

Die Methode der Nicht-Methode
Die Erweckungspraxis im Zen-Buddhismus

Bernard Poirier

Die Methode der Nicht-Methode

Praxis des Erwachens im Zen-Buddhismus

I	Einige buddhistische Schlüsselbegriffe	115
II	Grundlegende Daseinsgesetze Buddhas	118
III	Vorbemerkungen	121
IV	Versenkung, was heißt das eigentlich?	124
V	Grundsätze der buddhistischen Praxis des Erwachens, gemäß des <i>Mahasmrityupastana Sutra</i>	126
VI	Praxis ohne ende des Erwachens ohne Anfang	128
VII	Geschickte Mittel und Notbehelfe	129
VIII	Wie die Beweggründe den Erlösungsweg zur Klippe machen können	132
IX	Ohne Dunkelheit auch keine Helligkeit	135
X	Und wie steht es nun um die Unterweisung?	137

von Mönch Dokai
aus dem Französischen übersetzt von Bertrant Schütz



以心 伝 心
I SHIN DEN SHIN

Par l'esprit (se) transmet l'esprit
- au-delà du bout d'isthme -

Attentif, vigilant et recueilli, il observe le cours des choses,
Se percevant lui-même parmi ce peuple tremblant,
Misérables humains geignant au seuil de la mort,
Possédés par la soif d'illusoires destinées,
que pourtant rien ne leur permet vraiment d'envisager.

Tourmentés par ce qu'ils chérissent comme „mien”,
Is s'agitent et s'entre-nuisent,
Comme des poissons restés dans les basses-eaux laissées par un courant tari,
Alors même que les choses du monde,
Éphémères émanations de leur mutuelle dépendance,
N'ont pas plus de substance que nuages ou rêves.

Sur celui qui réalise ainsi l'inconsistance des choses,
Avidité et convoitise n'ont plus vraiment d'emprise :
Où qu'il se trouve sous le vaste ciel il ne dépend de rien au monde :
Aussi, indifférent envers sa propre destinée,
Il mène une vie dénuée d'amour intéressé.

Dans le tumulte du quotidien,
N'étant pas abusé par le nom ou la forme il agit libre de toute contrainte,
Mais pour autant garde toujours intimement sa sérénité:
Souverain, il demeure lui-même insoumis.

Ainsi le disciple de Gotama expérimente par lui-même,
La voie de cet enseignement qui ne se fonde
Ni sur la transmission d'une croyance ou d'un dogme,
Ni ne dépend de rites ou de règles.

à Berlin, octobre 2003,
inspiré par l'Aṭṭhakavagga du Sutta-Nipāta

道海 114



I Einige Schlüsselbegriffe, von ihrer Bedeutung im Sanskrit her bestimmt, und die spezifische Bedeutung, die sie im Buddhismus erhalten haben.

- *Bodhicitta*: *bodhi*, wach werden (für die letztendliche Wirklichkeit der Dinge), und *citta*, Geist, Bewusstsein; der Geist des Erwachens.
- *Buddha*: wörtlich: der Erwachte. Häufige Bezeichnung für den Begründer der buddhistischen Tradition, also Gautama, alias Sidharta, alias Shakyamuni usw.....
- *Dharma*, abgeleitet von der Wurzel *drhi*, was soviel bedeutet wie tragen, halten, besitzen usw. Im allgemeinen Sprachgebrauch bezeichnet es, was bewahrt oder mit Entschiedenheit festzuhalten ist, und im weiteren Sinne Anordnung, Gesetz, Brauch, Praxis usw.....; im buddhistischen Sprachgebrauch nimmt es je nach Zusammenhang jeweils eine andere Bedeutung an. Es kann also den Sinn haben von: 1) die Gesamtheit der grundlegenden Gesetze des Daseins, die als das universelle kosmische Gesetz aufgefasst wird, 2) die Gesamtheit oder ein Teil der Lehre dieses Gesetzes, wie sie der Buddha formuliert hat und als Ausdruck der universellen Wahrheit betrachtet wird, 3) die Manifestation dieser Wahrheit in der Welt der Erscheinungsformen, und dann auch jede einzelne Erscheinungsform, wie sie sich im Dasein manifestiert.
- *Dhyana* ist abgeleitet von der Wurzel *dhi*, welche Verstehen, Einsicht, wissen, Wissenschaft usw. bedeutet, aber auch, und vor allem im Zusammenhang, den es hier zu erörtern gilt, Denken, Meditation, über die grundlegenden Gesetze des Daseins. Aus *dhi* wird *dhya*, was soviel heißt wie die Anschauung dessen, was sich dem Bewusstsein offenbart, wenn die Aufmerksamkeit auf die grundlegenden Gesetze des Daseins gerichtet ist. Das Kompositum *dhyana* bedeutet dann die Pflege dieser Kontemplation. Die Umschrift von *dhyana* ins Chinesische ergab *Ch'an-na*, vom Chinesischen ins Japanische *Zen-Na*, was mit *Zen* abgekürzt wird.
- *Karma*, wörtlich : Tat, Handlung; in buddhistischer Rede handelt es sich dabei um die Tat, ihre Ursachen und ihre Wirkungen. Die Ursache sind die Sinnesreize und die besondere Verfassung, in der er sich befindet, die den Einzelnen dazu veranlassen, zu handeln. Die Wirkungen sind die Veränderungen, welche das Tun bei den Lebewesen und den Dingen des Daseins verursachen. Da der Einzelne und seine Umwelt in wechselseitiger Abhängigkeit existieren, wirken sich die Veränderungen, die seine Handlungen in seiner Umwelt verursachen, auch auf ihn aus. Daher die Vorstellung des Vergolten-Werdens. Da seine existentielle Situation dadurch bedingt ist, das seine eigenen Taten vergolten wurden, trägt der Einzelne die gesamte Verantwortung für sein Schicksal, und indem er sein Verhalten ausrichtet, ist es ihm gegeben, die Welt vom Unglück zu befreien, das er verursachen kann. *Karma* wird auch zu *karman*, was Synonym von *samskara* ist, und die Absicht zu handeln, das Wollen bedeutet.

- *Karmaloka*: die Welt (*loka*) der Handlung (*karma*). Siehe unten: *samsara*.

- *Nirvana* : von *nir*, Verneinung, und *vana*, (Wind-) Hauch, (Strom-) Auslaufen, daher der Sinn von Aufhören, Auslöschung, usw.

In der buddhistischen Rede, die Auslöschung der drei Wurzeln des Unglücks in der Welt – Gier, Wut und Verblendung– und das Zur-Ruhe-Kommen des Wollens, das sich daraus ergibt.

Es bedeutet, von der Determiniertheit (*karma*) befreit sein. „Die Leidenschaften sind die Holzschelte, die Weisheit ist das Feuer, zusammen bereiten sie die Nahrung zu, die man nirvana nennt.“

Man unterscheidet das „unbeständige nirvana“, das die Frucht der Erfahrung der Weisheit im Laufe des Daseins ist, und das „beständige nirvana“, *paranirvana*, welches das endgültige Enden der Ursachen bedeutet, das mit dem Tod eintritt.

- *Nirvikalpajāna* : *nir*: Verneinung; *vikalpa*: Begriff; *jāna*: Wissen

Das nicht-begriffliche Wissen, von dem gesagt wird 1) dass es sich nicht um das Fehlen von Reflexion handelt; 2) dass es die mit Suche und Urteil versehene Bereich ausschließt und übertrifft; 3) dass es sich nicht um ein zur Ruhe kommen handelt, bei dem Bewusstsein und Empfindung vernichtet sind; 4) dass es sich nicht um eine Materie handelt; 5) dass es nicht die Beschreibung der Wirklichkeit ist.

Das *dhyana* ist der Träger des nicht-begrifflichen Wissens. Die Transzendenzen, oder Vollkommenheiten des uneigennütigen Gebens (*dana*), der Ethik des Verhaltens (*sila*), der Geduld (*ksanti*) und der Beharrlichkeit (*virya*) treten mit ihm auf. Dieses Wissen wird transzendente Weisheit genannt (*prajñāparamita*; *paramita* : darüber hinaus gehen, in diesem Sinne transzendente).

- *Prajña*: Erfahrung der intuitiven Wissen. Frucht des Wach-Werdens (*bodhicitta*) für die Wirklichkeit des So-Seins der Dinge, (*sunyata*), und Träger des nirvana.

- *Pratīyasamutpāda* : von *prati*, folgen, folgen aus, erwidern usw.: *pratiya*, Bekräftigung,

Bestätigung usw.; und *samutpāda*, hervorbringen, Erzeugnis, herkommen, geboren werden. Also : „hervorbringen der Bedingungen, gegenseitig begleitet von nächster Ursache“.

