

Back to the Roots

(Stand 12. Juni 2017)

9. Vortrag

Zen-Buddhismus (Teil 2)

Geschichte von der Begegnung mit Bernie Glassman

Frank: Ich habe 10 Jahre traditionelles, japanisches Zen praktiziert.

Bernie: Was ist traditionelles Zen? Was soll das sein?

Es gibt kein traditionelles Zen. Jeder Zen-Meister praktiziert sein eigenes Zen.

Insofern kann ich nur über meine Erfahrungen mit meinem Zen-Lehrer reden und nicht über Zen allgemein.

Was aber ist Zen?

Zen beginnt dort, wo das unterscheidende Denken aufhört. (Genro)

Als Übungsweg geht es im Zen immer um die non-duale Erfahrung des Einsseins mit alle 10.000 Dingen. Seigen Ishin (gestorben 740) formulierte es mit folgenden Worten:

Bevor ein Mensch sich im Zen übt, sind Berge für ihn Berge, und Flüsse sind Flüsse; gewinnt er unter Anleitung eines guten Meisters Einblick in die Wahrheit des Zen, so sind Berge für ihn nicht mer Berge und Flüsse nicht mehr Flüsse; wenn er dann aber den Ort wirklicher Ruhe erreicht, so sind Berge wieder Berge und Flüsse wieder Flüsse. (zitiert nach Suzuki (1987): Satori: 28)

Kensho

Ein anderer Begriff, das Ziel des Zen zu beschreiben ist der japanische Begriff des Kensho. Kensho bedeutet Wesenschau und meint die Erfahrung unserer eigenen Buddha-Natur.

Die Grundlage dafür ist der Mahayana-Buddhismus mit seiner Bodhisattva-Motivation, dem Konzept der Buddha-Natur und seinem Verständnis der Leerheit oder Spacesness oder dem Einssein.

Grundlagen des Mahayana

Bodhisattva-Motivation

„Mögen alle Lebewesen Glück erfahren sowie die Ursachen von Glück.
Mögen sie frei von Leid und dessen Ursachen sein.
Mögen sie niemals getrennt sein von der großen Glückseligkeit.
Mögen sie frei von Gier und Ablehnung sein und gelassen auf ihrem Weg fortschreiten.

Buddha-Natur

Alle Lebewesen sind in ihrem Innersten Buddhai.
Genau wie Wasser und Eis.
Es gibt kein Wasser ohne Eis.
Außerhalb der Wesen gibt es keinen Buddha.

Sie haben keine Ahnung von ihrem Innersten.
Stattdessen suchen sie in der Ferne.
Sie gleichen jemandem, der mitten im Wasser
vor Durst laut schreit.

(...) Der Weg zur Freiheit ist Zazen. (**Hakuin**, Gesang des Zazen; HoW: 176)

Doch welche Funktion hat Zazen? Und hier treffen wir wieder die zwei unterschiedlichen Perspektiven. Auf der einen Seite das Konzept von A nach B zu gelangen und auf der anderen Seite das Konzept, dass alles bereits da ist.

Als **Hui Neng**, der zukünftige 6. Patriarch, im Kloster seines Lehrers des 5. Patriarchen Hung jen war. Wollte der 5. Patriarch seinen Nachfolger bestimmen, indem er jeden seiner Schüler aufforderte, ihr Verständnis in Form eines Gedichtes auszudrücken. Der angesehenste Mönch Shen hsui schrieb folgenden Vers an eine Mauer:

Der Körper, das ist der Bodhi-Baum,
das Bewusstsein, es gleicht dem klaren Standspiegel.
Wisch ihn immer wieder rein,
lass keinen Staub sich darauf sammeln!

Hui neng ließ sich diesen Vers vorlesen und formulierte dann folgenden Vers:

Im Grunde gibt es keinen Bodhi-Baum,
noch gibt es Spiegel oder Gestell.
Da ist ursprünglich kein (einziges) Ding -
wo heftete sich Staub denn hin?

Der 5. Patriarch ernannte Hui neng zum 6. Patriarchen.

Meister Baso Do-Itsu aus Kozei im Ko-Distrikt diente als Meister Nangaku Ejos Jisha (persönlicher Sekretär) und empfing im Geheimen Gautama Buddhas Geist-Siegel. Er lebt ständig im Denpo-Tempel, saß in Zazen und war der herausragendste unter Meister Nangakus Schülern. Meister Nangaku wusste, dass Meister Baso eine außergewöhnliche Fähigkeit zum Studieren des Buddha – Weges hatte.

Meister Nangaku ging zu Meister Baso und fragte ihn:

– **Nun, guter Mönch, was ist deine Absicht beim Üben von Zazen?**

Baso Do-Itsu antwortete:

– **Ich möchte ein Buddha werden.**

Nangaku Ejo hob einen Ziegel auf und fing an, ihn auf einen Stein vor Meister Basos Hütte zu polieren.

