

Der gewöhnliche Geist ist der Weg: Die Praxis kultivieren

Auszüge aus Vorträgen, gehalten in Steyl, Niederlande, 21.-25. Februar 2014-11-20

Jeff Shore

Wir haben unsere Energien gebündelt, und uns so auf intensives Zazen vorbereitet. Tee, Kaffee und alles andere für den Retreat steht ebenfalls bereit. Danke an alle. Johan hat gestern Abend ein paar Worte zur Einführung gesagt, und uns den Weg eröffnet.

Kürzlich musste ich im Flughafen zur Toilette. In der Herrentoilette war es dunkel, und draußen an der Tür war kein Lichtschalter. Du stehst also da nach einem langen Flug mit deinem Jetlag, und was machst du jetzt? Wenn du musst, dann musst du.

In diesem Moment kommt jemand vorbei, geht in die Toilette rein und – das Licht geht an! Bewegungsmelder. (*Gelächter*)

Genau so ist es mit einem Retreat. Wenn wir draußen stehen, bleibt es dunkel, egal, wie dringlich unser Gefühl ist, dass wir da rein müssen. Vielleicht sind wir noch unsicher. Das ist in Ordnung. Aber der Punkt ist, wir müssen uns in Bewegung setzen. Dann geht das Licht an und die Sache wird klar. So starten wir in den Retreat.

Buddhismus wird oft als Medizin für unsere Krankheit¹ bezeichnet. Was ist das für eine Krankheit? Ist euch das wirklich klar? Spürt ihr sie in euren Knochen? Ich meine nicht das Konzept aus den Büchern, nicht mal die Idee, die durch das gesprochene Wort erhellt wird. Erkennt ihr diese Krankheit in euch selbst, als euer Selbst?

Und wisst ihr aus tatsächlicher Erfahrung, was die Medizin ist, wie die wirkliche Behandlung aussieht, und wie man sie anwendet? Das ist exakt, wofür die Retreats da sind.

Wenn euch das noch nicht klar ist, dann seht euch an, was direkt vor eurer Nase ist, schaut euch eure eigene, unmittelbare Erfahrung an. Ist die Ungeduld, die ihr spürt, und die gestern Abend erwähnt wurde, Teil der Krankheit? Oder zeigt sie den Weg zur Behandlung? Kommt die Verwirrung, die gestern Abend ebenfalls erwähnt wurde, von einem Fieber, von der Krankheit? Oder kommt sie daher, dass ihr anfangt zu sehen, was wirklich ist – daher, dass sich eure gut gepflegten Täuschungen auflösen?

Ist das die schmerzhafteste, einschränkende Verwirrung, die daher kommt, dass ihr eigensinnig an euren Täuschungen festhaltet? Oder ist es die Befreiung, die daher kommt, dass ihr anfangt, das zu berühren und zu schmecken, was sich jenseits der Täuschungen befindet? Bitte nutzt diesen Retreat gut, und findet selbst heraus, worin die Krankheit eigentlich besteht. Und wie die eigentliche Behandlung aussieht. Wenn wir durch **uns selbst** hindurch sitzen, bleibt nichts zurück. Weder Krankheit noch Behandlung. Dieser Retreat ist eine wunderbare Gelegenheit, um genau das zu tun.

Anfangs ist es vielleicht ein Kampf. Aber wenn wir durchsitzen, wird klar: das wirkliche Problem – die Krankheit – sind nicht die Schmerzen oder was auch immer. Das wirkliche Problem war euer Kampf

¹ Wortspiel: *dis-ease* – Krankheit. Wörtlich übersetzt: Un-Leichtigkeit, Un-Ruhe

gegen euch selbst. **Das** ist das wirkliche Leiden, oder? Ein Schritt auf dem Weg, der zu Demut und zu Befreiung führt. Danach nimmt die Praxis eine natürliche, gesunde Wendung. Nun können wir alles in die Praxis geben. Statt mit dem Kopf gegen die Wand zu rennen, statt die Erleuchtung mit dem Willen erzwingen zu wollen. Nun scheint es, als ob die ganze Welt uns unterstützt. Dem kann nichts mehr im Wege stehen. Findet es selbst heraus.

Von den Selbsttäuschungen befreit, die durch unsere Gier entstehen, durch unser Begehren. Solange wir diese Täuschungen nähren, werden sie bleiben, und sie werden stark bleiben. Sobald wir sie klar sehen, wird ihr hartnäckiger Griff sich lösen. Deshalb haben wir das, was im Buddhismus in Pali und in Sanskrit *bhāvāna* genannt wird. Das ist ein sehr allgemeiner Begriff für die Praxis des Weges, und er bedeutet „Kultivierung“.

Wie soll man das ausdrücken? Ich bin in den späten Sechzigern aufgewachsen, in der Hippiezeit. Wir redeten von Liebe und Frieden. Das bringt es ganz gut zum Ausdruck, oder?

„Ein liebendes Herz ist die größte Weisheit.“ Die Quelle für dieses Zitat konnte ich nicht finden, aber es wird Charles Dickens zugeschrieben. Wer immer das gesagt hat, er hat es sehr gut gesagt: „Ein liebendes Herz ist die größte Weisheit.“ Das Mitgefühl eines liebenden Herzens **ist** wahre Weisheit. Das sind nicht zwei verschiedene Sachen. Weisheit und liebendes Mitgefühl sind die beiden Beine, mit denen wir den Weg gehen.

Jemand fragte mal: „Was ist der Weg?“ Das heißt, was ist der buddhistische Pfad? Die Antwort lautete: „Der gewöhnliche Geist.“ Oder: „Der gewöhnliche Geist ist der Weg.“ Mit anderen Worten: euer Geist im gewöhnlichen Leben. Schlicht das tun, was getan werden muss.

Der Fragesteller verstand das nicht. Also stellte er eine zweite Frage: „In Ordnung, soll ich mich dem [gewöhnlichen Geist] dann zuwenden oder nicht?“ Wie wendet ihr euch eurem gewöhnlichen Geist zu? Die Antwort war: „Wenn du dich ihm zuwendest, wendest du dich von ihm ab.“

Ein typischer Zen-Spruch. Wenn ihr versucht, euren Geist sich selbst zuzuwenden, wendet ihr euch in Wirklichkeit von ihm ab. Mit anderen Worten, ihn zu suchen, heißt, sich von ihm zu entfernen; schon das Suchen ist Fehlgehen.