Die zwölf nächsten Ursachen:

die Bedingung Alter und Tod besitzt als Ursache die Geburt, deren Ursache das Dasein ist, dessen Ursache die Empfängnis ist, deren Ursache das Begehren ist, dessen Ursache die Empfindung ist, deren Ursache die Berührung ist, deren Ursache die Sinnesorgane und deren Gegenstände sind, deren Ursache der Körper und der Geist (die Gestalt und der Name) sind, deren Ursache das Bewusstsein oder Einbildungskraft ist, deren Ursache das Wollen oder die Absicht ist, deren Ursache die Unkenntnis des wahren Wesens der Erscheinungen ist, oder die durch den Durst nach individueller Existenz verursachte Verblendung.

Samadhi setzt sich zusammen aus dem Stamm *sam*, was soviel bedeutet wie vereinen, ausgleichen, eibnen, und dem Suffix *adhi*, das mit dem Stamm *dhim* zu tun hat, mit der

Die Methode der Nicht-Methode

Bedeutung achtgeben, achten. Etymologisch betrachtet bedeutet *samadhi* also etwa die unerschütterliche (weil gleichmäßige) Achtsamkeit. Es ist üblich, diesen Ausdruck mit dem Wort Konzentration wiederzugeben, doch mit diesem Begriff ist meist die Vorstellung von der Ausrichtung auf einen Gegenstand verbunden. Nun stellt sich aber unerschütterliche Aufmerksamkeit eben dann ein, wenn sich diese nicht auf etwas Besonderes richtet. Anders gesagt bedeutet das, dass von *samadhi* dann die Rede sein kann, wenn im Zustand vollkommener Achtsamkeit, die vom Bewusstsein wahrgenommenen Erscheinungsformen nicht unbedingt zum Tun veranlassen, nicht mal zu dem, in bezug auf letztere ein begriffliches Denken zu entwickeln. Sie werden zwar deutlich wahrgenommen, vereinnahmen jedoch nicht die Aufmerksamkeit; diese bleibt also gleichmäßig, nicht zerstreut. In diesem Sinn können wir von Sammlung des Geistes (*samhitacitta*) sprechen.

- *Samsara*: Das gewöhnliche dasein, das versinnbildlicht wird durch die Irrfahrt in den sechs Geschicken, wobei jedes von einer der drei Wurzeln des Leidens erzeugt wird. Unwissenheit oder Verblendung erzeugt das Geschick der Götter und der Menschen, Begehren oder Gier erzeugt das Geschick der Tiere und unersättlichen Geister, Hass oder Wut das der Titanen und höllischen Wesen. Diese unterschiedlichen Geschicke sind kennzeichnend dafür, wie die Absichten - hervorgerufen durch die Sinnesreize, denen wir unterworfen sind - uns beherrschen. Das geht von der völligen Verschmelzung, wie bei den Höllenwesen und Titanen, bis zur mehr oder weniger überlegten Vereinigung, wie sie die Menschen und Götter vorstellen.

Im Laufe unserer Wanderungen im Dasein, und je nach unseren Verhaftungen, sterben wir unentwegt einem Geschick und werden in ein anderes geboren. Die erste Ursache für diese Irrfahrten ist unserer Unkenntnis des wahren Wesens der Erscheinungsformen des Daseins, das darin besteht, dass sie bar jeder eigenen Substanz sind (*sumyata*). Für das absolute Wesen der Erscheinungsformen des Daseins erwachen (*bodhicitta*) führt zum Erlöschen der Leidenschaften (*nirvana*), was dem individuellen Erzeugen von Leiden in der Welt ein Ende setzt.

Die weit verbreitete Vorstellung von einer Reinkarnation, die eine feinstoffliche Essenz des Menschen voraussetzt (eine Seele), die von Dasein zu Dasein wandert, ist dem Buddhismus völlig fremd; nachdem er den Lebewesen und den Dingen eine eigene Substanz, einen eigenen Wesenskern abspricht, was könnte denn da wandern außer der Leerheit? Was uns allerdings überleben kann, sind die Auswirkungen, die unsere Taten möglicherweise auf die Lebewesen und Dinge in dieser Welt nach unserem Ableben noch haben (*karma*). Ein Grund mehr, um unser Verhalten hienieden wachsam zu verfolgen.

- *Skandha*, Zusammensetzung. Bezeichnet die fünf Komponenten woraus jedes Lebewesen besteht. 1) die materielle Zusammensetzung, die den Körper symbolisiert mit den fünf Sinnesorganen, sowie alles was die materielle Welt ausmacht auf die die Sinnesorganen reagieren; 2) vier nicht-materielle Zusammensetzungen, welchen die Psyche, seine Funktionen und die Objekte womit diese Funktionen arbeiten symbolisieren: die Empfindung und was empfunden wird, die Wahrnehmung und was wahrgenommen

B. Poirier

wird, die Denktätigkeit oder der Willensakt und die Objekte worauf sie sich beziehen, und das diskriminierende Bewußtsein dessen Objekte, die drei letztgenannten Funktionen sind.

- *Smirti* : wird im Allgemeinen mit Gedächtnis oder Aufmerksamkeit wiedergegeben; in unserem Kontext bevorzuge ich das lateinische *intueri*, mit seiner Bedeutung von schauen, aufmerksam beobachten. Von *intueri* ist das Substantiv „Intuition“ abgeleitet, und das intuitive Wissen ist in der buddhistischen Tradition gleichbedeutend mit höchster Weisheit. Es sei dabei auf die Analogie zwischen aufmerksamem Beobachten (*smriti*) und unerschütterlicher Wachsamkeit (*samadhi*) hingewiesen.
- *Sunyata* : Leere, Leerheit, die Essenz aller Erscheinungen, die sich im Dasein manifestieren. Da ihre Manifestation bedingt ist durch die wechselseitige Abhängigkeit, besitzen sie keine eigene Substanz. Infolgedessen ist ihre absolute Natur, ihr absolutes Wesen die Leerheit.
- *Sutra* : wörtlich Faden, Seil, Leitfaden. Bezeichnung für einen kurzen Lehrtext, der eine große Anzahl von Informationen enthält, die auf einprägsame Weise dargestellt werden.
- *Upeksa*: heißt gewöhnlich Gleichgültigkeit, Nachlässigkeit, aushalten usw.... aber im Kontext eines spirituellen Weges ist darunter Gleichmut zu verstehen. Vollkommene Reifung des *dhyana-samadhi*.

II Korpus des grundlegenden Gesetzes des Daseins, das vom historischen Buddha gepredigt wurde, wie es im *Mahasmrityupasthana Sutra* wiedergegeben wird.

- *Mahasmrityupasthana Sutra*

Dieses Sutra handelt vom Bereich (*upasthana*) der Ausübung der aufmerksamen Beobachtung (*smirti*). Eine der Predigten, die der historische Buddha selbst gehalten haben soll. Es wird von allen Schulen besonders hoch geachtet.

Korpus des Gesetzes:

- *Die fünf Behinderungen der Befreiung:*

sinnliche Begierden; Missgunst; Faulheit - Trägheit; Hochmut - Unzufriedenheit; Zweifel.

- *Die fünf Arten, am Sein zu haften:*

die Gestalten; die Empfindungen; die Wahrnehmungen; die Verstandestätigkeit; das unterscheidende Bewusstsein.

- **Die sechs inneren und die sechs äußeren Daseins-Stützen:**

das Auge, der Gesichtssinn, was sichtbar ist; das Ohr, der Gehörsinn, was hörbar ist; die Nase, der Geruchssinn, was riechbar ist; die Zunge, der Geschmackssinn, was schmeckbar ist; der Körper, der Tastsinn, was tastbar ist; und schließlich das Bewusstsein, was erkennbar ist.

- **Die sieben Bestandteile des Erwachens:**

- 1) die aufmerksame Beobachtung (*smṛiti*), die einhergeht mit der Erkenntnis des wirklichen So-Seins der Dinge;
- 2) die Erforschung des Gesetzes (*dharmapṛavicaya*), die zu seiner Erfüllung in allen seinen Spielarten führt;
- 3) die Beharrlichkeit (*virya*) in der aufmerksamen Erforschung, die zur klaren Unterscheidung von Wirklichem und Illusorischem führt;
- 4) die Freude (*prīti*), die man empfindet, sich ganz der Erforschung hinzugeben (*sama-dhya*: siehe oben unter *dhya*: *dhya*);
- 5) das Vertrauen (*prasrabdhī*), die zur Verfassung dessen führt, „der getan hat, was er zu tun hatte“;
- 6) die unerschütterliche Wachsamkeit (*samadhi*), die die Gleichheit (*samata*) des Denkens vermittelt;
- 7) der Gleichmut (*upekṣa*), der es erlaubt, jeder Art von Werden gegenüber gleichgültig zu bleiben (insofern es um die eigenen Person geht, versteht sich).

