

Welches Hindernis hat Bestand?

Was bringt dich zur Zen-Übung? Was veranlasst dich, zu praktizieren? Andersherum: Was hindert dich, nicht zu praktizieren? Was in deinem Leben hält dich davon ab? Ich frage nicht nach Antworten, die du aus Büchern oder anderswoher kennst. Werde dir darüber bewusst, was dich wirklich veranlasst, Zen zu praktizieren, dann steht dir nichts mehr im Weg. Und falls es etwas gibt, das dich (be)hindert, finde heraus, was es ist, und verändere es. Die buddhistische Tradition spricht von fünf Hindernissen:

1. Sinnliches Verlangen, Gier
2. Hass, Abneigung, Abscheu, Anfeindung
3. Trägheit, Dumpfheit
4. Unruhe, Sorge, Angst
5. Skeptischer Zweifel

Sie wurden im Vortrag „Gemütlich unter dem Rosenapfelbaum sitzen“¹ bereits kurz vorgestellt, weshalb ich an dieser Stelle nicht ausführlicher auf sie eingehen will.

Gemäß der Lehre des Zen gibt es weder ein Hindernis noch jemanden, der behindert wird. Was letztlich kann die Wirklichkeit aufhalten? Deshalb stellt Zen die Hindernisse nicht in den Mittelpunkt der Übung. Es besteht sogar die Gefahr, durch einen zu starken Fokus darauf, die Hindernisse am Laufen zu halten und so die Illusion zu nähren.

Wenn dich also etwas aktiv von der Übung abhält, schau es dir an und berichtige es. Untersuche, was das Hindernis wirklich befeuert, was die Täuschung am Leben erhält. Was hält dich davon ab, es zu verändern? Ist es vielleicht nötig, dass du dein Sitzkissen neu zu recht rückst? Oder dass du einer unangenehmen Wahrheit über dich selbst ins Auge sehen solltest? Oder musst du einfach weiter sitzen und über die Grenze hinausgehen?

Nähre die Hindernisse nicht, die sich auftun. Aber ignoriere sie auch nicht. Wenn du auf rechte Art und Weise übst und ein ordentliches Leben führst, verschwinden die meisten Hindernisse von selbst.

Wenn das Zazen tiefgründig und echt ist, wird der Geist durch nichts gefangen oder behindert. Doch wenn das Zazen noch nicht gefestigt genug ist, kann es sein, dass man in die konzentrierte Einheit von Samadhi eintritt, dann aber darin stecken bleibt, es sich in ihr bequem macht und sie als eine Art Flucht benutzt. So wird Samadhi selbst zum Hindernis. Die Klarheit und tiefe Stille des Samadhi sollte nicht unser tiefer liegendes Anhaften verschleiern, sondern enthüllen und zur Erkenntnis bringen. Buddhistische Meditation geht

¹ Siehe: <https://beingwithoutself.files.wordpress.com/2016/06/rose-apple-tree-2016.pdf> (sowie dt. Übersetzung)

über eine vorübergehende Entlastung von Druck und Stress hinaus. Klassisch Buddhistisch klingt das folgendermaßen: Die Erste Edle Wahrheit – dass das Selbst nicht zur Ruhe gelangen kann – führt unvermeidlich zur Zweiten Edlen Wahrheit: Die Ursache des Missbehagens, der Belastung und unseres Leidens, ist die zugrunde liegende trügerische Anhaftung an das Selbst. Wenn man immer tiefer in den Zustand von Samadhi eindringt, löst sich das Bewusstsein des Selbst auf, und grenzenloses Dhyana tut sich auf.

Hier beginnt die eigentliche Aufgabe. Wenn ihr einige Tage zurückgezogenen Zazen übt, lösen sich das mentale Geplapper und der schwankende Geist an der Oberfläche auf. Es geht nun darum zu erkennen, was übrig bleibt – wenn wir nicht an diesem klaren, ruhigen Zustand anhaften. Haltet Geist, Herz und Auge offen. Sonst drosselt ihr zwar vorübergehend euer Tempo, steckt aber weiterhin in der Treitmühle der Selbsttäuschung fest. Was hindert euch letztlich daran auszusteigen?