Auf der Räucherbox des Jikki im Zenzentrum Tannenhof bei München stehen zufälligerweise drei chinesische Zeichen, die genau das bedeuten: „Suchen ist Fehlgehen.“ Die Box, in der der Hauptmönch die Hölzer, die Räucherstäbchen und die Glocke aufbewahrt, die Gegenstände, die er benutzt, um die anderen zu intensivem Zazen zu treiben, proklamiert tatsächlich: „Suchen ist Fehlgehen!“

Der Fragesteller jedenfalls stellt eine letzte Frage: „Aber wenn ich nicht suche, wie kann ich dann den Weg finden?“ Und so lautet die endgültige Antwort: „Der Weg hat nichts zu tun mit Wissen oder Nichtwissen. Wissen ist Täuschung. Nichtwissen ist nur Unwissenheit. Wenn du eines Tages deine Vorstellungen wirklich loslässt und den Weg tatsächlich verwirklichst, wird er wie der Himmel – weit und grenzenlos. Wie kann es hier so etwas geben?“ Da erwachte der Fragesteller. Zu was? Zum gewöhnlichen Geist.

Sind das auch eure Fragen? Ursprünglich sind das die Fragen von Zhaozhou. In Japanisch wird er Jōshū ausgesprochen. Das ist der chinesische Mönch aus der Tang-Dynastie, der berühmt wurde für die Antwort: „Nō!“ (*Wu* oder *Mu* auf Japanisch), auf die Frage nach der Natur eines Hundes. Hier, in

dem Austausch über den gewöhnlichen Geist, ist Zhaozhou der Fragesteller. Durch diesen Austausch gelangt Zhaozhou zum Erwachen. Er machte weiter und wurde einer der größten Zenmeister Chinas. Man sagt, er erreichte das hohe Alter von 120 Jahren.

Noch einmal: Was ist der Weg? Der gewöhnliche Geist. Soll ich mich ihm zuwenden, oder nicht? Dich ihm zuzuwenden heißt, dich von ihm zu entfernen. Aber wenn ich nicht suche, wie kann ich den Weg dann finden? Der Weg hat nichts mit Wissen oder Nichtwissen zu tun. Wissen ist Täuschung, Nichtwissen ist Unwissenheit. Lass die Vorstellungen los, und verwirkliche den Weg, dann ist er wie der Himmel, weit und grenzenlos. Wie kann es hier so etwas (wie Wissen oder Nichtwissen) geben?

Gewöhnlicher Geist. Ist das der fragende Geist? Ist das der antwortende Geist? Mit gewöhnlich oder alltäglich ist hier nicht Montag bis Freitag im Unterschied zu Feiertags gemeint. Es bedeutet hier **nur dies** – ohne Unterscheidung, bevor Wissen oder Nichtwissen entsteht, bevor gewöhnlich oder außergewöhnlich entsteht. So einfach wie die Nase in meinem Gesicht. Tun, was im Moment zu tun ist.

Sagt mir, wie kommt man da hin? Muss man sich an einen besonderen Ort begeben? Muss man eine besondere Erfahrung machen? Diese Reaktion des gewöhnlichen Geistes klingt vielleicht ein bisschen dämlich, aber tatsächlich ist sie ziemlich scharfsinnig. Wie kommt ihr da hin? Wie kommt ihr da **rein**? Oder noch besser: wie kommt ihr da **raus**?

Was heißt es, „erleuchtet“ zu werden? Heißt es, dass ein Zustand aufhört – unwissend, unerleuchtet sein – und ein anderer Zustand beginnt? Seht ihr den fatalen Irrtum darin? „Erleuchtung ist, wenn ich aufhöre, dieses zu sein, und stattdessen jenes werde.“ Und so bleibt das Selbst in dem Netz gefangen, das es selber spinnt, und festigt seine Täuschungen.

Es geht nicht darum, eure jetzige Seinsweise zu beenden und eine andere zu beginnen. Es geht um das **gelöste Sein**. Das Sein selbst, gelöst. Mit anderen Worten, **Sein ohne Selbst**. Das ist weit davon entfernt, tot oder leblos zu sein – es gibt nichts Vitaleres und Lebendigeres als dieses Sein.

„Aber müsste ich nicht **mehr** hier sein? **Wirklich** hier, **vollständig** achtsam?“ Das ist, als wolltet ihr einen zweiten Kopf auf denjenigen setzen, den ihr schon besitzt. „Okay, dann sollte ich **weniger** hier sein. Du weißt schon, Nicht-Selbst und so. Yeah, ich sollte **gar nicht** hier sein.“ Das ist, als wollte man einen Kopf wegnehmen, der überhaupt nicht existiert.

Ich vertraue darauf, dass ihr seht, dass man kein besonderes Erlebnis braucht, auch keinen besonderen Geisteszustand oder eine besondere Art des Seins. Und trotzdem sind wir hier im Retreat und sitzen uns den Hintern platt. Warum? Um zum gewöhnlichen Geist zu gelangen? *[Pause]* Was ist jenseits von Kultivierung, was existiert vor Täuschung und Erleuchtung, vor gut und schlecht? Was ist es, das der geduldigen Praxis bedarf, der sorgfältigen Kultivierung? Ist das klar? Wenn das nicht klar ist, ist es dann ein Wunder, dass eure Praxis unklar ist?

Ungefähr eine Generation vor Zhaozhou lebte der zentypischste Zennie, den es je gab: Mazu. Wahrscheinlich war es Mazu, der zum ersten Mal den Spruch verwendete: „Der gewöhnliche Geist ist der Weg.“ Die Rede, in der er ihn benutzt, beginnt so: „Der Weg bedarf keiner Kultivierung, ihn nicht zu beschmutzen reicht aus.“² In der Tat. Der Weg bedarf keiner Kultivierung. Gibt es etwas, das der Kultivierung bedarf? Wir zum Beispiel? Und wie macht man das – nicht beschmutzen? Mazu

² Vgl. *Sun-Face Buddha*, Cheng Chien (Asian Humanities Press, 1993), Seite 65

beantwortet diese Fragen auf seine Weise. Aber ich werde euch an dieser Stelle nicht damit behelligen.

Suchen heißt schon fehlzugehen, den falschen Weg zu gehen. Was sucht ihr? Sucht ihr den Weg? Hofft ihr, bei diesem Retreat etwas zu finden? Hofft ihr, bei mir etwas zu finden? Sucht ihr Bestätigung? Wie bestätigt ihr euren gewöhnlichen Geist?