- **Die vier edlen Wahrheiten:**

- 1) die Wahrheit über das Leiden:
Geburt, Altern, Krankheit, Tod, Kummer, Klage, Schmerz, Mühseligkeit, Sorge, nicht erhalten, was man begehrt, dem unterworfen sein, dem man abgeneigt ist, kurz, die fünf Arten des Haftens am Sein rufen Leiden hervor.
- 2) die Wahrheit über den Ursprung des Leidens:
der Durst nach individuellem Dasein, der sich in der Suche nach eigenem Wohlbefinden mittels allerlei Genüssen und Vergnügungen äußert, sowie in den Bemühungen, alle möglichen Unannehmlichkeiten zu vermeiden. In der buddhistischen Terminologie mit den Oberbegriffen Gier, Hass und Verblendung bezeichnet.
- 3) die Wahrheit über die Aufhebung des Leidens:
nachdem das Leiden vom Durst nach individuellem Dasein verursacht wird, vermag auch das Individuum selbst dem abzuweichen.
- 4) die Wahrheit über den Weg, der zur Aufhebung des Leidens führt, nämlich:

- **Der achtfache Pfad des Wegs der Befreiung:**

- 1 *samyag drṣṭi*., die rechte Sicht: die Erkenntnis der vier edlen Wahrheiten. ;
- 2 *samyag samkalpa*, der rechte Entschluss: Verzicht, Wohlwollen und Güte;
- 3 *samyag vac*, die rechte Rede: sich enthalten, zu lügen, zu verleumden, grob zu sein und Belangloses daherzureden.

B. Poirier

- 4 *samyak karmanta*, die rechte Handlung: zu vermeiden leben zu zerstören, das zu nehmen was einem nicht gegeben wird, und nach Sinneslust zu trachten.
- 5 *samyag ajiva*, der rechte Lebensunterhalt : nichts tun, was den Mitmenschen schaden könnte und seinen Lebensunterhalt durch redliche Mittel bestreiten.
- 6 *samyag vyayama*, das rechte Bemühen: verhindern, dass das Böse und üble Dinge geschehen, und sich bemühen, derartiges schon entstandenes zu beseitigen, Gutes hervorbringen und schon hervorgebrachtes fördern.
- 7 *samyag smriti*, die rechte Aufmerksamkeit. an dieser Stelle wird im Sutra die Einleitung wiederholt:

„ Nachdem er Begehrlichkeit und Missmut in der Welt aufgegeben hat, verweilt der Mönch im Körper und achtet auf ihn mit Sorgfalt, Unterscheidungsvermögen und Aufmerksamkeit“ ; dies wird wiederholt in bezug auf die Empfindungen und Wahrnehmungen, die Gedanken und Emotionen, und schließlich in bezug auf den Korpus der grundlegenden Gesetze des Daseins.

- 8 *samyag samadhi*, die rechte Sammlung des Geistes. An dieser Stelle beschreibt das Sutra die vier Arten der Vertiefung des *dhyana*:

[auf einem Graskissen oder etwas Ähnlichem sitzend, mit gekreuzten Beinen, der Rücken gerade und aufgerichtet]“ fernab von Begehren und üblen Trieben, mit gesammeltem Geist, unterscheidet, überlegt und urteilt der Mönch und erfährt das Glück, welches das Alleinsein verschafft; dann, frei von Überlegung und Nachdenken, erfährt er den Frieden des geeinten Geistes und das Glück, das die Kontemplation verschafft; dann, losgelöst von den Emotionen, heiter, wachsam und aufmerksam, erfährt er Wohlbefinden in seinem Körper und bleibt gelassen; schließlich, nachdem er sich vom Wohlbefinden gelöst hat, alle vergangene Freude oder Traurigkeit hinter sich gelassen hat, ohne Lust oder Leid, erfährt er die Vollkommenheit der gleichmütigen Wachheit „(upeksa).

Es ist festzustellen, dass mehr als die Hälfte der Erörterungen dieses Sutras den Vorstellungen gewidmet ist, auf denen der Buddha seine Lehre aufbaut. Es ist also das, was man als die buddhistische Glaubenslehre betrachten könnte. Doch werden diese Vorstellungen nicht anders behandelt als alle anderen in diesem Text erörterten Erscheinungen, also als wesensmäßig bar eigener Substanz, anders gesagt, ohne besonderen, ihnen wesensmäßig zukommenden Wert. Wie sollte man aus einer Anzahl von Vorstellungen ohne besonderen Wert ein philosophisches System der Welt-Interpretation bauen wollen, geschweige denn eine dogmatische Lehre ?

Die buddhistische Rede zielt auf Durchdringung. Es geht nicht um eine philosophische Aussage, die das diskursive Denken anregen will. Es geht nur darum, sie in sich aufzunehmen und deren Resonanzen je nach den Situationen, in die wir im Laufe unseres Lebens geraten, zu beobachten. Diesbezüglich, siehe *dhyana*, *samadhi* und *smriti*, sowie der zweiten und den dritten Bestandteil des Erwachens.

III Vorbemerkungen

In einer seiner Predigten vergleicht der Buddha Shakyamuni seine Lehre mit einer Wasserschlange. Er präzisiert dabei, dass deren Sinn und Zweck einzig und allein darin besteht, zum Verlöschen der Leidenschaften zu führen. Der Schüler, der sie zu fassen kriegen will, muss sich vorsehen, er läuft sonst Gefahr, gebissen zu werden.

Dann vergleicht er sie mit einem Floß, das nur dazu dienen soll, uns den Fluss der Leidenschaften überqueren zu lassen, um uns zum anderen Ufer zu bringen, das, im Gegensatz zu dem, wo wir uns jetzt befinden, ohne Gefahren ist.

Ist man mit am anderen Ufer angelangt, wäre es unsinnig, sich darauf zu berufen, dass es uns ja nützlich war, und es deshalb auf die Schultern zu packen und überallhin mitzunehmen. Das rechte Verhalten, so sagt der Buddha, besteht darin, das Floß an Land zu ziehen und es dort festzumachen, oder einfacher noch, es zu versenken, und dann sich nach Gutdünken frei zu bewegen.

Die Lehre des erwachten Shakyamuni bezieht sich auf seine gelebte Erfahrung des Menschseins in der Welt, und infolgedessen lässt sie sich nicht auf einen Diskurs reduzieren, und sei er von noch so atemberaubender Intelligenz und unauslotbarem philosophischem Tiefsinn.

Der Buddhismus ist gewiss ein Weg der Erweckung des Geistes, aber er stammt vom und richtet sich an den inkarnierten Geist. Das Erwachen des Geistes, der Buddha-Weg, wird geübt und verwirklicht sich in diesem Körper, der eingetaucht ist im Staub dieser Welt, der wie eine Pflaume in der kosmischen Kompottschüssel schwimmt. Also, während Sie diesem Vortrag zuhören, vergessen Sie darüber nicht Ihren Körper. Achten Sie nach Möglichkeit darauf eine aufrechte Haltung beizubehalten, die es Ihnen erlaubt, frei zu atmen.

Was uns mit den kanonischen Texten in Sanskrit und Pali vorliegt entstammt einer vorrangig mündlich weitergegebenen Tradition. Und so wurden auch in den Schriften die mnemotechnischen Verfahren unverändert übernommen, wie etwa aufzählende Reihungen, rhythmische Wiederholungen, usw.

Allerdings, auch nach der Niederschrift, und bis zum heutigen Tag, ist und bleibt es die mündliche Überlieferung, die das letzte Wort hat, wenn ich so sagen darf. Im übrigen sind diese Texte sehr oft elliptisch, das heißt, dass in einem Sutra manche wesentliche Begriffe nur erwähnt oder sogar angedeutet werden. Deren Erläuterung, die man in verschiedenen anderen Sutras findet, sind deshalb auch oft Gegenstand der mündlichen Unterweisung.

Diese Besonderheiten der buddhistischen Schriften werden oft nicht bedacht, so dass dieser Weg dann als eine Methode aufgefasst wird, die einer gerichteten Logik verpflichtet ist, wo ein Begriff, das Mittel, zu einem anderen Begriff, dessen Ziel, hinführt, womit die Denkbewegung abgeschlossen ist.

