

*„Ein Schnalzen mit den Fingern,  
und 80.000 Lehren sind vollbracht.  
Im Nu sind Äonen ausgelöscht.“  
(Shodoka, Gesang vom Erkennen des Tao)*

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

Im letzten Kommentar ging es um den dritten Abschnitt des Herz-Sutra, und zwar um die Wahrnehmung der Dinge. Wie funktioniert z.B. das Sehen, die visuelle Wahrnehmung? Vermitteln uns die Bilder in unserem Kopf das wahre Wesen der Dinge? Das Sutra erwähnt nicht nur das Sehen, sondern auch andere Sinneswahrnehmungen: das Hören, Riechen, Schmecken, Tasten, usw.

*„Daher ist in der Leere keine Form,  
weder Empfindung, Wahrnehmung,  
Wollen oder unterscheidendes Denken,  
weder Auge, Ohr, Nase, Zunge oder Körper,  
weder Farbe, Ton, Duft oder Geschmack.....“*

Heute werde ich über das Wahrnehmen von Tönen, also über das Hören aus Sicht der Zen-Erfahrung sprechen. Im Herz-Sutra heißt es, im Geisteszustand der Leere gäbe es kein Ohr, keinen Ton. Wie ist das zu verstehen?

### **Was bedeutet „A“?**

Wie auf jedem Kontinent werden auch in Afrika viele Sprachen gesprochen. In den Khoisan-Sprachen mancher Stämme gibt es sogenannte Klicklaute. Die Sprache der Buschmänner beispielsweise besteht aus Klick- und Schmatzlauten, die sie aus der Natur übernahmen. Der Laut „A“ hat, je nach Betonung und Kontext in dem er ausgesprochen wird, vier Bedeutungen: Ja, trinken, weinen oder Loch. Der Laut ist immer der gleiche, immer nur „A“, aber die Bedeutung, die ihm die Menschen dort geben, ist unterschiedlich.

In unserer Kultur ist „A“ der erste Buchstabe des Alphabetes. Ein ausgesprochenes „A“ kann beispielsweise heißen:

*„Ah, meine Schulter tut so weh!“* – Schmerz.

oder

*„Ah, ich kann nicht mehr!“* - Müdigkeit.

oder

*„Ah, so ist es!“* – Zustimmung.

oder

*„Ah, wie schön“* - Überraschung, usw.

Eine der größten buddhistischen Schulen in Japan ist Shingon-shu, auf Deutsch die „*Schule des Wahren Wortes*“. Sie wurde im 9-ten Jh. von Kobo Daishi gegründet. Mit „wahrem Wort“ ist ein Mantra gemeint - ein Laut oder Satz der solange rezitiert wird, bis sich dessen tieferer Sinn offenbart. Unter anderen wird in dieser Schule das Sanskrit-Zeichen für „A“ als meditative Übung, also als Mantra eingesetzt.

Bei Buschmännern bedeutet „A“ „Ja“ oder „trinken“ oder „weinen“ oder „Loch“, bei uns kann das „A“ ein Ausdruck von Schmerz, Erschöpfung, Überraschung etc. sein. Für Shingon-Buddhisten in Japan ist es mitunter ein Mantra. Völlig unterschiedliche Bedeutungen! Was ist dieses „A“ nun denn wirklich?

Was für das „A“ gilt, gilt natürlich für alle Töne, Geräusche, Wörter die unser Ohr wahrnimmt.

### **„Eye wash pond“ oder „Washington“?**

Pilgern ist Teil meines spirituellen Weges geworden. Vor einigen Jahren führte mich mein Weg nach Japan, auf die Spuren von Kobo Daishi, ein etwa 1200 km langer Fußweg auf der Insel Shikoku. Nicht selten verlief ich mich in den Tiefen der Bambushaine oder in einer entlegenen Hügellandschaft und wartete sehnlichst darauf einen Menschen, der mir den Weg weisen kann, zu treffen. Und dann kam endlich jemand. Große Freude! „*Wo ist der Weg nach....?*“ – fragte ich auf Englisch, Japanisch spreche ich nicht. Ein freundliches Lächeln und eine nichtssagende Geste waren die Antwort. Die Menschen dort sind sehr höflich und hilfsbereit, sprechen aber nur selten Fremdsprachen, vor allem in ländlichen Gebieten. Man hat mich nicht verstanden! Ich ging weiter.