Ein Professor der Religionswissenschaften aus Amerika, den ich mal kannte, Bernard Philips, reiste in den 60ern nach Japan und traf dort einen japanischen Laien-Zenlehrer mit Namen Shin`ichi Hisamatsu. Der Amerikaner hatte seine Hausaufgaben gemacht, und so sagte er im Verlauf der Diskussion: „Wenn du einem Weg folgst, wirst du das Ziel nicht erreichen, und wenn du keinem Weg folgst, wirst du das Ziel nicht erreichen. Das heißt, man befindet sich in einem Dilemma.“ Die Antwort lautete: „Mach dieses Dilemma zu Deinem Weg.“ Hat Hisamatsu ihm so den Weg erschlossen? Oder hat er ihm eine weitere Fessel angelegt? Ist das deutlich? Worin liegt das Dilemma? Worin?

Hat jemand eine Frage oder ein Anliegen, das den anderen weiterhelfen könnte? Ich lade euch ein, darüber zu sprechen.

Teilnehmer: Eine Frage haben bedeutet ebenfalls, sich in einem Dilemma zu befinden.

Wie lautet die Frage, was ist das für ein Dilemma?

Teilnehmer: Du forderst uns auf, zu fragen. Und das ist ein Dilemma.

Ist das so?

Teilnehmer: Ja, denn ich bin nicht ohne Selbst.

Was bist Du dann?

Teilnehmer: Ich habe keine Ahnung.

Nah dran. *(Lächelt)*

Du hast alles Recht der Welt, Fragen zu stellen. Und auch Antworten zu geben. Wenn du eine Frage hast, frag. Es gibt keinen Grund zu glauben, dass du noch nicht bereit bist. Und vielleicht hilft deine Frage auch anderen weiter.

Du hast allerdings einen wichtigen Punkt getroffen. Im allerersten seiner veröffentlichten Diskurse sagt Linji, dass man – in dem Moment, wenn man den Mund öffnet – es schon verfehlt hat. Er hat Recht. Dennoch bin ich hier anderer Meinung. Ich möchte euch lieber freistellen zu fragen, besonders wenn ihr irgendetwas klar kriegen müsst. Jedermann darf seine Fragen stellen. Und jeder darf Antworten geben.

Teilnehmer: Gibt es ein anderes Wort für beschmutzen?

Beflecken, oder verunreinigen. Im frühen Buddhismus spielte die Übung, sich von Befleckungen zu befreien, eine zentrale Rolle in der Kultivierungspraxis. Nun, ich fordere euch heraus: Was ist es, das beschmutzt wird und gereinigt werden muss, und was ist es, das niemals beschmutzt werden kann? Im Mahayana Buddhismus, Zen eingeschlossen, ist das eine fundamentale Frage. Sehen, was nicht beschmutzt werden kann, ist ein essenzieller Teil der Praxis. Wenn wir das herausgefunden haben,

können wir uns von dort aus vorarbeiten, um das zu hegen, was wachsen muss, und um die Täuschungen loszulassen, die noch verblieben sind.

Auch wenn ihr klar seht, was nicht beschmutzt werden kann, wenn ihr ehrlich mit euch seid, werdet ihr wahrscheinlich feststellen, dass sich gewohnheitsmäßige Tendenzen weiterhin manifestieren, zum Beispiel in bestimmten gedanklichen Abläufen oder persönlichen Beziehungen. Das ist eine sehr sensible Angelegenheit, die Sorgfalt erfordert, Geduld, ein klares Auge und ein demütiges Herz.

Sobald unsere Praxis konstant geworden ist, gibt es keine Lücke mehr – selbst, wenn wir eine Pause machen. Auf diese Weise können wir immer frisch weitermachen. Also macht euch keine Sorgen, wenn ihr mal eine Pause einlegen müsst. Sorgt nur dafür, dass dabei die Praxis weitergeht.

Das heißt, dieser Retreat ist wertvoll, und wir sollten all unsere Energie hineinlegen. Es ist allerdings genauso wichtig, die Praxis ins Leben zu bringen, wenn wir heimfahren und zurück an die Arbeit gehen. Ist da Beschmutzung oder nicht? Das ist entscheidend.

Wenn es keine Fragen und Anliegen mehr gibt, danke ich euch für euer aufmerksames Zuhören. Und ebenso Danke für eure Fragen und Anmerkungen. Haltet euch bitte nicht zurück, wenn ihr eine Frage habt.

Guten Morgen!

Gestern sagte Alice, dass es für sie ein Dilemma ist, eine Frage zu haben. Ich gehe davon aus, dass alle ihre aufrichtige Bescheidenheit wahrgenommen haben.

Eine Frage stellen kann ein Problem sein. Aber was den Prozess betrifft – im Laufe unserer Praxis gibt es Zeiten, in denen wir Fragen stellen müssen. Nicht **eine** Frage oder irgendwelche Fragen, sondern **die** Frage. Wir müssen fragen. Nicht so sehr jemand anderen, sondern vor allem uns selbst. Die Frage, die wir sind: das ist das wahre Koan.

Ist das nicht die Situation, in der sich Gotama Buddha befand, als er unter dem Bodhibaum saß? Für einige von euch ist das Sitzen selbst zu dieser Frage geworden; es ist keine Frage aus einem Buch, keine Frage, die von irgendwem ausgeliehen wäre. Wenn diese Frage klar als ein Koan formuliert wird, kann sie als Anker dienen, um euch fokussiert zu halten und um Zerstreutheit zu verhindern. Bei uns ist es wie bei Gotama Buddha: So lange diese Frage existiert, können wir nicht aufhören zu praktizieren. Wenn man mit dieser Frage richtig umgeht, so wie wir das hier tun, wird diese Frage-die-ihr-seid zu ihrer natürlichen Lösung vorangetrieben, oder zu ihrer Auflösung.

Auf diese Weise wird die Praxis absolut konzentriert. Dafür ist der Retreat oder das *sesshin* da. Die chinesischen Zeichen, die in Japanisch *sesshin* ausgesprochen werden, verweisen darauf, dass unser ganzes Sein in Eins fokussiert wird.

