

Gespräch zwischen einem Zen-praktizierenden Theologen und einem Jesuitenpater

- *Sag mir ein deutsches Wort für „Zen“!*
- *Meditation (Skr. Dhyāna)!*
- *Das ist kein deutsches Wort!*
- *Liebe?*
- *Ja, Liebe ist das deutsche Wort für Zen!*
(aus Niklaus Brantschen „Gottlos beten“)

Liebe Zen-Freundinnen und Zen-Freunde!

Im 4-ten Abschnitt des Herz-Sutra heißt es:

*„Ein Bodhisattva lebt aus dieser Weisheit
ohne Hindernis im Geiste,
ohne Hindernis und daher ohne Furcht.“*

Um welche Weisheit geht es?

Es ist die transzendente Weisheit, die man erlangt, wenn man das alltägliche dualistische Bewusstsein durchbricht, über die üblichen Namen und Begriffe hinausgeht und einen Zustand des Einsseins, der Non-Dualität erreicht hat.

Welches ist das Ziel eines Bodhisattva?

Zen zu praktizieren heißt, den Weg eines Bodhisattva zu gehen.

Aber was ist ein Bodhisattva und welches ist sein Ziel? Wie bereits erwähnt, steht das Wort „Bodhisattva“ auf Sanskrit für „Erleuchtungswesen“. Es ist also ein Mensch, der einen Einblick in seine Buddha-Natur hatte.

Laut brahmanischer Auffassung – und diese hat die Lehre Buddhas wesentlich beeinflusst – leben wir Menschen in einem Kreislauf von Geburt und Tod: Wir werden geboren, sterben, werden wieder geboren, sterben erneut usw. Der Ausdruck, der dafür verwendet wird, lautet Samsāra, auf Sanskrit bedeutet das „Wanderung“. Das immer wieder Geboren-Werden ist mit Leid verbunden. Ziel spiritueller Praxis – so heißt es – ist die Befreiung aus diesem Zyklus, das Eingehen ins endgültige Nirvana. Ein Bodhisattva verzichtet jedoch, aus diesem Kreislauf auszutreten, bis nicht alle Menschen vom Leid befreit sind. Das große Ziel des Bodhisattvas ist also nicht die *Selbst-Befreiung*, sondern die *Befreiung aller Lebewesen*.

Einer der bekannten Laienanhänger von Buddha war Vimalakīrti.

Eines Tages wurde er krank – so das Vimalakīrti-Sutra – und Buddha bat, jemand möge doch hingehen und sich nach seinem Befinden erkundigen. Nachdem sich einige weigerten das zu tun, zeigte sich Bodhisattva Manjushri bereit, Buddhas Bitte nachzukommen. Als er Vimalakīrti nach seiner Krankheit fragte, antwortete dieser:

*„Ich bin krank, weil alle Wesen krank sind.
Meine Krankheit ist nur heilbar, wenn sie geheilt werden.
Sie werden ununterbrochen von Habgier, Zorn und Torheit bedrängt.“*
Mit Krankheit ist hier „Leid das durch Ichbezogenheit bzw. Täuschung verursacht wird“ gemeint. Vimalakīrti ist zutiefst bedrückt, er leidet weil andere Menschen leiden bzw. sich durch Unwissenheit Leid zufügen. Seine Worte lauten nicht „Gott, ich danke dir, dass ich nicht wie die anderen Menschen bin...“ (Lk 18,12), sondern „Befreie die Anderen vom Leid, dann bin auch ich befreit“.