Nun ist es aber gerade die wechselseitige Durchdringung seiner Bestandteile, die den buddhistischen Weg kennzeichnet. Das bedeutet, dass der Weg und sein Ziel füreinander jeweils Ursache oder Wirkung sein können. Wenn man sich mit dem Buddhismus beschäftigt, ganz besonders, wenn man es über das Schrifttum tut und ohne erprobte

Erfahrung der Umsetzung in die Praxis, ist es ganz wesentlich, diese wechselseitige Durchdringung unterschiedlicher Begriffe wohl zu bedenken. Es könnte sich durchaus um den eigentlichen Schlüssel zum rechten Verständnis dieser Lehre handeln. Alles, was mit Ihnen jetzt erörtert werden soll, kreist um diese Vorstellung.

Bei den fühlenden Wesen - wie Sie und ich zum Beispiel -, kommt es ab der Geburt, aus lebenserhaltender Notwendigkeit, zu einem Prozess der Selbstvergewisserung, der auf dem sinnlichen Unterscheidungsvermögen beruht. Das führt beim Menschen zu einer mehr oder weniger bewussten Vorstellung von der Wirklichkeit, in deren Zentrum sich das erkennende Subjekt befindet, umgeben von den erkannten Gegenstände.

Von dieser dualistischen und ich-bezogenen Voraussetzung ausgehend entwickelt sich das konventionelle Bewusstsein, das die 10 000 Dinge des Universums gleichsetzt mit den Vorstellungen, die es sich davon macht. Das nennt man im Buddhismus den Traum im Traum. Da unsere Mitmenschen dieselbe Weltsicht haben, scheint sie uns insgesamt der Wirklichkeit zu entsprechen, es ist die konventionelle oder illusorische Wirklichkeit.

In dieser Wirklichkeit verwendet der Mensch die meiste Zeit darauf, sich um das zu bemühen, was ihm erstrebenswert scheint, und trachtet danach, zu vermeiden, was ihm unangenehm vorkommt. Das bedeutet, dass er, ohne sich dessen wirklich bewusst zu sein, so gut wie stets mit seinem eigenen Werden beschäftigt ist,

Im Buddhismus wird dieses unablässige Trachten durch den nie endenden Zyklus der Tode und der Wiedergeburten, dem *Samsara*, symbolisiert. Was diese Suche antreibt wird mit den Oberbegriffen Wunsch, Gier und Verblendung bezeichnet, oder allgemeiner noch Leidenschaften, und wird als die Quelle allen Leidens in der Welt ausgemacht.

Folglich setzt das Verlöschen der Leidenschaften, das *Nirwana*, dem Hervorbringen von Leiden in der Welt ein Ende, und das ist das letztendliche Ideal des buddhistischen Wegs. Im gleichen Zug, nachdem jeglicher Antrieb dauernd damit beschäftigt zu sein, irgendein individuelles Werden zu betreiben, verschwunden ist, sind wir endlich ganz in der Welt gegenwärtig, in jedem Augenblick unseres Lebens.

Der Buddhismus stellt das fühlende Wesen, also unter anderen jeden von uns, als Zusammensetzung aus fünf sogenannten Aggregaten (*Skandha*) vor. Weshalb spricht man von "Aggregat"? Weil es sich jedes Mal um die "Aggregation", die Zusammenfügung einer Fähigkeit und der Erscheinung, mit der sie zusammenwirkt, handelt.

Es gibt also ein materielles Aggregat, der den Körper mit den fünf Sinnesorganen symbolisiert, - Gesichts-, Geruchs-, Gehör-, Geschmacks-, und Tastsinn, sowie alles, woraus sich die materielle Welt zusammensetzt, mit der diese Sinne zusammenwirken; und vier immaterielle Aggregate, welche die Psyche, ihre Funktionen und Gegenstände symbolisieren, nämlich die Empfindungen und was empfunden wird, die Wahrnehmungen und was wahrgenommen wird, die Verstandestätigkeit und was durch Begriffe erfasst wird; und schließlich das unterscheidende Bewusstsein, deren Gegenstände die drei eben erwähnten Funktionen sind.

Die Methode der Nicht-Methode

Dem Auge entspricht der Gesichtssinn und die vom Auge erfassten Gegenstände. Wenn nichts Sichtbares auftaucht, erfasst das Auge nichts, der Gesichtssinn bekundet sich nicht. Und infolgedessen bekunden sich auch die Wahrnehmung, die Verstandestätigkeit und das unterscheidende Bewusstsein nicht, die mit diesem Sinn zusammenwirken. Dasselbe gilt für die vier anderen Sinne sowie für die vier übrigen Aggregate.

Nachdem die Funktionen, die den Menschen kennzeichnen, sich nur in Wechselwirkung mit den ihnen entsprechenden Gegenständen bekunden, existieren sie nicht an und für sich, sie haben keine eigene Existenz. Also ist ihr absolutes Wesen Leere. Nachdem das Wesen der Funktionen, aus denen fühlende Wesen zusammengesetzt sind, Leerheit ist, besitzt das erkennende Subjekt keine eigenen Substanz.

IV Versenkung, was heißt das eigentlich?

Im Zusammenhang mit dem Buddhismus bezieht sich das, was man gewöhnlich als "Versenkung", "Kontemplation", "Meditation" oder manchmal sogar als "Ekstase" bezeichnet, auf die Pflege der Sammlung des Denkens (*samadhi*). Es handelt sich um einen der drei Bestandteile des buddhistischen Wegs, die da sind: die Praxis der Ethik des Verhaltens (*sila*), die Pflege der Sammlung des Geistes (*samadhi*) und die Ausübung der Weisheit (*prajña*).

Ich möchte betonen, dass es die wechselseitige Durchdringung dieser drei Elemente ist, die den buddhistischen Weg ausmacht. Das heißt, dass bei der Ausübung eines der drei die beiden anderen mitwirken. Infolgedessen kann jeder dieser drei Bestandteile ohne weiteres Ursache oder Wirkung jeder der beiden anderen sein.

Die Dynamik, oder der Weg, des *samadhi* ist das *dhyana*, wobei so gesehen das *samadhi* die Verwirklichung des *dhyana* darstellt. Kurz gesagt, bedeutet die Pflege des *dhyana-samadhi* die Pflege der aufmerksamen Untersuchung der existentiellen Wirklichkeit, wie wir sie unmittelbar erfahren, wobei diskursives Denken über das, was sich dem Bewusstsein darbietet, nicht bewertend sein darf, noch unterhalten werden soll.

Im Leben gibt es zwei Arten von Gelegenheiten, die die Introspektion begünstigen. Man ist zufrieden, und dann ist man auf einmal ohne bestimmte Absicht; oder man ist ratlos und weiß plötzlich nicht mehr, wie es weitergehen soll. In beiden Fällen ist man jäh frei von Wünschen, ohne Ziel, ohne unmittelbares Streben, kurz, nicht beschäftigt.

Nachdem der Fluss des konventionellen Denkens vorübergehend unterbrochen ist, hat der Geist Gelegenheit, sich den grundlegenden Fragen des Daseins zuzuwenden. So betrachtet können sowohl Zufriedenheit wie Rat- und Aussichtslosigkeit Anlass zur Verwirklichung des Erwachens sein. In einem Menschenleben gibt es also genügend Gelegenheit dazu!

In Bezug auf das *dhyana* können das zwei Ereignisse aus dem Leben Shakyamunis illustrieren. Das erste fand in seiner Jugend statt, von der berichtet wird, sie sei materiell behütet gewesen. Damit ist also eher der Zustand der Satttheit angesprochen.

Währenddem sein Vater mit Feldarbeit beschäftigt ist, "losgelöst von Begierden und üblen Trieben", wie es in den Texten heißt, zieht er sich zurück, um in einem Wäldchen am Feldrand zu meditieren.

Er setzt sich im Schatten eines Baumes, „mit gekreuzten Beinen und geradem Rücken, den Geist gesammelt. Er unterscheidet, überlegt und urteilt, und empfindet das Glück, das Alleinsein vermittelt; dann, frei von Überlegen und Urteilen, erfährt er den Frieden des geeinten Denkens und empfindet das Glück der Kontemplation; dann, losgelöst von den Emotionen, gelassen, wachsam und aufmerksam, empfindet er Wohlbefinden in seinem Körper und bleibt unerschüttert; schließlich, nachdem er sich vom Wohlbefinden gelöst hat, alle vergangene Freude oder Traurigkeit hinter sich lassend, frei von jeglichem Leid, erfährt er die Vollkommenheit der gleichmütigen Wachsamkeit.“

Das zweite Ereignis ist unmittelbar verbunden mit seiner sogenannten Erleuchtung. Es ist eher ein Beispiel für die zweite Art von Situation, die Erweckung begünstigt, nämlich Ratlosigkeit. Shakyamuni war inzwischen Bettelmönch geworden und stellte fest, dass radikale Askese, wie er sie sich seit Jahren Auferlegte, zum Zusammenbruch und nicht zur Befreiung führt. Also hört er mit seine Anstrengungen auf, und erlebt seine Lage auf

Die Methode der Nicht-Methode

einmal als aussichtslos. Da erinnert er sich an die Erfahrung des dhyana in seiner Jugend. Er wird dann inne, das "...das wirklich der Weg des Erwachens ist", wie es in den Texten überliefert wird. Er greift also seine Erfahrung wieder auf und erwacht zur Wirklichkeit-der-Dinge-so-wiesiesind.