Alices Dilemma – wie kann ich überhaupt eine Frage stellen? – ist im Grunde das gleiche, das Linji hatte. Nach drei Jahren konzentrierter Praxis fragte der Hauptmönch Linji, ob er schon mal zu einem Einzelgespräch [mit dem Meister] gegangen sei. Linji antwortete: „Nein, nicht ein einziges Mal. Ich weiß nicht mal, was ich fragen könnte.“ So dermaßen war er in der Praxis. Da schickte der Hauptmönch Linji zum Einzelgespräch.

Es kann sein, dass ihr – wie Linji – das Gefühl habt, ihr wäret noch nicht bereit. Okay. Das ist auch eine gute Zeit, um zu einem Einzelgespräch zu gehen. Werft euch einfach vollständig in die Praxis, egal, ob ihr eure Frage präzise formulieren könnt oder nicht. Das Sitzen selbst kann die Frage verkörpern. Yunmen, der ungefähr ein Jahrhundert nach Linji lebte und 949 starb, sagte immer: „Wo eine Frage ist, da ist auch eine Antwort.“³ In der Tat: Die Antwort befindet sich am Grunde der Frage. Oder noch besser: Wenn die Frage verschwindet, verschwindet auch die Antwort – verschwindet das Bedürfnis nach einer Antwort.

Aber wenn ihr eine echte Frage habt, dann stellt sie! Lasst sie sein, was sie ist. Vollständig. **Was beschäftigt Euren Geist?** Prüft sorgfältig: Wenn es wirklich kein Selbst gibt, innen oder außen, vorher oder nachher, darüber oder darunter, was ist dann da? Wenn es wirklich kein Selbst gibt, was ist da? [Pause] „*Penny Lane is in my ears and in my eyes!*“

Mit beiden Beinen fest auf dem Boden und dem einen Kopf fest auf den Schultern, wo gibt es da in der Höhe einen Himmel zu ersehnen, wo gibt es da in der Tiefe eine Hölle zu befürchten? Seid ihr an den Himmel gefesselt, an die Hölle gefesselt, an die Erleuchtung gefesselt? Auf Englisch bedeutet *bound* (gefesselt) streben, in eine Richtung gehen. Aber es bedeutet auch gebunden sein, an etwas haften. Ein sehr passender englischer Begriff, um das chinesische Sprichwort zu erhellen „Suchen ist Fehlgehen.“ Lasst euch nicht von der Erleuchtung fesseln. Nach der Erleuchtung streben bedeutet, von der Erleuchtung gefesselt, gebunden zu sein. Bevor sich der Geist bewegt, bevor er Erleuchtung und Täuschung unterschieden hat – was ist da?

Hier gibt niemand Kommandos. Dennoch unterwerfen wir uns alle – nicht einer Person, sondern der Praxis selbst. Niemand stellt Forderungen, dennoch wird alles gegeben, und alles empfangen, oder? Dieser Retreat ist sehr dicht [gewoben]. Wann immer ich sehe, dass etwas erledigt werden muss, kümmert sich fast gleichzeitig schon jemand um die Sache. Die klarsichtige Kultivierung auf diesem Retreat ist unglaublich. Alles läuft so leicht, dass es von selbst zu laufen scheint – obwohl eine Menge Arbeit involviert ist, und obwohl viele an der Organisation beteiligt sind. Wenn jemand stolpert, ist jemand da, um ihn aufzufangen. Das ist eine wirkliche Sangha, eine Gemeinschaft von Praktizierenden.

Ihr kennt die Beatles: *“Penny Lane is in my ears and in my eyes. There beneath the blue suburban skies...”* (*Penny Lane ist in meinen Ohren und Augen. Dort, unter dem blauen Vorstadthimmel...*) Kennt ihr den Song von den Hollies: *“He Ain’t Heavy, He’s My Brother”*? Eine der Geschichten in dem Text dreht sich um einen Jungen, der verletzt ist und von einem älteren Kind getragen wird. Als sie in die Stadt kommen, fragt ein Mann: *„Ain’t He Heavy?“* (*Ist er nicht zu schwer?*) Die Antwort lautet: *„He ain’t heavy, he’s my brother.“* (*Er ist nicht schwer, er ist mein Bruder.*) Überwältigend. Eine andere Zeile aus diesem Song: *“No burden is he to bear.”* (*Er ist keine Last für mich*). Wenn euch eine andere Person oder eine Situation wie eine Last vorkommt, dann seht noch mal genauer hin. Es ist überwältigend, auf diese Weise zusammen zu praktizieren, andere zu unterstützen und von ihnen Unterstützung zu erfahren, oder?

In den Palisuttas bzw. den Sutras des frühen Buddhismus gibt es ein Gedicht, das ein paar Seiten lang ist und *Khaggavisana Sutta* heißt. Es beschreibt den Mönch als einen einsamen Wanderer, einsam wie ein Rhinozeros. Das Bild ist das eines kraftvollen, einzelnen Nashorns, das seinen Weg geht, ohne sich ablenken zu lassen von dem, was um ihn herum passiert. Ein wahrer Mönch, der die Welt hinter

³ Vgl. *Master Yunmen*, Urs App (Kodansha 1994), S. 86-7, 125.

sich gelassen hat, muss sein wie ein Nashorn, vollständig entschlossen und zielstrebig, nicht abgelenkt von diesem und jenem.

An einer Stelle sagt das Gedicht, dass ihr, wenn ihr einen Dharmafreund findet, zusammen praktizieren solltet. Aber die Grundhaltung, die es zum Ausdruck bringt, ist, alleine zu gehen, wie ein Nashorn. Im Gegensatz dazu gibt es im *Uppadha Sutta* einen Austausch zwischen Ananda und Gotama Buddha. Hier sagt Ananda zu Gotama Buddha, dass Dharmafreunde die Hälfte des heiligen Lebens ausmachen. Eine kraftvolle Aussage – und ganz anders als das Bild von dem Mönch, der alleine unterwegs ist, wie ein Nashorn.

Gotama bestreitet allerdings sogar das, und erklärt, dass Dharmafreunde das Ganze des religiösen Lebens ausmachen. Wir müssen vorsichtig sein und diese Statements nicht aus ihrem Kontext herausnehmen; Gotama erklärt danach, wie der Edle Achtfache Pfad mit Dharmafreunden gemeinsam praktiziert werden sollte. Aber hier und jetzt, im Kontext dieses Retreats, schaut euch an, wie ihr durch die grundlegende Praxis alleine hindurch gehen müsst, wie ein Nashorn. Und schätzt den immensen Wert der gemeinsamen Praxis mit Dharmafreunden. Das sind keine sich widersprechenden oder gegensätzlichen Zugänge, sondern sie ergänzen sich perfekt.