So war es auch diesmal. Endlich erreichte ich die Höhle, in der Kobo Daishi als Eremit lebte und nicht weit entfernt - das wusste ich - der Teich, in dem er sich wusch, mit dessen Wasser er, so erzählt die Legende, Augenkrankheiten heilte. Der Teich hieß „Eye Wash Pond“. Aber wo war dieses Gewässer? Ich irrte durch die Gegend bis zufällig eine Gruppe junger Menschen, sie waren Einheimische, auftauchte. Endlich jemand der Englisch spricht, den ich fragen kann! „*Where is the Eye Wash Pond?*“ - Verdutztes Schweigen!..... „*Where is the Eye Wash Pond?*“ – sagte ich erneut mit deutlicher Stimme. Auch diesmal keine Antwort.... Und dann versuchte ich es zum dritten Mal: „*Where is the Eye Wash Pond?*“ Endlich ein breites Lächeln und eine Antwort: „*Ah, you are from Washington!*“..... Die gleiche Reihenfolge von Lauten und völlig unterschiedliche Interpretationen: einmal „Eye Wash Pond“, dann „Washington“!..... Und so habe ich bis heute den Teich, in dem sich Kobo Daishi wusch, nicht gesehen.

Der Laut „A“ kann bei uns Menschen je nach Kultur verschiedene Bedeutungen haben. Auch Tiere, quer durch den Bereich lebender Wesen, z.B. Insekten haben ein Gehör, können Töne wahrnehmen, auch sie hören das „A“. Was glaubt ihr, was versteht eine Ameise unter „A“? Bedeutet es für sie „Ja“?..... oder „Ich bin erschöpft“?... oder sagen sie sich „Das ist ein Mantra!“? Nichts dergleichen! Wenn wir Zen praktizieren, müssen wir bis zum Wesen des „A“ jenseits aller Bedeutungen vordringen, das nackte „A“ erfassen. Das Herz-Sutra würde sagen: Weder „Ja“, noch „Erschöpfung“, noch „Mantra“! Lass los, wirf alles weg, dann wirst du an seinen Kern stoßen!

### **Ein Schnalzen mit den Fingern und alle Konzepte sind ausgelöscht**

Es waren meine Jugendjahre. Die Natur übte eine unglaubliche Faszination auf mich aus: Wälder, Berge, Flüsse und Seen - das alles berührte mich zutiefst. Hin und wieder unternahmen wir Ausflüge, Wanderungen mit Freunden. Eine dieser Bergtouren fand in den Karpaten statt - ein Gebiet das von der technischen Zivilisation nahezu unberührt blieb. Es gab kaum Berghütten, gelegentlich traf man Schäfer die mit ihren Herden im Frühling in die Berge zogen und im Spätsommer ins Heimatdorf zurückkehrten. Sie lebten mit ihren Schafen und Hunden im Freien, bauten sich kleine Hütten.

Während dieser Wanderungen kamen wir einmal in ein völlig abgelegenes Gebiet, eine Mondlandschaft: kein Bach, kein Teich, kein Baum, kein Strauch, kein Lebewesen - nur gigantische Berge, Gipfel und Schluchten, eine zerklüftete Felsenlandschaft soweit das Auge blicken konnte und..... eine völlige Stille! Wir waren am Ende der Welt..... Und dann dies: in der zeitlosen Stille löste sich unerwartet ein riesiger Felsblock und krachte in eine Schlucht. Baaang!... Ein Donnerschlag aus heiterem Himmel..... und es wurde wieder still. Eine Totenstille! In diesem Augenblick gab es kein „Warum?“ und „Wieso?“ und „Woher?“ und „Wohin?“ Alle Gedanken waren weggewischt. Kein Raum und keine Zeit. Im ganzen Universum nur dieses Bang!..... Es hatte keine Bedeutung, es war leer! Mit den Worten des Herz-Sutra *„Daher ist in der Leere keine Form..... weder Ohr.... Ton....“* Das Wesen des Klanges war Leerheit!

Vergesst all meine bisherigen Kommentare.

Ihr braucht keine Weisheitslehre, ihr braucht keine buddhistische Philosophie zu studieren. Geht einfach spazieren, geht in die Natur, horcht in die Gegend hinein, in diesen großen leeren Raum.... Hört die Geräusche! Sie übertreffen alle Erklärungen, die ich oder sonst jemand je gab oder geben wird. Sie sind euer größter Lehrer!

Es geschah vor vielen Jahren bei einem Vortrag von Jiddu Krishnamurti, dem indischen Philosophen in Kalifornien. Das Thema: Das Wesen der Aufmerksamkeit..... „Hören Sie wirklich zu?“ – fragte Krishnamurti. „Hört nicht nur Ihr Kopf mit seinen Vorstellungen und Erwartungen zu, sondern die Stille jenseits des Denkens?“ Unter den zahlreichen Zuhörenden ein Meditationslehrer! Hier seine Worte: „Und in diesem Augenblick hielt mein Denken an. Ich erfuhr eine unglaubliche Stille. Der Hain schien sich auszudehnen und zu atmen, als wäre er der Mittelpunkt der Milchstraße. Die Worte kamen aus den Bäumen. Ich war hellwach und doch jenseits aller Einschränkungen. Es gab nur noch einen zeitlosen, grenzenlosen Raum, in dem alles leuchtete und lebte. Während mich die Worte wie im Traum anrührten, erkannte ich, dass Krishnamurti mich zum Loslassen ermutigt hatte, als wäre die Freude des Erwachens ansteckend und ich hätte sie aufgeschnappt und wäre der Leere gefolgt.“