Da die Achtsamkeit eine entscheidende Rolle in der Praxis des *Dhyana-Samadhi* spielt, werden wir nun dazu kommen, im Lichte eines der ältesten Texte überhaupt, worauf und in welcher Weise sie zu richten ist.

V Grundlegungen der buddhistischen Praxis des Erwachens, gemäß des Großen Sutras des Verweilens in der Achtsamkeit, *Mahasmrityupasthana Sutra*.

In der Einleitung zu diesem Text werden vier Teile dieses Verweilens in der Achtsamkeit unterschieden. Es ist die Rede vom Körper, von den Empfindungen und Wahrnehmungen, den Gedanken und Emotionen, und schließlich vom Körper der Grundgesetze des Daseins (*dharmā*).

Zunächst wird uns ein Mönch vorgestellt, der mit gekreuzten Beinen auf einem Graskissen oder etwas ähnlichen sitzt, mit aufgerichtetem Rücken, und seine Atmung beobachtet.

Seines ganzen Körpers bewusst, bleibt er wachsam, ganz gegenwärtig im Augenblick. *“Das ist der Körper”*, kommt ihn zu Bewusstsein, insofern es zu seiner rechten Erkenntnis, seiner rechten Auffassung beiträgt. Dasselbe tut er beim Gehen, im Stehen, im Sitzen, im Liegen, kurz, unter allen Umständen des täglichen Lebens.

Er beobachtet auch Leichen, wie sie sich auf Friedhöfen zersetzen, und er wird sich bewußt: *“Mein Körper ist von gleichem Wesen, er gehört zu den vorläufigen Dingen, er wird nicht verschont werden. Und er bleibt gelassen, ohne von irgend etwas in der Welt abzuhängen.”*

Ebenso beobachtet er die Empfindungen und die Wahrnehmungen, die Gedanken und die Emotionen, sowie die Grundgesetze des Daseins - (siehe oben, zweites Kapitel).

Für jeden Gegenstand, mit dem sich das Sutra beschäftigt, wird, wie es auf die rechte Weise aufmerksam zu betrachten sei, immer wieder, wie ein Kehrreim, ein Refrain wiederholt. Ich versuche es so nah wie möglich am Wortlaut wiederzugeben:

“Nachdem er Begehren und Missmut in der Welt aufgegeben hat, verweilt der Mönch im (betrachteten Gegenstand), wacht darüber sorgsam, mit Unterscheidungsvermögen und aufmerksam, innen wie außen, insofern er die Bedingungen seines Erscheinens und seines Verschwindens beobachtet. Das Bewusstsein des (beobachteten Gegenstands) entsteht in ihm, insofern es zu seiner rechten Erkenntnis, seiner rechten Auffassung beiträgt. Und er bleibt gelassen, ohne von irgend etwas in der Welt abzuhängen.”

Hier haben wir nun ein schönes Beispiel elliptischen Stils. Der Ausdruck *“innen wie außen”* bezieht sich auf das Begriffspaar, das unserer Vorstellung der Wirklichkeit zugrundeliegt. Das erkennende Subjekt - das *Innen* - und die von ihm erkannten Gegenstände - das *Außen* -, verbunden durch die Konjunktion *“wie”*, die eindeutig darauf hinweist, dass die beiden Teilen dieses Begriffspaar nicht als unterschieden aufzufassen sind.

Denn in der Tat, die Beobachtung der *“Bedingungen ihres Entstehens und ihres Vergehens”* führt dazu, die Beziehung wechselseitiger Abhängigkeit, die ihr paarweises Auftreten bedingt (*pratyasamutpada*), zu realisieren, und infolgedessen inne zu werden, dass sie grundlegend ohne eigenen Wesenskern (eigene Substanz) sind und vorübergehend.

Das erkennende Subjekt wie das erkannte Objekt, wenngleich sie grundsätzlich verschieden scheinen, erweisen sich so als des gleichen Wesens: bedingte und vorübergehende Gestaltungen, wesensmäßig leer, sind sie doppelt unfassbar. Was sich aber nicht fassen lässt, kann weder Begehren, Gier oder Verblendung hervorrufen, deshalb bleibt der Mönch gelassen (wörtlich: *“ohne Stütze”*) und hängt von nichts in der Welt ab.

Wir haben schon gesehen, dass der konventionellen Vorstellung von Welt das Begriffspaar Subjekt/Objekt zugrunde liegt, wobei das Subjekt immer dominiert. Deshalb spreche ich von ich-zentriertem dualistischem Bewusstsein.

Im Moment nun, wo man der wesensmäßige Gleichheit von Subjekt und Objekt gewahr wird, verschwindet die eigentliche Grundlage dieser Vorstellung von Welt. Der Geist erwacht zur nicht-begrifflichen oder intuitiven Erkenntnis, welcher ist „weder eine Beschreibung der Wirklichkeit, noch eine Vernichtung von Bewusstsein und Empfindung. Sie übertrifft Forschen und Urteilen, ist aber nicht Abwesenheit von Reflexion. Weil sie nicht denkt, aber aus Denken hervorgeht, sagt man, sie sei weder Denken noch Nicht-Denken. Sie ist nicht verschieden von der transzendentalen Weisheit.“

Schließlich, nachdem die Einsicht in die wesensmäßige Gleichheit von Subjekt und Objekt die Ich-Zentriertheit jeglicher Grundlage beraubt hat, wird das Verhalten auf natürliche Weise allem gegenüber und unter allen Umständen gerecht. So werden die drei Bestandteile der buddhistischen Praxis zugleich realisiert: rechtes Verhalten, Pflege der Sammlung des Denkens und Ausübung der Weisheit durch intuitive Erkenntnis.

Die Ausführungen des eben erörterten Sutras beginnen und schließen mit der Praxis des *dhyana*. Zu Beginn, was folgerichtig ist, nachdem es sich um den Körper handelt, ist es eher der physiologische Aspekt dieser Praxis, der erwähnt wird, am Ende, nachdem sämtliche Begriffe der buddhistischen Metaphysik entfaltet wurden, schließt es mit den vier Arten der Vertiefung des *dhyana*, was eher den psychische Aspekt der Praxis darstellt.

Diese Übung wird dadurch als das Alpha und das Omega des Alphabets des Erwachens vorgestellt, in einer Predigt, von der es heißt, sie sei vom historischen Buddha selbst gehalten worden.

Jedenfalls wird sie in der Schule des Zen so interpretiert und deshalb ist dort das sitzende *dhyana* der Angelpunkt der Umsetzung der Lehre des Buddhas in die Praxis. Auf japanisch *zazen*, wobei *zen* sich aus der Umschrift von *dhyana* ergibt und *za* sitzend bedeutet.

VI Interpretation der Zen-Schule: Praxis ohne Ende des Erwachens ohne Anfang.

Etwa 1700 Jahre nach Shakyamuni, im dreizehnten Jahrhundert unserer Zeitrechnung, und gute 5000 Kilometer weiter östlich, in Japan, hat Meister Dogen die Essenz der buddhistischen Praxis folgendermaßen ausgedrückt:

“Den Weg des Erwachens erfahren, heißt sich selbst erfahren. Sich selbst erfahren heißt, sich selbst vergessen. Sich selbst vergessen heißt, von allen Dingen des Daseins (dharma) erweckt werden. Von allen Dingen des Daseins erweckt werden heißt seinen eigenen Körper und seinen eigenen Geist aufgeben, ebenso den Körper und den Geist des anderen. Dann verschwinden die Spuren des Erwachens und dieses spurlose Erwachen setzt sich ewig fort.”

In einer etwas anderen Lesart bedeutet das, dass man die Erfahrung des Wegs des Erwachens macht, wenn man im Leben die subjektive Sicht, die man von sich selbst und den Dingen hat, nicht in Betracht zieht (*sich selbst vergessen*), und dabei seine eigene Substanzlosigkeit und die Flüchtigkeit des Daseins erfährt (..., *heißt sich selbst erfahren*).

Dann, nachdem sich erweist, dass alle Dinge des Daseins gleichen Wesens sind, machen sie uns wach für das Unwirkliche der Zweiheit von Subjekt und Objekt (*Von allen Dingen des Daseins erweckt werden*).