Eine von uns hier ist seit über fünfzig Jahren eine katholische Nonne. Aber in der Regel sind wir Laien. Seht ihr das: Das Leben als Laie ist weit entfernt davon, ein Problem oder Hindernis zu sein. Im Gegenteil, es ist der ideale Ort für die Praxis. Das Leben, das wir jetzt leben, ist der ideale Ort für die Praxis!

Wenn ihr könnt, geht für ein paar Monate oder Jahre in ein echtes Kloster. Ich habe das selbst so gemacht. Mein Lehrer im Kloster pflegte zu sagen, dass ein Ausbildungskloster ein Treibhaus für die Praxis ist. Das stimmt. Aber ich muss auch sagen, dass wir dabei nicht stehen bleiben dürfen. Wir müssen darüber hinausgehen. Wir haben Verantwortlichkeiten, denen Mönche ausweichen können; wir müssen [die Lehre] tatsächlich **verwirklichen**. Das ist nicht nur möglich, es ist nötig.

Dahui war einer der größten chinesischen Zenlehrer der Sung-Dynastie. Er starb 1163. Er entwickelte die Praxis, die Introspektion des Koan genannt wird, und die für die Entwicklung des Rinzaï Zen entscheidend wurde. In einem der zahlreichen Briefe, die er an erfahrene Laienpraktizierende schrieb, sagt er: „War es jemals nötig, Frau und Kinder zu verlassen, die Arbeit hinzuwerfen, Wurzeln zu kauen und dem Körper Schmerzen zuzufügen?“ Dann sagt er, dass „Hauslose“, d.h. Mönche wie er selbst, „sich draußen befinden und danach streben, nach innen durchzubrechen, während [Laien] sich drinnen befinden und danach streben, nach außen durchzubrechen. Die Kraft von jemandem, der von außen nach innen durchbrechen will, ist schwach, die Kraft von jemandem, der von innen nach außen durchbrechen will, ist groß.“⁴

Was er nicht sagt, ist, dass es für Laien wegen der Herausforderungen ihres Lebens wirklich schwierig **ist**, richtig anzufangen und die Praxis zu stabilisieren. D.h. ohne Geduld und richtige Anleitung **denken** viele Laien, dass sie meditieren, während sie im Grunde mentale Masturbation betreiben. Oder sie sitzen ein Weilchen und geben dann auf, in dem Gedanken: „Wen veralbere ich hier eigentlich, mein Geist dreht sich immer weiter im Kreis.“ Und so hören sie auf, zu praktizieren, weil sie nie wirklich angefangen haben. Das ist wirklich schade.

⁴ Vgl. *Swampland Flowers*, Christopher Cleary (Grove Press, 1977), S. 34-40

Das sind die Hauptprobleme in der Praxis von Laien. Exakt deshalb tun wir hier, was wir tun: Wir stabilisieren die grundlegende Praxis. Und dann, wenn der Retreat zuende ist, kehren wir in unser tägliches Leben zurück, ohne die Wachheit zu verlieren. Und wenn wir sie verlieren, erkennen wir das und lernen mit Demut daraus. Diese weite Welt ist unser *dôjô*, unser Ort der Praxis.

Wie Dahui und andere echte Lehrer klarstellen, kommt die wahre Kraft von dort. Mönche verlassen die Welt. Indem sie die Welt verlassen, kann es sein, dass sie genau die Probleme, die sie eigentlich anpacken müssten, verdrängen und ignorieren. Laien sind von Versuchungen umgeben, mit denen sie umgehen müssen, Entscheidungen müssen getroffen werden und Verantwortung muss übernommen werden. Ja!

Am Anfang ist das schwierig. Aber wenn wir einmal in der richtigen Praxis verankert sind, dann wird sie ein natürlicher Bestandteil des Alltags – so wie es sein sollte. Das ist der Grund, warum wir Retreats wie diesen hier machen.

Ihr seid den Mönchen nicht unterlegen! Lasst diese falsche Vorstellung ein für allemal los! Macht euch aber keine Illusionen: man braucht Mut, Geduld und Zielstrebigkeit. Ihr habt schon große Anstrengungen unternommen und Opfer gebracht, um an diesem Retreat teilnehmen zu können. Nun macht weiter, von Augenblick zu Augenblick, Tag für Tag. Ihr habt alles, was ihr braucht. Macht guten Gebrauch davon. Zum Ende des Retreats werden wir die praktische Frage angehen, wie man die Praxis in den Alltag übertragen kann. Es geht nicht darum, „erfolgreich“ zu werden in dem, was wir tun. Und es geht auch nicht darum, unseren Geist oder unser Bewusstsein zu verfeinern, oder zu lernen, wie man „Koans löst“.

Als vorbereitende Praxis ist es wertvoll, das Selbst zu sammeln, und Geist und Körper vollständig in Einheit zu bringen. Aber das wird oft mit Zen verwechselt. Es ist nicht Zen. Es ist eine hilfreiche Eingangspforte, nicht mehr und nicht weniger. Eins zu werden, alles auf einen Punkt zu sammeln, ist sehr hilfreich. Nicht nur in buddhistischer Meditation, sondern in allem, was man gründlich tut. Es ist jedoch ein fataler Irrtum, das mit Zen zu verwechseln.

Zur Illustration: Das Ego ist wie ein winziges Loch, um das die Selbstzentriertheit dauernd kreist. Es ist wirklich nichts; für dieses Ego jedoch wird dieses Nichts alles. So bestiehlt zum Beispiel ein Drogensüchtiger seine Mutter, um an seinen nächsten Fix zu kommen. Es könnte sein, dass er für ein paar Stunden im Drogenrausch sogar tötet. Dieses winzige Loch ist alles für ihn geworden, während die wunderbare Welt und alle Wesen darin zu Nichts geworden sind.

Ich will die Drogensüchtigen nicht an den Pranger stellen. Sie sind nur ein ziemlich drastisches Beispiel für die destruktive Natur des Egos. Letztlich sind Drogen nicht das Einzige, wonach wir süchtig sind. Und dieser Drogensüchtige kann sich wandeln und anfangen, mit Freundlichkeit zu handeln. Denn das Ego ist nichts Reales. Jedoch bekommen Süchtige auf besonders krasse und schmerzhaft Weise die Auswirkungen dieser Täuschung zu spüren. Das kann so weit gehen, dass sie dafür töten, und sogar sich selbst töten.