Im Lotos-Sutra lesen wir:

*„Solange noch eine einzige einsame Seele nicht gerettet ist,
kehre ich auf diese Welt zurück, um ihr zu helfen.“*

Im gleichen Sutra sagt Buddha:

*„Ein Bodhisattva geht niemals ins endgültige Nirvana ein.
Er bleibt bei allen Wesen und wirkt für ihre Erbauung und Erleuchtung.
Er trachtet danach, keinerlei Leiden aus dem Wege zu gehen, wenn dies
irgendwie dem allgemeinen Wohl förderlich ist.“*

Man muss nicht an leibliche Wiedergeburt glauben, um dem Gedanken des Verzichtes eines Bodhisattvas auf ein endgültiges Nirvana folgen zu können. Der Kreislauf von Geburt und Tod ist stellvertretend für unser tägliches Leben mit all seinen Höhen und Tiefen: Gewinn und Verlust, Bindung und Trennung, Freuden und Leiden, Hoffnung und Hoffnungslosigkeit, Gesundheit und Krankheit etc. Wir sterben immer wieder den „kleinen Tod“ – so könnte man sagen - und werden in einem neuen Gefühlszustand geboren. Auch auf dem Zen-Weg, in unserer Praxis gibt es Höhen und Tiefen: Durststrecken und hin und wieder spirituelle Einblicke, die mit einem Hochgefühl verbunden sind, ein Gefühl in dem man für immer verweilen möchte. In meinen vorherigen Teishos brachte ich einige Beispiele solcher Erlebnisse. So wie ein Bodhisattva nicht im Nirvana stehen bleibt, gilt auch hier das Gebot, nicht an ekstatischen Erlebnissen festzuhalten und weiterzugehen.

Auf den 10-Stufen des Bodhisattva-Weges wird die erste, also niedrigste Stufe als „Stufe der Freude“ bezeichnet. Das Lankāvatāra-Sutra beschreibt sie folgenderweise:

„In diese Stufe einzutreten ist gleich dem Heraustreten aus Licht und Schatten in ein Reich von Nicht-Schatten, es ist ähnlich dem Hinübergehen aus dem Lärm und Gedränge der bevölkerten Stadt in die Ruhe der Einsamkeit.“

Der Weg geht aber weiter!

Nachdem ich ein Koan gelöst habe, empfahl mir mein Lehrer Willigis:

„Wirf es weg wie ein gebrauchtes Taschentuch und geh weiter!“

Woher nimmt ein Bodhisattva die Kraft für sein selbstloses Handeln?

Die Ermutigung den nächsten Schritt zu tun, nimmt sich ein Bodhisattva aus der Lehre Buddhas.

„Die Tathagatas (Buddhas) zeigen ihnen (den Bodhisattvas)“ – heißt es im Lankāvatāra-Sutra – „die Tugenden der Buddhaheit, welche über dem Begreifen des intellektuellen Geistes stehen und sie ermutigen und unterstützen die Bodhisattvas nicht dem Rausche des Segens der Samadhis nachzugeben, sondern weiteren Fortschritt den Stufen entlang zu erstreben.“

Einfach ausgedrückt: Buddha ermutigt uns, nicht im Rausch spiritueller Erlebnisse hängen zu bleiben, sondern weiterzumachen. Der Weg des Bodhisattva – und diesem folgt man letztendlich im Zen - bedeutet, zurück in den Alltag zu gehen und sich für die Befreiung aller Lebewesen einzusetzen.

Im Mahayana Buddhismus wurden Bodhisattvas ikonografisch oft als weibliche Figuren dargestellt, vielleicht deswegen, weil sie die Tugend der Hingabe auf besondere Weise verkörpern. Menschen in Not wenden sich eher an die Mutter als an den Vater. So könnte man statt „der“ Bodhisattva auch „die“ Bodhisattva sagen.

Wie kommt es, dass ein Bodhisattva zuerst an andere Menschen und nicht an sich denkt? Im Alltag fragen wir uns meistens „Was bringt es mir?“. Dinge, die uns keinen Gewinn bringen, tun wir nur ungern. Anders ausgedrückt: Es bedarf einer großen Anstrengung, um uns zu überwinden und aus dem ich-bezogenen Handeln herauszukommen. Für einen Bodhisattva ist das jedoch eine Selbstverständlichkeit. Es kostet ihn keine Anstrengung.