Anders formuliert: Was veranlasst euch zu üben? Was treibt euch wirklich dazu? Viele von uns – mich selbst inbegriffen – mögen die Zen-Praxis mit dem Gedanken begonnen haben: *Ich will erleuchtet werden, dann sind all meine Probleme gelöst!* Hütet euch davor, gierig einen Zustand zu suchen, von dem ihr glaubt, er werde all eure Probleme lösen. Das Ego macht aus der spirituellen Übung ein Affentheater.

Ihr habt Darlegungen gelesen über die große Angelegenheit von Leben und Tod – dass ihr keinen Augenblick vergeuden, euer Leben nicht sinnlos verschwenden sollt, euch bis zum Äußersten anstrengen müsst und so weiter. Ihr habt auch – meist zwei Zeilen später – gelesen, dass es nichts zu erreichen und nichts zu verlieren gibt – weder Illusion noch Erleuchtung. Wenn zumindest darüber in euch Zweifel bleiben: ***Verschwendet nicht einen Augenblick!***

Solange ihr nicht fest in der Übungspraxis verankert seid, kann alles Mögliche zum Hindernis werden: Hoffnungen, Zweifel – diese umhersurrende Stechfliege. Wenn ihr fest und ausdauernd in der Praxis verankert seid und klar seht, was vor euch ist, kann euch nichts den Weg versperren.

Aber wie? Wie kann ich das erreichen? – Wie kannst du es nicht? Wie kannst du nicht das tun, was getan werden muss? Wie kannst du das nicht sehen, was unmittelbar vor dir ist? Meine lieben Dharma-Schwestern und -Brüder, was hindert euch wirklich hier und jetzt? Bringt es im Einzelgespräch vor, und euer ursprüngliches Gesicht wird gespiegelt werden. Wenn ihr versucht, vor euch selbst wegzulaufen, werdet ihr eine undurchdringliche Wand vorfinden.

Das Ego-Selbst will, was es will, und will nicht, was es nicht will. Deshalb begrenzt das, was es tun **muss**, seine „Freiheit“. Doch dieser Ego-Zustand hat mit Freiheit nichts zu tun;

man ist gefangen und versklavt von vorübergehenden Neigungen und blindem Verlangen. Sei wahrhaft frei vom Selbst und erkenne: Zu tun, was getan werden muss, ist in sich selbst Freiheit! Das Ego-Selbst kann dies nicht durchblicken. Und so fährt es damit fort, rastlos zu suchen und zu leiden.

Wenn wir in rechter Weise ausdauernd Zazen üben, offenbart sich die Einheit von Samadhi. Wenn sich einmal der Knoten des Verhaftetseins in den Gegensätzen Schmerz – Vergnügen, Illusion – Erleuchtung und so fort auflöst, nimmt die Übung eine gesunde und natürliche Wendung. Lasst Samadhi sozusagen in grenzenloses Dhyana münden. Hier ist eine ungeheure Lebendigkeit, die zugleich vollkommen geerdet und in sich beständig ist. Von hier aus zeigt uns die Praxis selbst den Weg, den wir gehen müssen. Wohin? Genau hierher.

Es ist nicht nötig, sich von anderen abhängig zu machen. Doch weil dieses Jahr der 1150. Todestag des chinesischen Zen-Meisters Linji (jap. Rinzai) ist, lasst uns hören, was er zu sagen hat.² Im Wesentlichen sagt er: *Lass deinen unablässig suchenden Geist völlig zur Ruhe kommen, dann bist du – so wie du bist – ein Buddha. Willst du den wahren Buddha kennen lernen? Es ist kein anderer als du, der gerade meiner Rede zuhört!*³ Nun, was sagt ihr? [Pause]

Es ist Linjis Erfahrung, nicht unsere – wenn ihr mich fragt. Aber als er sich noch abrackerte und immer wieder von seinem Lehrer geschlagen wurde, beschloss er, das Kloster zu verlassen. Dabei dachte er demütig: *Es gibt irgendein Hindernis, verursacht durch mein eigenes vergangenes Karma, das mich davon abhält, den tieferen Sinn zu verstehen.* Hattet ihr schon ähnliche Gedanken? Nach seinem Erwachen allerdings, erklärte er: *Du selbst errichtest die Hindernisse, die deinen Geist aufhalten.*⁴ Welches Hindernis kann es letztlich geben? Prüfe selbst und erhärte dies: Wenn der suchende Geist in sich selbst zu Ende kommt, ist weder Leben noch Sterben ein Hindernis.