Was geschieht, wenn das winzige Loch des Ego sich ausdehnt? Dann fangen wir an zu sehen, dass es nicht nur um uns geht. Wir öffnen uns und spüren Sorge für die anderen, für Familie und Freunde, für die Natur und die Umwelt, für die Welt. Das geschieht, wenn das winzige Ego sich öffnet, und zu einem größeren, runderen Selbst wird. Das ist wundervoll.

Im März 2011, als Japan von dem Erdbeben und dem Tsunami erschüttert wurde, war ich zufällig in Europa. Später war ich im Zug zum Flughafen unterwegs, auf dem Weg zurück nach Japan. Ein deutsches Ehepaar fing ein Gespräch mit mir an. Als sie hörten, dass ich auf dem Weg nach Japan war, brachten sie tiefe Sorge für mein Wohlergehen zum Ausdruck. Sie glaubten, das ganze Land sei verwüstet, und es sei nicht sicher für mich, dahin zurück zu kehren. Vergleicht das mit einer egozentrischen Existenz, für die eine solche Tragödie nur dann von Belang ist, wenn sie selbst betroffen ist. Stattdessen war es, als sei die ganze menschliche Rasse von diesem tragischen Ereignis zusammengebracht und zusammengeschweißt worden. Sogar jetzt noch treibt mir die Sorge dieser Unbekannten Tränen in die Augen. Das ist die Größe des menschlichen Selbst, das nicht auf sich selbst zentriert ist, sondern das in etwas Größerem aufgeht.

Nachhaltige buddhistische Praxis beginnt, wenn wir die Grenzen erkennen, die sogar dieses [größere] Selbst hat, wenn wir die restlichen Wurzeln unserer Selbstbezogenheit sehen. Buddhismus ist nicht gegen Selbstverwirklichung. Aber Selbstverwirklichung ist nicht das zentrale Anliegen des Buddhismus. Das zentrale Anliegen des Buddhismus ist, in natürlicher Weise ohne Selbst zu sein.

Hat jemand eine Frage, oder ein Anliegen, das mit der Praxis zu tun hat? Gestern war das Fragen hilfreich, nicht nur für den Fragesteller, sondern auch für die anderen, mich selbst eingeschlossen. Fragt also bitte ohne Hemmungen.

Teilnehmer: Hat das was zu tun mit dem Unterschied zwischen Intellekt und Intuition, oder Instinkt?

Natürlich ist unsere Praxis hier nicht nur eine Sache des Intellekts. Aber es geht auch nicht darum, nur zum Instinkt oder zur Intuition zurück zu kehren. Es geht um etwas noch Grundsätzlicheres.

Ich kann meinen Intellekt benutzen, um zu rationalisieren und um die Sorge für andere zu vermeiden. Aber ich kann den Intellekt auch benutzen, um zu verstehen, dass wir alle etwas Grundlegendes teilen, und dass wir uns um die anderen kümmern müssen. Intellekt ist weder das Problem noch die Lösung – er ist nur die Spitze des Eisbergs.

Instinkt geht tiefer. Aber auch an den Instinkt sind wir nicht gebunden. Zum Beispiel starb im Januar 2001 ein koreanischer College-Student mit dem Namen Lee Soo-hyun bei dem Versuch, einen betrunkenen japanischen Geschäftsmann zu retten, der in Tokyo auf die Geleise der U-Bahn gefallen war. *(Mit brüchiger Stimme:)* Dieser junge Koreaner riskierte sein Leben, um einen fremden Japaner zu retten. Trotz seines Selbsterhaltungstriebes, der ja ein Instinkt ist. In jenem Moment – der dieser Moment ist – konnte er nicht anders handeln. Genau da überschritt er den tief verankerten Instinkt der Selbsterhaltung. Wir müssen nicht so handeln wie er; aber wir leben unser Leben, und wir sollten alles geben, so wie er. Eine große Inspiration. Es tut mir leid, ich fürchte, das ist keine angemessene Antwort auf deine Frage.

Ich gehe davon aus, dass ihr selbst festgestellt habt, wie – als Prozess, als eine Praxis, als eine Disziplin – das Selbst alles in Eins sammelt. Wenn alles in Einem gesammelt ist, ist alles ruhig und klar. Schließlich, im Prozess der Sammlung, erkennen wir, dass alles Eins **ist**. Wir fabrizieren dabei nichts. Im Gegenteil, wir erlauben allem, in natürlicher Weise zu der ursprünglichen Einheit zurück zu kehren, die es ist. Wir entdecken, sozusagen – zum ersten Mal – was immer schon da gewesen ist.

Das ist eine gute Wendung in der Praxis. Sie erlaubt es, uns ganz der Praxis anzuvertrauen, ohne durch den Willen gestört zu werden. So lange Willenskraft vorhanden ist, geben wir diese in die Praxis, erschöpfen sie in der Praxis, indem wir alles in Eines sammeln. Sobald wir einmal das Einssein

erkannt haben, das alles **ist**, konfrontieren die Dinge uns nicht mehr, und wir geraten nicht mehr mit ihnen in Konflikt.

Das ist allerdings nicht das Ende der Praxis, auch wenn viele das fälschlicherweise glauben. Man könnte sagen, es ist der Beginn der *eigentlichen Praxis*. Gebt Euer Selbst dem hin, vollzieht es in Demut nach. Dies ist der Punkt, bis zu dem das Selbst gehen kann: Alles in Eines zu sammeln – weil es nicht eins ist. Schließlich fällt das Selbst von selbst zusammen, und dann wird es manifest; das, was eigentlich **ist**, wird selbst-verständlich.

Gestern sprach ich von dem Ego als einem winzigen Loch, als eine selbst-bezogene Täuschung, die zum Extrem getrieben wird, das sich um nichts sorgt als sich selbst. Wir sahen, wie es sich öffnen kann und schließlich allumfassend wird: nicht nur sich selbst umfassend, sondern auch die Familie, geliebte Wesen, Freunde, und sogar „Feinde“.