Im „Gesang vom Erkennen des Tao“, das wir im Zen oft rezitieren, heißt es:

*„Ein Schnalzen mit den Fingern,  
und 80.000 Lehren sind vollbracht.*

*Im Nu sind Äonen (unermessliche Zeiträume) ausgelöscht.“*

Seid alle herzlich von mir begrüßt,

Peter

## **Praktische Punkte**

### **UNSERE GRUPPE**

*KURZ-SESSHIN IM SEPTEMBER (1 - 3.09.2023)*

- Am ersten Wochenende im September (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/ueber-uns/schulungszentrum-ritschweier>).

- Infos und Anmeldung bei Josef Jatzkowski (Email: [zazenkai.anmeldung@gmail.com](mailto:zazenkai.anmeldung@gmail.com))

*SESSHIN IM JANUAR (5 - 9.01.2024)*

- Unser Winter-Sesshin findet vom 5. – 9. (Fr- Di) in der Neumühle statt.

- Infos und Anmeldung bei Josef Jatzkowski!  
(Email: [zazenkai.anmeldung@gmail.com](mailto:zazenkai.anmeldung@gmail.com))

*UNSERE HOMEPAGE*

LINK: <https://www.zen-in-heidelberg.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: 17.07.23 / 24.07.23

Uhrzeit: 13:00 – 13:45 Uhr

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

*SYMPOSIUM „DIE ZUKUNFT DES DHARMA“ (2 – 6.08.2023)*

Im Zen-buddhistischen Zentrum Johanneshof (Schwarzwald) findet vom 2.-6. August ein Symposium mit dem Titel „Die Zukunft des Dharma“ statt. Hier ein Link zu dem Programm: <https://www.dharma-sangha.de/veranstaltungen/symposium-die-zukunft-der-dharma-lehre-eine-kultur-der-weisheit-in-kunst-wissenschaft-und-personlicher-praxis>

*GRUPPE IM KIRCHTURM, LEITUNG: CHRISTOPH LAUX*

Anmeldung und Infos unter: [kurse@wege-der-stille-hd.de](mailto:kurse@wege-der-stille-hd.de)

**FRAGE DES MONATS**

*ENDET DER ZEN-WEG MIT EINER WESENSSCHAU?*

Im Laufe meiner Kommentare, auch in diesem Brief, habe ich Beispiele von Wesensschau - das was man im Zen „Kensho“, oft auch spirituelles Erwachen oder Erleuchtung nennt - gebracht. Manchmal ist dieses Erlebnis mit einem tiefen ekstatischen Zustand verbunden, andermal ist es ein eher kurzes, weniger spektakuläres Ereignis. Die Frage stellt sich „Ist damit das Ziel erreicht?“ Ein Happyend wie im Märchen „*Und sie lebten sorgenfrei und glücklich bis ans Ende ihrer Tage!*“ Dieser Mythos war vor allem in der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts in der Zen-Szene, auch unter den Vorfahren unserer Schule in der japanischen Linie, recht verbreitet.

Sind wir also mit einem Kensho von allen Leiden endgültig befreit? Die Antwort lautet - bis auf wenige Ausnahmen - NEIN! Das sagt meine eigene Erfahrung, sowie die vieler Bekannter die den Zen-Weg gehen. Das Festhalten an einem Erwachenserlebnis, im Sinne von „*Ich möchte es unbedingt wieder erreichen*“, kann sogar zum Hindernis für die weitere Entwicklung werden.

Ist es trotzdem wichtig einen spirituellen Einblick, wenn auch nur von kurzer Dauer zu haben? JA! Diese Erfahrung lässt die Welt von einem ganz anderen Blickwinkel aufleuchten - anders ausgedrückt, sie zeigt, dass es eine Dimension gibt, die unserem Verstand nicht zugänglich ist und Leben und Sterben in ein anderes Licht stellt. Das gibt Hoffnung, gerade auf den Durststrecken unseres Lebens. Es verleiht unserer Existenz einen tieferen Sinn.

Verliert also nicht den Mut, wenn nach einem Erwachenserlebnis, z.B. während eines Retreats der Alltag mit all seinen Sorgen wiederkehrt. Wenn wir Schwierigkeiten annehmen und es uns gelingt daraus eine Übung zu machen, wird unsere Einsicht in die Welt des Dharma tiefer und tiefer. Erst so werden wir zu wahren Pilgern auf dem Zen-Weg.