Im Grunde ist die wahre Übung keine Frage von einfach oder schwierig. Sie ist das, was gerade getan werden muss. Hörst auf, eure Täuschungen zu füttern, dann geht Samadhi in grenzenloses Dhyana über. Dann endet das Sterben des Selbst – und das Nicht-Selbst kommt vollständig ins Leben. Dies ist das Ende der Selbst-Täuschung, die eine Täuschung des Selbst ist. Linji spricht davon, dass es nichts zu tun gibt.⁵ Ich würde sagen, die Suche ist zu Ende. Das heißt, wirklich sorg-los sein – nicht nur frei **von** Sorge, sondern frei, **sich zu** sorgen, zu kümmern um andere.

² Siehe: <https://beingwithoutself.files.wordpress.com/2016/08/rinzai-zen-now.pdf> and <https://beingwithoutself.files.wordpress.com/2016/05/rinzai-zen-in-the-modern-world2.pdf>

³ Siehe: http://info.stiltij.nl/publiek/meditatie/leraren/_historisch/linji-sasaki.pdf p. 155

⁴ Siehe ebenda S. 286, 313

⁵ Siehe bspw. ebenda S. 159, 185, 193, 223

Als ich jung war, ging mir der folgende Satz von Shibayama Zenkei mächtig gegen den Strich: *Diejenigen von euch, die niemals schlaflose Nächte in Leid und Tränen verbracht haben, die nicht erfahren haben, wie es sich anfühlt, nicht in der Lage zu sein, auch nur ein Stückchen Brot zu schlucken – euch wird die Gnade Gottes niemals erreichen.*⁶ Dies hörte sich so an, als ob er sagen wollte, dass wir leiden sollten, dass wir uns asketischen Extremen unterziehen müssten. Nein. Er meinte damit, dass das Leiden weitergeht, so lange unser Selbst fortbesteht. Wenn wir also ehrlich und aufrichtig mit uns selbst sind, werden wir unweigerlich zu einem Punkt kommen, an dem es uns unmöglich ist, auch nur eine Brotkrume zu uns zu nehmen, wo genau dieser Drang des Selbst, einfach weiterzumachen, vernichtet sein wird. An genau diesem Punkt gibt es keinen Raum mehr für umherwandernde Gedanken oder störende Hindernisse. An dieser Stelle „entdecken“ wir, wer und was wir wirklich sind. Und was ist das? Linji (Rinzai) spricht davon, dass wir einfach ganz gewöhnlich, einfach authentisch sind, essen, wenn wir Hunger haben, und uns ausruhen, wenn wir müde sind.⁷ Und dass wir keinen einzigen Gedanken daran verschwenden, Buddhaschaft zu suchen.⁸ Ich würde sagen, wir tun das, was getan werden muss. Und wenn gerade nichts getan werden muss, gönne dir eine Pause und genieße sie. Ein Gedicht des wenig bekannten chinesischen Laienbuddhisten Yan Bing (gest. 1212) fasst es so zusammen:

Der Block des Zweifels bricht auf – genau dies ist Erwachen.

Wenn sich die Quelle der Weisheit für immer öffnet, wirst du nie wieder zweifeln.

Zweifel und Erwachen – lass beides los.

*Du bleibst ein Bettler, der seine Runden dreht!*⁹

Jeff Shore, 2016

(Gekürzte Version von Retreat-Vorträgen, gehalten im Sommer 2016 für Gruppen in UK, Ungarn-Rumänien, Belgien-Holland, München und Bremen in Deutschland)

Aus dem Englischen übersetzt von Sabine Beyreuther, 2016

⁶ Siehe Zenkei Shibayamas Kommentar zum 41. Fall in: *Zu den Quellen des Zen. Die berühmten Koans des Meisters Mumon aus dem 13. Jahrhundert mit Einführung und Kommentar*, O. W. Barth / Scherz Verlag, München, 1976, S. 350

⁷ Siehe bspw. http://info.stiltij.nl/publiek/meditatie/leraren/_historisch/linji-sasaki.pdf pp. 173, 175, 178, 185, 239

⁸ Siehe ebenda, S. 171

⁹ Siehe http://terebeess.hu/zen/Wagner_thesis_Ruru_Jushi.pdf p. 299