Baso Do-Itsu fragte:

– **Was tust du da?**

Nangaku Ejo erwiderte:

– **Ich poliere diesen Ziegel, um einen Spiegel daraus zu machen.**

Baso Do-Itsu sagte:

– **Wie kann der Meister durch das Polieren des Ziegels einen Spiegel daraus machen?**

Nangaku Ejo sagte:

– **Wie kann das Sitzen in Zazen aus dir einen Buddha machen?**

Baso Do-Itsu fragte:

– **Was ist denn hier und jetzt richtig?**

Nangaku Ejo sagte:

– **Wenn ein Mann einen Wagen fährt und dieser sich nicht vorwärts bewegt, ist es dann richtig, den Wagen zu schlagen oder den Ochs?**

Baso Do-Itsu wusste keine Antwort.

Nangaku Ejo lehrte weiter:

– **Wenn du Zazen studierst, dann lernst du, wie ein Buddha zu sitzen. Wenn du Zazen erlernst, ist Zen nicht wie das Sitzen oder Liegen. Wenn du wie ein Buddha sitzt, hat Buddha keine bestimmte Form. Also solltest du eine solche Methode nicht aufgreifen. Denn wenn du wie ein Buddha sitzt, bedeutet das, dass du (das Konzept von) Buddha getötet hast. Haftest du an der Form des Sitzens, hast du das Prinzip (dieses Sitzens) nicht erfasst.**

Als Baso die Lehre des Meisters gehört hatte, fühlte er sich so, als habe er süßen Nektar getrunken. (Dogen, Shobogenzo, Bd. 1: 283-284)

Strukturelle Merkmale des japanischen Zen

Ausgehend von Bodhidharma, der sich nach seiner Begegnung mit dem Kaiser Wu in die Berge zurückzog und dort 9 Jahre vor einer Mauer meditiert hat, legt das japanische Zen einen Schwerpunkt auf das Meditationstraining.

Zazen

Die Haupttechnik nennt sich Zazen, was wörtlich übersetzt Sitzen in Vertiefung bedeutet.

Besonderen Wert wird auf eine aufrechte Körperhaltung und halboffene Augen gelegt. Eine

Anleitung zum Zazen findet ihr in dem Text „Die universelle Aufforderung zum Zazen“ von Dogen.

Das Training beginnt mit der Atembetrachtung, um den Geist konzentriert und wach zu machen.

Aus der Ruhe entsteht Klarheit, aus der Klarheit entsteht Einsicht und aus der Einsicht entsteht innere Freiheit. (Genro)

Roshi

Ein wesentlicher Faktor des japanischen Zen ist die Beziehung des Zen-Lehrers (Zen-Meister, jap. Roshi) zum Schüler. Diese Beziehung ist besonders wichtig in der im Rinzai-Zen praktizierten Koan-Methode.

Koans

Koans sind paradox formulierte Aufgaben, die den Schüler dazu anregen, unterschiedliche Aspekte des Erwachens zu realisieren und zu manifestieren. Sie führen den Schüler von dem gegenständlichen Alltagsdenken zur Erfahrung jenseits des dualistischen Denkens; zur Erfahrung des Einsseins. Je nach Zen-Linie müssen die Schüler in diesem systematischen Training zwischen 600 und 1300 Koans lösen bis sie von ihrem Lehrer als Zen-Meister anerkannt werden.

Alltag/Sesshin

Obwohl ein Großteil des Zen-Trainings im Kloster stattfindet, legt das Zen großen Wert auf die Umsetzung des Gelernten im Alltag. Hierin drückt sich das Verständnis der Einheit Samsara und Nirvana aus. Jede Tätigkeit mit der richtigen Motivation ist Manifestation unseres Buddha-Seins.

Shikantaza und Non-Dualität

Dieser Aspekt drückt sich auch in der Sitzpraxis des Shikantaza (jap. Einfach Sitzen) aus. Es ist ein Verweilen in einem hellwachen Zustand des Reinen Gewahrseins, ohne auf ein Objekt gerichtet zu sein. Zazen ist hier nicht Mittel um spirituell zu erwachen, sondern Ausdruck unserer Buddha-Natur. Reine Präsenz. Dogen (1200-1253), der Begründer der japanischen Soto-Zen-Schule, sah in Zazen keine Methode, um vollständiges *Erwachen* zu erreichen. Vielmehr sah er in der richtigen Übungshaltung des Zazen *Erwachen* schon verwirklicht. Damit betonte er die Identität von Übung und Erwachen oder Zazen und Buddhaschaft. Die reinste Form des Zazen war für ihn *Shikantaza* eine fortgeschrittene Form des Zazen, die ganz auf stützende Hilfen, wie Zählen der Atemzüge oder *Kōan*-Praxis verzichtet. Es ist ein hellwachtes Verweilen im Zustand des Reinen Gewahrseins, ohne auf ein Objekt gerichtet zu sein. Roshi Glassman definierte Shikantaza als

„einfach Sitzen im Zustand der Non-Dualität“

Abschluss

not knowing
bearing witness
loving action (Bernie Glassman)