Erwacht man zu dieser Wahrheit, ist das Haften an sich selbst und an den Dingen jeglicher Grundlage beraubt (*seinen eigenen Körper und seinen eigenen Geist aufgeben, ebenso den Körper und den Geist des anderen*). Ist man soweit, verlieren die Begriffe, wie der eines “Erwachens”, jegliche Bedeutung, und man ist ohne irgendwelche Beschäftigung, anders gesagt, gelassen, von nichts in der Welt abhängig, oder auch gleichgültig gegenüber jeder Art von Werden (*upeksa*), *dieses spurlose Erwachen setzt sich deswegen ewig fort*.

Wenn im übrigen alle im Dasein vorkommenden Erscheinungsformen wesensmäßig leer und flüchtig sind, so gilt dasselbe für die Manifestation des Erwachens. In Wahrheit ist das Erwachen schon mit dem In-der-Welt-Sein gegeben. Was seine Manifestation betrifft, so verhält es sich damit ein wenig wie mit dem täglichen Stuhlgang: bleibt er aus, ist das Befinden gestört, doch hat es nichts Besonderes an sich, wenn alles klappt.

Weil das Erwachen zum Dasein gehört, und seine Manifestation nur eine Erscheinung unter anderen ist, spricht man von *Erwachen ohne Anfang*.

Selbstverständlich kann nicht davon die Rede sein, auf unbestimmte Zeit in Zazen zu erstarren, ebensowenig kann es angehen, die Übung auf die Zeit des Sitzens in Zazen zu beschränken. Es geht darum, das, was man in Zazen erfährt, in allen Aspekten unseres Alltags gegenwärtig werden lassen:

“Nicht aus der Sammlung heraustreten, in der das konventionelle Bewusstsein aufgehoben ist, dabei den Verrichtungen des Alltags nachgehen und ein Verhalten beibehalten, das den Umständen entspricht, das ist dhyana.” Deshalb spricht man von *Praxis ohne Ende*.

So wie Körper und Geist sind der Weg und seine Verwirklichung zwar verschieden, aber nicht getrennt. Da es das eine ohne das andere nicht gibt, wäre es töricht zu denken, man könne den Weg üben, um das Erwachen zu erlangen, oder dass man nach Erlangung des Erwachens das Üben sparen könne.

Eigentlich geht es darum, "den Weg zu erlangen und das Erwachen zu üben". Und dann bedeutet "den Weg erlangen" endlich ohne Suche nach etwas zu sein, ohne Ziel, ohne Absicht, kurz, jeder Art von Werden gegenüber gleichgültig zu sein, und "das Erwachen üben" bedeutet, so zu bleiben, wie auch immer die Umstände sein mögen.

Auf diese Weise drückt jegliches Tun, was auch immer es sei, die Übung ohne Form aus und verwirklicht das Erwachen ohne Spuren.

VII Mittel für die Unterweisung und das Lernen: geschickte Mittel und Notbehelfe.

In unserer Schule, wie ich schon sagte, ist der Angelpunkt der Umsetzung der Praxis die Übung von Zazen. Diese Praxis umfasst drei einander ergänzende Aspekte: die Körperhaltung, die Atmung und die Geisteshaltung.

Die Körperhaltung stammt aus der uralten aber nach wie vor lebendigen Tradition des *Yoga*, in der sie den Namen *Padmasana upeksa mudra* hat, das heißt Lotus-Haltung, Siegel des Gleichmuts.

Die Atmung ist natürlich, regelmäßig, ruhig und tief, und der Geist, gesammelt, in aufmerksamer, wachsender und ausgeglichener Kontemplation (*upeksadhyanasamadhi*).

Ist die Haltung eingenommen, geht es einfach darum, sich jeglicher bewusster Bewegung des Körpers und des Geistes zu enthalten und dabei wachsam und aufmerksam zu bleiben.

Die Haltung ist äußerst genau und in allen Einzelheiten genau festgelegt. Die Übung besteht darin, dass der ganze Körper in jedem Augenblick zur Vollendung der Haltung strebt, ohne jedoch dass die zu einem Ziel gemacht wird, ohne seine Haltung bewusst aufzubauen.

Es heißt gleichsam auf dynamische Weise sich nicht zu bewegen. Das zerebrospinale und das sakroiliakal-Gelenk sind im Lot übereinander, die Wirbelsäule ist gestreckt, der Rücken ist aufrecht und der Bauch ist entspannt. Die Atmung kann so auf optimale Weise ihre ganze natürliche Kapazität nutzen.

Während dieser Übung manifestieren sich natürlich weitere Empfindungen, Wahrnehmungen, Gedanken und Emotionen, und aufgrund der Wachsamkeit im Nicht-Tun treten diese Erscheinungen besonders deutlich zutage. Doch wenn man die Haltung aufrechterhält, kann sich die Aufmerksamkeit nicht darauf fixieren, und kein fortgesetzter Gedanke darüber kann sich entwickeln. Schließlich verschwinden sie von selbst.

So macht man in sich die Erfahrung der Flüchtigkeit und der Substanzlosigkeit der Erscheinungen. Die Aufmerksamkeit löst sich auf natürliche Weise von ihnen, das ursprüngliche, nicht duale Bewusstsein macht sich bemerkbar, die Dinge werden "so wie sie sind" durch das intuitive Wissen erkannt.

Lässt man sich dazu verleiten, seine Gedanken zu unterhalten, gleitet das Kinn unmerklich nach vorn, die Nackenwirbelsäule verlässt die Senkrechte, die Atmung wird flacher, kurz die Haltung verändert sich. Wenn man dahindämmert, verändert sich die Haltung ebenfalls und ebenso kennzeichnend. Ist die Praxis ehrlich und ernsthaft, werden diese unmerklichen Abweichungen gleich wahrgenommen, und Körper und Geist finden selbst im Verlauf der Ausatmung ins Lot zurück.

Diese feinen doch typischen Veränderungen der Haltung erlauben es dem Unterweisenden ohne große Mühe, in jedem Augenblick zu erkennen, in welcher Geistesverfassung sich die Übenden gerade befinden. Er kann dann auf verschiedene Weise eingreifen, um die Verirrten wieder auf den rechten Weg zu bringen. Mit Worten, indem er Ratschläge erteilt, zuredet oder sogar tadelt, oder er greift direkt ein, indem er die Haltungen korrigiert oder einem Übenden kräftig auf den Trapezmuskel der Schultern schlägt, mit Hilfe des sogenannten "Stock des Erwachens".

Die Unterweisung erfolgt während des Zazen, oder durch Vorträge, öffentlichem Frage-Antwort-Austausch, oder während persönlichen Gesprächen zwischen Meister und Schüler.

Es geschieht häufig, dass Schüler, von ihren persönlichen Spekulationen ausgehend, unbedacht kontroverse Diskussionen führen. Doch die buddhistische Unterweisung zielt auf Einprägsamkeit.

Für den Zuhörer geht es nur darum, sie aufzunehmen und in sich nachklingen zu lassen, je nach den Umständen, in denen er sich im Laufe seines Lebens befindet. Es handelt sich nicht um philosophische Sätze, die sich an den Verstand richten.

Andererseits, wenn Unverständnis bedeutet, dass man in der Unwissenheit ist, so heißt, beim subjektiven Verständnis bleiben, sich selbst zu verblenden, was ebenso bedauerlich ist. Und schließlich geht es darum, selbst zu erfahren, und um Erfahrung zu machen, ist es überhaupt nicht nötig, zu verstehen. Man kann sich selbst davon überzeugen, wenn man Neugeborene oder Kleinkinder beobachtet.

Um solchen Verirrungen entgegenzuwirken gebraucht die Schule des Zen eine Sprache, die das diskursive Denken aus der Bahn wirft, schockiert oder gar völlig außer Gefecht setzt. Man beschränkt sich im übrigen nicht auf verbale Mittel, Gestik und Verhalten werden ebenso eingesetzt. Außerdem jede Situation kann in jedem Augenblick die Gelegenheit für ein derartiges Eingreifen bieten.

Verwunderung, Ratlosigkeit, Befremden oder Verblüffung sollen, und sei es auch nur einen Augenblick lang, die Abfolge subjektiver Gedanken des Schüler unterbrechen und ihm so die Gelegenheit bieten, für das intuitive Wissen wach zu werden oder sich wieder zu besinnen auf die schon gemachten diesbezüglichen Erfahrungen.

Ein solches Verfahren hat nebenbei auch den Vorteil, nicht wirklich ernsthafte Zuhörer in die Flucht zu schlagen. Und nachdem dann niemand mehr seine Zeit verliert, ist allen gedient. Es ist auch ein Mittel, das der Lehrer einsetzt, um die Tiefe und Reife der Erfahrung der Schüler zu ermessen.