Woher nimmt ein Bodhisattva diese Kraft?

Er nimmt sie aus der transzendenten Weisheit, aus dem Universalbewusstsein – so belehrt uns das Herz-Sutra. Wörtlich heißt es *„Ein Bodhisattva lebt aus dieser Weisheit, ohne Hindernis im Geiste“*, also ohne sich anzustrengen. Es ist wie bei einem liebenden Menschen. Er setzt sich hingebungsvoll für die geliebte Person ein. Seine Handlung erfordert keine Überwindung, keine Mühe.

Transzendente Weisheit entsteht aus der Erfahrung des Einsseins, der Verbundenheit mit der Welt. Und diese führt automatisch zu liebender Güte, Mitgefühl, Barmherzigkeit (Skr. karunā) und Selbstaufgabe. Das ist die Quelle des Handelns eines Bodhisattva.

Universalbewusstsein und Alltagsbewusstsein

Im Lankāvatāra Sutra wird eine Szene beschrieben, in der Buddha gebeten wird, über das Verhältnis zwischen Alltagsbewusstsein und Universalbewusstsein (Skr. Alaya-Vijnana) - christlich würde man sagen zwischen weltlicher und göttlicher Weisheit, zu sprechen. Dazu sagt er: *„Das Universalbewusstsein überschreitet jegliche Individualisierung und Grenzen. Das Universalbewusstsein ist ganz rein in seiner wahren Natur, es bleibt unverändert und frei von Fehlern (von einer Vorstellung) der Vergänglichkeit, ungestört vom Egoismus und unberührt von Unterscheidungen, Wünschen und Widerwillen. Das Universalbewusstsein ist wie ein großer Ozean, dessen Oberfläche durch Wellen und Brandungen aufgewühlt ist, aber dessen tiefen immer unbeweglich bleiben.“*

Die unruhigen Wellen an der Oberfläche stehen für unser Alltagsbewusstsein, für unser egozentrisches kleines Ich, das uns umher treibt und sich getrennt von anderen Wesen wähnt. Die Tiefen des Ozeans hingegen für das Universalbewusstsein, für das „Göttliche“ - es ist das Eine, das keine Egozentrik kennt. Aus diesem Geiste handelt ein Bodhisattva. Das, und nicht ideologischer Fanatismus irgendeiner Art – so gut dieser auch gemeint sein mag, ist „der Geist“, aus dem heraus sich die Welt zum Guten verändern lässt.

D.T. Suzuki, einer der größten Zen-Philosophen der Moderne, sagte: *„Religion entsteht nicht aus Ethik und Logik, sondern umgekehrt: diese gehen aus der Religion hervor. Selbst, wenn die Religion und die Ethik von derselben Sache zu sprechen scheinen, gehören sie zu zwei verschiedenen Welten..... Der spirituelle (religiöse) Mensch und der moralische Mensch (kopflastige Moralist) möchten alle beide vermeiden, Böses zu tun, aber im moralischen Menschen bleibt ein gewisses Gefühl des >Sich-dazu-Zwingens< bestehen und die Empfindung, dass er etwas, das ihm eigentlich zustünde, aufgeben muss, während der spirituelle Mensch frei und natürlich handelt, so spontan wie die Blumen im Frühling blühen; sein Geist ist frei von Spuren des Widerspruchs oder der Notwendigkeit des Wählens. Denn hier handelt der Buddha Amida (Skr. Amitābha, Personifizierung des Mitgefühls) und nicht ein, beschränktes >Ich<; Amida hat mich aus dem widersprüchlichen Leben der Dualität und Unterschiedenheit, der Kämpfe und der Entscheidungen auferweckt. Dieses mein Erwachen in die Gegenwart Amidas ist eine spirituelle unmittelbare Erkenntnis, ist das Selbsterwachen des Geistes..... Damit beginnt erst das buddhistische Leben, im Unterschied zum moralischen Leben der Selbstgerechtigkeit.“*

Das „Selbsterwachen des Geistes“ führt zu diesem inneren Wandel, zu dieser neuen Lebenseinstellung, zu der Quelle aus der sich wahres altruistisches Handeln speist.