Wie weit kann man auf diese Weise gehen? Das ist die große Herausforderung, die der Buddhismus anbietet. Ich möchte nicht übertreiben: das Ego ist dies, und das Selbst ist jenes. Letztlich existiert das Ego nicht als ein Ding. Auch das Selbst existiert nicht als ein Ding – und es existiert auch nicht so ein Ding wie ein Nicht-Selbst.

Deshalb befassen wir uns nicht mit Zuständen, in die der Geist eintreten kann und die er wieder verlassen kann, auch nicht mit transzendenten und ruhigen, klaren Geisteszuständen. Denn auch diese sind noch selbst-beherrscht. Selbst-beherrscht sein heißt, die Kontrolle zu haben, ruhig und gefasst zu sein. Buchstäblich gesehen bedeutet es jedoch, beherrscht vom Selbst zu sein, besessen vom Selbst, so wie man sagt, jemand ist „vom Teufel besessen“. Wenn wir vom Nicht-Selbst sprechen, gibt es kein Selbst, das man beherrschen oder von dem man besessen sein könnte. Das [Nicht-Selbst] ist die Realität, das, was wirklich ist, nicht ein anderer Geisteszustand oder eine andere Art zu sein.

Es gibt viele Aussagen, die das sehr klar machen. Und das ist so weit entfernt von dem, was man üblicherweise unter Buddhismus oder Zen versteht, dass wir es ruhig mal wiederholen können. Hier ein paar Beispiele: In der Pali-Version des *Maha-paranibbana Sutta* (nicht zu verwechseln mit dem *Mahayana Maha-parinirvana Sutta*), in dem von Buddhas Tod die Rede ist, beschreibt er [der Buddha] die Verwirklichung der Vier Edlen Wahrheiten so: „... entfernt ist die Ursache der Wiedergeburt, die Wurzel des Leids ist ausgerottet, dann endet die Wiedergeburt.“ **Die Wurzel des Leids ist ausgerottet**, d.h. die Wurzel der Krankheit⁵ kann nicht weiter wachsen, nicht weiter existieren. Die Quelle der Krankheit ist versiegt. Er sprach nicht davon, hier einen Ast abzubrechen oder dort ein paar Blätter abzurupfen.

Ein anderes Beispiel ist der Vers 154 des *Dhammapada*, in dem das Erwachen so beschrieben wird: „O Haus-Erbauer, du bist durchschaut! Dieses Haus wirst du nicht noch einmal erbauen, denn deine Sparren sind zerbrochen, und dein Firstbalken ist zerschmettert. Im Erreichen des Nicht-Bedingten ist das Begehren aufgelöst.“

Oder ein frühes Zen-Gedicht, das im Fall 12 der „Torlosen Schranke“ zitiert wird: „Leute, die nach dem Weg suchen, erkennen nicht die Wahrheit. Sie kennen nur das unterscheidende Bewusstsein. Das ist die Ursache für den endlosen Kreislauf von Leben und Tod, doch die Unwissenden halten es für den Ursprünglichen Menschen.“

⁵ Anm. d. Ü.: Wortspiel: „dis-ease“ = Krankheit, wörtlich: Un-Leichtigkeit, Un-Ruhe

Deshalb kann ein Koan hilfreich sein, um die Praxis zu verankern, so dass ihr nicht von den Wellen der Erfahrungen und von den veränderlichen Geisteszuständen durchgerüttelt werdet. Ein Koan kann euch an die fundamentale Sache koppeln. Seid aber vorsichtig, denn die Art, wie Koans heutzutage verwendet werden, ist weit entfernt von ihrem ursprünglichen Sinn. Im Grunde sind sie reduziert worden, auf ein Tool für das Gewinnen von psychologischen Einsichten.

Seht euch den *Bericht des Linji* an, oder Rinzai auf Japanisch, der als der Vater des Rinzaizen und somit des Koan-Zen bezeichnet wird. Er erwähnt Koans nicht einmal. Und als er einmal auf etwas Ähnliches verweist, **kritisiert** er es, und sagt Sachen wie: „Ihr rennt hinter wertlosen Erfindungen der Alten her, ihr wendet euch Worten und Phrasen zu, und erschafft daraus euer Verständnis, ihr kritizt die Worte von irgendeinem toten alten Kerl in große Notizbücher, wickelt sie in vier oder fünf Ellen Tuch ein, und lasst dann niemanden reinsehen. Ihr blinden Idioten! Nach welchen Säften sucht ihr in diesen vertrockneten Knochen?“ **Das** ist der Vater des Koan-Zen!

Übrigens ist das weit entfernt vom frühen Buddhismus und von dem Ideal der Rechten Rede, nicht schlecht über andere zu sprechen. Was ist Rechte Rede? Und warum wird dieses Ideal im Zen so oft scheinbar attackiert? Vielleicht sollten wir das genauer unter die Lupe nehmen, bevor ihr nach Hause geht und jeden einen blinden Idioten nennt! (*Gelächter*)

Der Punkt für uns ist nun einfach, das Sitzen zu dem Koan werden zu lassen, das es ist. Gebt euch ganz ins Sitzen hinein, und dann ist es da. Für manche Leute kann es eine bestimmte Form annehmen: „Was ist dieses Selbst?“ – „Was ist Ich?“ – „Was ist dies?“ – „Woher komme ich?“ – „Wohin gehe ich?“ Es kann viele verschiedene Formen annehmen. In einfacher Umgangssprache könnte man sagen: „Wer steckt hinter all dem?“

Für manche von euch formuliere ich es mal so: „Wie kann ein unvollkommener Mensch ein Buddha werden?“ Oder: „Was fehlt, woran mangelt es? Und was bleibt?“ Genau hier und jetzt, was fehlt? Und die andere Klinge dieses zweischneidigen Schwerts: Von Augenblick zu Augenblick, was bleibt in diesem Geist?

Oder: „Wenn es kein Selbst gibt, was ist es, das dann da ist?“ – „Wenn alle geistige Aktivität aufhört, was ist es, das dann da ist?“ – „Wie poliert man leeren Raum?“ – „Schnitz mir einen Buddha!“ – „Was ist die Quelle?“ – „Wenn man Satori erlangt, was erlangt man dann?“ – „Wenn du tot und begraben bist, wo ist es dann?“ Das kann hilfreich sein, weil die Leute oft in ihren Erfahrungen stecken bleiben. Wenn man sie dann herausfordert: „Wenn du tot und begraben bist, wo ist es dann?“, dann nehmen sie an, dass es nicht stirbt. Aber woher wissen sie das? Lasst euch nicht von vorübergehenden Einsichten blenden!