Die Methode der Nicht-Methode

Die einzige Daseinsberechtigung des buddhistischen Wegs besteht darin, aufzuhören Leiden in die Welt zu setzen dadurch, dass man das Verlöschen seiner Leidenschaften einleitet als man wach wird für die Leerheit aller Dinge. Alles, was die Schüler unternehmen, um dieses Ideal zu verwirklichen, hat nur Sinn in bezug auf dessen Verwirklichung. Nun bedeutet erwachen das Wegbleiben jeglicher Suche; infolgedessen bedeutet alles, was man unternimmt, um das Erwachen herbeizuführen, es aufzuschieben. In dieser Hinsicht verwendet, sind diese Mittel also Maßnahmen, die zwar zeitweilig Abhilfe schaffen können, jedoch das Problem selbst nicht zu lösen vermögen, anders gesagt es sind *Notbehelfe*. Aber weil sie trotz allem in Hinblick auf das Erwachen eingesetzt werden, und so die Energie der Schüler von üblen Wege abgehalten wird, nennt man sie auch *geschickte Mittel*. Nachdem das Erwachen durch das Fehlen jeglicher Suche gekennzeichnet ist, ist jedes Mittel zu diesem Ziel an sich hinderlich. Deshalb spricht man in bezug auf das ins Werk setzen des Erwachens von der *Methode der Nicht-Methode*.

VIII Ein Finger zeigt auf den Mond, aber der Blick bleibt am Finger hängen, oder: wie die Beweggründe den Erlösungsweg zur Klippe machen können.

Nach dem Tod von Shakyamuni fand ein Konzil statt, zu dem sich die ältesten Schüler versammelten, und auf dem der Inhalt der Unterweisung und die Verhaltensregeln für die Mönche festgelegt wurden. Die Staaten und Herrscher unterstützten die buddhistische Gemeinschaft, liessen Klöster bauen, die von den Behörden und den Gläubigen mit Gaben aller Arten reichlich bedacht wurden. Die Mönche neigen immer mehr dazu, sich in diesen Klöstern niederzulassen und wenden sich nach und nach vom Wanderleben ab, das der Buddha im Sinn hatte.

Anderthalb Jahrhunderte nach dem Tod seines Begründers spaltet sich die Gemeinschaft in zwei Strömungen, die ihrerseits zur Bildung verschiedener Schulen der Interpretation führen. Im Laufe der Zeit wachsen sich die scholastischen Dispute zu Polemiken aus. Im siebten Jahrhundert verzeichnet Hiuan-tsang, ein chinesischer Pilger, der Indien bereist, *„siebzehn Schulen, von denen jede die überlegene zu sein behauptet.“* Sie *„befinden sich dauernd im Streit und das Getöse ihrer leidenschaftlichen Streitgespräche brausen auf wie die Meeresfluten“*, schreibt er.

Im dreizehnten Jahrhundert gehen die letzten Überbleibsel des indischen Buddhismus endgültig im Hinduismus auf.

Zwischen der zweite Hälfte des letzten Jahrhunderts vor unserer Zeitrechnung und der fünften Jahrhundert unserer Zeitrechnung, wird in China der größte Teil der buddhistischen Literatur der verschiedenen Schulen ins Chinesische übersetzt, unter der Kontrolle und dem Schutz der politischen Mächte entwickeln sich fünf Schulen, entsprechend den unterschiedlichen indischen Lehren. Im Jahre 460 kommt es am kaiserlichen Hof zum Streit zwischen Mönchen, die die Verwirklichung des Erwachens als plötzlich hereinbrechend bezeichnen, und Mönchen, die sie allmählich nennen. In der Geschichte des chinesischen Buddhismus wird dieser Streit immer wieder von neuem aufflammen, zu heftigen Polemiken führen, bei denen die politischen Machthaber als Schiedsrichter auftreten und sich später in Japan wiederholen werden.

Dennoch, ab dem fünften Jahrhundert, tritt in China eine Bewegung von Mönchen ohne greifbare Struktur auf. Sie gehören zu keiner anerkannten Schule, legen den Schwerpunkt ihrer Praxis auf das sitzende *dhyana* und leben als Wandermönche, die die rituellen Bettelgänge praktizieren.

Sie kennen von Grund auf die Lehren der Suttas, doch sie beziehen sich nichtsdestoweniger auf *„eine besondere Weitergabe (der Lehre) außerhalb der Schriften, die nicht abhängt von Wörtern und Schriftzeichen“*, die darin besteht, *„direkt das Herz des Menschen zu zeigen, - sein eigenes Wesen anschauen und erwachen (Buddha werden).“*

Sie zeigen den Mächtigen gegenüber keinerlei Gefälligkeit und bis zum elften Jahrhundert kommen sie ganz ohne Unterstützung der Machthaber aus.

Die Methode der Nicht-Methode

Sie wünschen nichts und haben nichts zu verlieren, und so kann es geschehen, dass sie dem Fragenden ins Gesicht lachen, mit einem plötzlichen Aufschrei, oder in kurzen, verblüffenden Sätzen, gar mit einer Grimasse antworten; sie zerreißen Sutra-Rollen, verbrennen Buddha-Statuen, kurz sie erlauben sich allerlei erstaunliche Narrheiten, und wären ihr religiöses Verhalten nicht von vorbildlicher Kompromisslosigkeit, würde man sie für echte Bilderstürmer halten. Aus dieser Bewegung ist das hervorgegangen, was man heute die *Chan-* oder *Zen-Schule* nennt.

Nach der großen Verfolgung des Jahres 845 siechen alle chinesischen Schulen des Buddhismus dahin, ausgenommen die *Zen-Schule*. Zwei Jahrhunderte später erkennen die Machthaber gesetzlich eine der beiden Hauptlinien des *Ch'an* an und verleihen ihr eine privilegierte Stellung, die ihr zu großer Blüte verhilft, jedoch um den Preis politischer Kontrolle.

Um dem bedeutenden Zustrom neuer Anhänger Herr zu werden, wird die Praxis formalisiert. Eine starke Institutionalisierung kann der frischen Spontaneität des *Ch'an* nur schaden, und tatsächlich beginnt dann der allmähliche Niedergang dieser Bewegung in China.

Der Buddhismus gelangt ab den sechsten Jahrhundert nach Japan und im dreizehnten Jahrhundert sind schon sieben Schulen richtig etabliert, darunter die beiden *Zen-Schulen*. Die gleiche *Zen-Schule* wie in China kommt auch dort in den Genuss von Privilegien der Militärregierung der Shogun, wofür sie ihr im Gegenzug wirtschaftliche und politische Unterstützung zusichert.

Aber mit dem Beginn des siebzehnten Jahrhunderts übernimmt die Regierung der Shogun die völlige Kontrolle des religiösen Lebens: es wird eine hierarchische Klassifizierung aller Tempel und Klöster verbindlich eingeführt, und ein planmäßiger Ablauf des mönchischen Werdegangs ausgearbeitet, wobei die Dauer jeder Stufe bis zum Erreichen der höchsten Verantwortungen festgelegt wird. Außerdem werden Inhalt und Dauer der spezifischen Studien beschlossen, die jeder Mönch je nach Schule zu absolvieren hat. Keine Beförderung, keine Ernennung kann ohne vorherige Absprache mit der shogunalen Amtsstelle der Tempel erfolgen.

All dies bewirkt eine Begünstigung des Sektiererturns und der Konkurrenz unter den Mönchen. Um Karriere zu machen, werden die meisten danach trachten einem Tempel höheren Rangs anzugehören, da es für das Weiterkommen förderlich ist. Außerdem noch, gemäß shogunalem Erlass, muss jede japanische Familie zu einem buddhistischen Tempel gehören und dort registriert sein.

Dies verleiht dem buddhistischen Klerus die Machtfülle von Regierungsbeamten und garantiert ein Einkommen dank der Bestattungsrituale und anderen religiösen Zeremonien.

Die Restauration des Kaisers Meiji, 1868, wird diese Verweltlichung vollenden. Die Erlaubnis für alle buddhistischen Mönche, zu heiraten, führt dazu, dass die Verantwortung des Tempel-Oberen zu einem vererbbaaren, gesellschaftlichen Amt wird, und der Tempel gehört dann zum Familienerbe des Oberen. Damit dieses Erbe auch in der Familie bleibt, muss ein Sohn des Oberen gezwungenermaßen die geistliche Laufbahn einschlagen, oder

eine seiner Töchter muss einen Geistlichen heiraten, der dann den Namen der Tochter annimmt.