Selbst-Befreiung ist kein Selbst-Zweck!

Der persisch-islamische Mystiker Sufi Bayazid erzählte folgende Geschichte:

In meiner Jugend war ich ein Revolutionär (ideologischer Fanatiker), und mein einziges Gebet zu Gott lautete: Herr, gib mir die Kraft, die Welt zu ändern.

Als ich die mittleren Jahre erreichte und merkte, das die Hälfte meines Lebens vertan war, ohne das ich eine einzige Seele geändert hätte, wandelte ich mein Gebet ab und bat: Herr, gib mir die Kraft, all jene zu verändern, die mit mir in Berührung kommen. Nur meine Familie und Freunde, dann bin ich schon zufrieden.

Nun, da ich ein alter Mann bin und meine Tage gezählt sind, beginne ich einzusehen, wie töricht ich war. Mein einziges Gebet lautet nun: Herr, gib mir die Kraft, mich selbst zu ändern. Wenn ich von Anfang an darum gebetet hätte, wäre meine Leben nicht vertan gewesen.

Um Selbsteränderung bzw. Selbstbefreiung geht es auch im Zen. Da mag man sich fragen: Ist das kein egoistisches Ziel? Ich will doch „*mich selbst*“ befreien!

Wie erwähnt, ist die Selbstbefreiung im Sinne von Zen die Quelle der Kraft für altruistisches Handeln. Zudem vertritt der Mahayana Buddhismus die Vorstellung, dass kein Wesen für sich alleine besteht. Wir hängen alle miteinander zusammen. Es ist wie ein großes Netz, in dem jeder Knoten mit den anderen verbunden ist. Ist ein Knoten fehlerhaft, verändert dies die Gestalt des ganzen Netzes. Jeder Mensch ist ein Knoten im großen Gefüge dieser Welt. Fehlerhaft zu sein, heißt in diesem Kontext, nur zu seinem eigenen Wohl zu handeln. Das beschädigt das Netz und damit auch einen selbst.

„**S**elbst- Befreiung“ heißt im Buddhismus folglich „Befreiung vom egozentrischen Denken und Handeln“. Durch die Zen-Praxis zerbröckeln die festen Mauern des Ich-Gebäudes, wir merken, dass unser „kleines Ich“ von einer viel größeren Dimension durchflutet wird, fühlen uns nicht mehr getrennt von der Welt, sondern Teil dieses großen Netzes. Es ist der Switch vom Geisteszustand der Dualität zur Non-Dualität. Das führt zu selbstlosem Handeln, was wiederum Auswirkungen auf alle Wesen hat. Indem wir uns also innerlich läutern, augenscheinlich für uns selbst Zen üben – das wäre beim ersten Anblick ein egoistisches Ziel! - üben wir für

die ganze Menschheit. Selbstbefreiung und die Befreiung aller Wesen sind letztendlich das Gleiche.

Im traditionellen Zen-Curriculum, wie es z.B. in japanischen Klöstern angeboten wird, ist das Ablegen des Bodhisattva-Gelübdes das wir üblicherweise im Sesshin rezitieren, ein wichtiger ritueller Akt bzw. Schritt auf dem Weg. In diesem Geiste sollten auch wir uns aufs Kissen setzen – indem wir uns sagen, dass wir unsere Übung allen Menschen dieser Erde widmen. Das sollten wir vor allem dann tun, wenn uns die Motivation für die Zen-Praxis fehlt, wenn wir gerade lustlos sind oder das Gefühl haben „es bringt *mir* nichts!“. Wir tun es für die anderen!

