und christliche Kontemplation“

Ort: Universitätsplatz, Grabengasse 14, 1. OG (Eingang bei Mensa)

Hörsaal: SGU 2017 (über Treppe oder Fahrstuhl)

Termine: 9.01.23 / 23.01.23 / 6.02.23 / 13.02.23

Uhrzeit: 13:00 – 13:45 Uhr

INFO: Christine Stadler (Email: cstadlerhd@web.de)

Vorlesung Nr. 4: s. Anhang!

Gruppe im Kirchturm, Leitung: Christoph Laux

Details unter dem Link: <https://meet.wege-der-stille-hd.de/meditation>

Anmeldung und Infos Email: kurse@wege-der-stille-hd.de