So entstand in Japan eine ausgesprochene Kaste von Priestern, die ein religiöses Leben zumeist nur während der Lehrjahre in den Klöstern ihrer Schule führten. Etwa 2000 Jahre nachdem Shakyamuni in Indien eben dieses Kastenwesen kritisiert hat, wird es, ironischerweise, ausgerechnet von seinen Nachfolgern in Japan neu erschaffen!

Wenn ich darüber berichte, geht es mir nicht darum, über Tugenden oder Mängel der Alten urteilen. Wer würde denn auch daran Gefallen finden, die Schätze der anderen zu zählen? Doch Shakyamuni hat die Mönche ausdrücklich vor den Gefahren des sesshaften Lebens gewarnt. Er sagte im Wesentlichen: *wer lange am selben Ort bleibt, häuft Besitz an, beginnt, auf sein Ansehen zu achten, und vermehrt seine gesellschaftlichen Verpflichtungen.*

Verbindungen mit den Mächtigen der Welt zu knüpfen, sich Polemiken über Schulmeinungen hingeben, Anhänger für eine Schule werben, die Überlegenheit eines besonderen Notbehelfs anpreisen oder andere Verworfenheiten dieser Art lassen sich gewiss durch den Verweis auf gute Absichten rechtfertigen. Aber heißt es nicht, der Weg zur Hölle sei mit guten Absichten gepflastert? Und lehrt der Buddha nicht, wach sein bedeute, frei von jeglicher Absicht zu sein?

IX Ohne Dunkles auch keine Helligkeit.

Die Menschen sind es gewohnt, ihr Tun einem Bemühen unterzuordnen, das auf ein bestimmtes und gewolltes Ziel hin ausgerichtet ist. Das versteht man unter Absicht. Sei es auf die eine oder die andere Weise, ist es immer mit ihrem eigenen Werden, ihrem eigenen Wohlergehen verbunden. Dieser Mechanismus ist der Psyche zutiefst eingeschrieben. Er trägt zur Bildung einer sozialen Persönlichkeit bei und berührt somit das Selbstverständnis des Ich, des Ego.

Angesichts einer derartigen Determiniertheit, erscheint es nicht merkwürdig, dass das Beenden des Hervorbringens von Leiden in der Welt durch Verlöschen der Leidenschaften, mithin das Ideal des Buddhismus, jeglicher Anziehungskraft entbehrt.

Und sollte man sich doch dafür interessieren, so wird es inmitten der Wechselfälle des Lebens schnell in den Hintergrund gedrängt, unter irgendwelchen Vorwänden und selbst ohne dass man es bemerkte.

Unter diesen Umständen ist es erstaunlich, dass der Weg zu allen Zeiten bis heute unverfälscht von Meister zu Schüler hat weitergegeben werden können. Aber folgert deshalb nicht, es gäbe auf der einen Seite die guten Meister und auf der anderen das Gegenteil. In die Irre gehen ist menschlich und niemand bleibt das erspart. Mein Vater, der Handwerker war, pflegte zu sagen, es gäbe kein schlechtes Werkzeug, nur schlechte Handwerker. Analog möchte ich sagen, es gibt keine schlechten Meister, nur schlechte Schüler: so wie die Dinge in unserer unsteten Welt stehen, kann ein Meister nur ein Schüler sein, der vorübergehend einem anderen Schüler gegenüber die Funktion eines Gewährsmannes einnimmt. Zur Erläuterung die folgende Geschichte:

Als Obaku lebte, im China des neunten Jahrhunderts, war es für die Schüler üblich, das Land zu bereisen, um zahlreiche Meister aufzusuchen. Eines Tages ruft er seine Schüler zusammen und sagt ihnen:

„Ihr schlagt euch alle den Bauch mit Billigkram voll! Ihr haltet wohl alle Welt zum Narren mit euren Wanderfahrten! Alles scheint euch leicht zu sein, und doch, wo werdet ihr diesen heutigen Tag wiederfinden? Ihr wisst doch, dass es in China keinen Zen-Meister gibt...“

Ein Mönch unterbricht ihn: *„Wie können Sie sagen, dass es keinen Zen-Meister gibt, wo man doch überall Verzichtende sieht, die eine Menge Schüler haben?“*

Worauf Obaku erwiderte: *„Ich sage nicht, es gäbe kein Zen, sondern nur, dass es keinen Meister gibt.“*

Das ist ein schönes Beispiel für ein Zen-Wort. Obaku ist seinen Schülern gegenüber wohlwollend wie eine Großmutter. Weil er sieht, dass sie sich mit den Rückständen des Wegs, dem Bodensatz der Mittel begnügen, und es vernachlässigen, die Erfahrung des Erwachens zu machen, hält er ihnen das vor. Die letztendliche Wahrheit der Dinge kann man nur selbst erfahren, in der stillen Vertrautheit der wachsamem Kontemplation, in der Stille des Zen also. Kein sogenannter Meister kann das an Ihrer Stelle tun, also ist es zwecklos, landauf landab sich mit Wörtern vollzustopfen.

Das Leben ist ungewiss, in jedem Augenblick kann der Tod eintreten. An den Mitteln Gefallen finden bedeutet, auf unabsehbare Zeit die Verwirklichung des Ideals hinauszuschieben, und man läuft Gefahr, sein Leben unwiederbringlich zu vergeuden. Jeder

Moment ist günstig, um zu erwachen. Es ist nutzlos, es von irgendwelchen Umständen abhängig zu machen.

Und noch einmal die Großmutter Obaku:

“Wenn man den ganzen Tag lang sich nicht vom Geringsten entfernt, was man erlebt, ohne sich deshalb von den Gegenständen verstricken zu lassen, kann man ein “Mensch des Wegs” genannt werden. Von Augenblick zu Augenblick, ohne Meinung über irgendeinen besonderen Wesenszug, findet man keine Grenze mehr zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Die Vergangenheit entfernt sich nicht, die Gegenwart steht nicht still, und die Zukunft kommt nicht auf einen zu. Aufrecht sitzend, friedlich, lässt man sich selbst rückhaltlos fallen: das ist die Befreiung.”

X Und wie steht es nun um die Unterweisung?

Der Meister meines Meisters, Kodo Sawaki, gehörte nicht zur Priesterkaste, doch war es ihm trotzdem gelungen, als Mönch anerkannt zu werden. Die meiste Zeit reiste er überall hin, um Laien zu lehren, so dass man ihn "Kodo ohne Bleibe" nannte.

Zwanzig Jahre lang hat er, wenn mein Meister ihn um die Mönchsordination bat, ihm geantwortet: "Das wahre Zen muss sich in allen Aspekten unseres Alltags äußern. Wozu die Reihen nutzloser und heruntergekommener Mönche vergrößern wollen?" Kurz vor seinem Tod gab er ihm schließlich die Ordination.

Taisen Deshimaru, mein Meister, hat fünfzehn Jahre lang in Frankreich und in Europa gelehrt. Zwei Jahre vor seinem Tod hat er wohl in Frankreich ein Kloster errichtet, doch tat er das, weil es nicht mehr möglich war, genügend große Räumlichkeiten zu finden, um zwei Monate lang jährlich all die Menschen unterzubringen, die er anzog.

Außerhalb der Seminare hielt sich außer dem Wächter niemand in diesem Tempel auf. Er sagte, „Inmitten der Wechselfälle des Lebens zu üben sei die einzige Art, den Weg echt zu verwirklichen; flüchte man sich in einen stillen Tempel auf dem Land, würde man sich rasch einbilden, man habe geistigen Frieden erlangt.“

Heute sprießen überall Klöster aus dem Boden, und an jeder Straßenecke wird Zen in allen erdenklichen Spielarten verkauft; das Siegel der Weitergabe, das zu einer Art Zertifikat heruntergekommen ist, wurde zu einem verhandelbarem Gegenstand.

Seit den Zeiten Buddhas haben sich die existentiellen Grundgegebenheiten nicht geändert, die menschliche Natur ebenso wenig. Das Erwachen zu verwirklichen ist deshalb genauso wenig verlockend wie damals. Die Blumen zu lieben hindert nicht, dass sie welken, das Unkraut verabscheuen hindert es nicht, zu wachsen. Die Dinge sind so wie sie sind:



Meister, Sutren und alle von der Tradition überlassenen Spuren,
Sind wie ein papierbezogener Wandschirm am Rande des Abgrundes:
Ihn zu ignorieren wäre genauso töricht als wie sich darauf zu stützen!
Gehend, im gegenwärtigen Augenblick,
Kannst du deine Schritte nur dir selbst zutrauen:
Wachsamkeit in den zehn Richtungen!
So übt man den Weg Buddhas und Dharma-Vorfahrens.
Das ist „Die Übermittlung jenseits des Wörter und Schriften“



Ich wünsche Ihnen alles Gute!