Findet die Frage, die ihr seid – das heißt, euch selbst – und dann seid diese Frage durch und durch. Es gibt nichts anderes. Wir geben alles von uns, und letztendlich ist es von großartiger Einfachheit. Alles kommt vollständig zur Ruhe, und dann seht, was da ist. Wenn das Suchen endet, tut, was getan werden muss.

Seid vorsichtig, wenn der Dharma oder das Zen zur Selbst-Bekräftigung benutzt werden. An der Oberfläche sieht das oft glatt und erfolgreich aus; aber das ist nicht der Dharma, das ist nicht Zen. Es ist tragisch, wenn solche Menschen dann tatsächlich dem Tod oder einer echten Krise gegenüber stehen, und sie dann feststellen, dass ihre Praxis auf einer Täuschung beruht und ihnen nicht hilft. Das ist wirklich eine Tragödie für diese so genannten Lehrer und ihre Schüler.

Guten Morgen. Ich vertraue darauf, dass ihr alle die Nacht gut durchgeschlafen habt. Bitte seid vorsichtig, besonders wenn ihr fahren müsst. Möglicherweise merkt ihr nicht, wie müde ihr seid. Es war ein wunderbarer Retreat, mit einer wunderbaren Sangha und Gemeinschaft. Wir haben uns selbst gegeben – mehr als wir könnten, wenn wir alleine sitzen würden. Zusammen haben wir ein wahres *dôjô* erschaffen, einen Ort der Praxis, für alle.

Ein Retreat ist nicht das gleiche wie unser alltägliches Leben; wir haben Opfer gebracht, um hier sein zu können, wir haben die Familie, das Zuhause, die Arbeit für eine Zeitlang hinter uns gelassen. Wir praktizieren nicht jeden Tag in dieser Weise. Wenn der Retreat heute Nachmittag endet, beginnt – wie Stefan es ausgedrückt hat – der eigentliche Retreat, zurück in der Welt. Aber wir haben kostbare Zeit und Energie investiert, um zusammen zu praktizieren. Wenn ihr in die Welt zurückkehrt, ist es nicht nötig, [im Alltag] irgendwie [den Retreat] nachzuahmen. Ihr werdet nicht zwölf oder fünfzehn Stunden am Tag sitzen, und das ist in Ordnung. Bringt nicht euer alltägliches Leben, euer Familienleben durcheinander, um irgendeine Art von „Erleuchtung“ zu konservieren. Macht diesen Fehler nicht. Genauso, wie ihr euch hier in die Praxis geworfen habt, wenn ihr zurückgeht, werft euch mit Freude in das, was dort getan werden muss. Ich gehe davon aus, dass ihr nun besser seht, was getan werden muss, und dass ihr die Energie habt, es zu tun. Und wenn ihr mitten drin seid, werdet ihr die wahre Praxis erkennen/verwirklichen. Wir sind, wie Dahui es ausgedrückt hat, innen und brechen nach außen durch. Die Kraft ist also groß.

Keht lückenlos in die Welt zurück, ohne über eure Zazenfüße zu stolpern. Praktiziert nicht nur mit den Leuten, mit denen ihr gut klarkommt, sondern vor allem mit diesem Trottel, der euch in den Wahnsinn treibt! Wenn ihr mit dem Suchen aufhört, beginnt die Praxis, die wirklich zählt. Wenn ihr das nächste Mal diesem Menschen begegnet, den ihr für einen Trottel haltet, dann lasst ihn das sein, was er ist, lasst ihn euren Lehrer sein. Es könnte sein, dass ihr was lernt.

Der Ausgangspunkt dieses Retreats war der gewöhnliche Geist als der Weg. Sagt mir: Wie weit müsst ihr gehen, um dahin zurück zu kehren? Und es euch bei eurer Rückkehr in die Welt zu irgendeinem Zeitpunkt leid tut, dass ihr diese wunderbare Sangha hinter euch lassen musstet, dann seht noch einmal genauer hin. Es fängt nicht bei euch an, und es hört nicht bei euch auf. Seid denen dankbar, die für euch die Stellung gehalten haben, so dass ihr hier sein und hier praktizieren konntet. Seid allen dankbar.

Teilnehmer: Ich verstehe, dass wir den psychischen Zustand, den wir hier entwickelt haben, nicht mit in die Welt zurück zu nehmen brauchen. Aber was ist mit dem spirituellen Aspekt, wie nehmen wir den mit zurück?

Du brauchst ihn nicht mitzunehmen. Wenn er echt ist, brauchst du ihn nirgendwo hin mitzunehmen. Verstehst du?

Im *Bericht des Linji* gibt es eine Geschichte, wie Linji in den Bergen Kiefern pflanzt. Huangpo, der Meister des Klosters, fragt ihn, warum er das tut. Linji antwortet, dass er dem Haupteingang des Klosters einen naturhaften Rahmen geben will, und dass er für zukünftige Generationen ein Zeichen setzen will. Nach einem bisschen Hin und Her lobt Huangpo ihn und sagt: „Unter deiner Führung wird meine Lehre in der ganzen Welt erblühen.“ Noch als Linji mitten im Kampf begriffen war, hatte der

Hauptmönch zu Huangpo gesagt: „In der Zukunft, mit ausreichend Training, wird er sicher ein großer Baum werden, der den Menschen in der Welt kühlen Schatten spenden kann.“⁶

Letzten Sommer, zu meinem sechzigsten Geburtstag, hatten Ruth und die Gruppe einen schönen Gingko-Baum organisiert, den wir zum Ende des Retreats hier eingepflanzt haben. Man kann ihn von dem Fenster des Raumes sehen, in dem die Einzelgespräche stattfinden. Er steht in dem ältesten Teil dieses Klosters. Es ist eine Ehre, dass wir ihn hier pflanzen durften. Er ist noch etwas klein und schwach. Vielleicht habt ihr das Gefühl, dass eure Praxis ebenso klein und schwach ist. Kultiviert sie geduldig, und bringt sie zum Blühen.

Vielen Dank nochmals für eure kostbare Unterstützung. Wir alle zusammen machen das, wir alle zusammen machen es. Danke.

(Übersetzung: Antje Jansen)

⁶ Vgl. *The Record Of Linji*, Ruth Fuller Sasaki, University of Hawaii Press, 2009, S. 314, S. 317