Niklaus Brantschen, zitiert in seinem Buch „Gottlos beten“ ein Gespräch zwischen einem jungen Theologen, der Zen praktizierte, und dem Jesuitenpater Wilhelm Klein. Hier der Dialog:

- *Sag mir ein deutsches Wort für „Zen“!*
- *Meditation (Skr. Dhyāna)!*
- *Das ist kein deutsches Wort!*
- *Liebe?*
- *Ja, Liebe ist das deutsche Wort für Zen!*

Wenn wir Zen praktizieren, legen wir die Quelle der Liebe und Verbundenheit mit allen Wesen, des Mitgefühls und Erbarmens (Skr. Karunā) in uns frei. Das ist göttliche Weisheit! Sie schenkt uns selbst Freiheit, aber auch die Kraft, uns ohne Furcht in den Alltag zu stürzen und für andere Wesen einzusetzen.

Das Herz-Sutra sagt:

*„Ein Bodhisattva lebt aus dieser Weisheit
ohne Hindernis im Geiste,
ohne Hindernis und daher ohne Furcht.“*

In diesem Sinne wünsche ich euch ein besinnliches Weihnachtsfest – das Fest der Geburt eines Menschen, der aus dieser Weisheit schöpfte.
Seid alle herzlich von mir begrüßt,

Peter

Praktische Punkte

UNSERE GRUPPE

SESSHIN IM JANUAR (5 - 9.01.2024)

- Unser Winter-Sesshin findet vom 5–9. Januar (Fr-Di) in der Neumühle statt (<https://neumuehle-saar.de>). Zugelassen sind nur Praktizierende, die bereits an einem Zazenkai oder Sesshin teilgenommen haben.
- Es entfallen keine Kursgebühren, lediglich Kosten für Unterbringung und Verpflegung in der Neumühle. Interessenten in finanzieller Not werden aus den Ersparnissen der Gruppe unterstützt. Sie mögen ihre Anfrage direkt an mich (Peter) wenden. Diese wird vertraulich behandelt.
- Infos und Anmeldung bei Josef Jatzkowski!
(Email: zazenkai.anmeldung@gmail.com)

WEIHNACHTSSPENDE FÜR UNSERE SANGHA

Unterstützt bitte unsere vielseitigen Zen-Aktivitäten durch eine Spende! Für Beiträge außerhalb der Zazen-Abende (Spendenschale im Zendo) wendet euch bitte an unseren Kassenwart Rainer Kiehnel (Email: rainer.kiehnel@t-online.de).

VERABSCHIEDUNG VON NIKLAUS BRANTSCHEN (21 – 27.05.2024)

- Niklaus Brantschen, Schweizer Jesuit und Zenmeister (87-jährig) kommt nächstes Jahr zum letzten Mal nach Ungarn und Rumänien. Die Verabschiedung findet im spirituellen Zentrum *Posticum*, Rumänien statt (<https://www.posticum.ro/deutsch/>). Das Programm umfasst Zen-Meditationstage (unter Anleitung von Niklaus und mir), meditativen Tanz, Tagesausflug in die Karpaten, Jazzkonzert u.a.
- Ihr seid alle herzlich dazu eingeladen!
- Vorläufiges Programm
(kopiert folgende Internet-Adresse und gebt sie in die Sucherzeile ein!):
<https://deref-gmx.net/mail/client/Be3rbjwdUzY/dereferrer/?redirectUrl=https%3A%2F%2Fwww.thezenhostel.com%2Fde%2F21-27-mai-2024-begegnung-mit-niklaus-brantschen-abschied-und-seine-letzten-internationalen-zen-tage%2F>
- INFOs und Anmeldung bei Heide Wüst (Email: wuest.heide@t-online.de)

KURZ-SESSHIN IM SEPTEMBER IN RITSCHWEIER (30.08 - 1.09.2024)

- Am ersten Wochenende im September (Freitag, 18 Uhr – Sonntag, 13 Uhr) biete ich ein Kurz-Sesshin (Zazenkai) an. Dieses ist für Geübte, aber auch für Anfänger als Vorbereitung für ein langes Sesshin geeignet. Es gibt keine Kursgebühren. Kosten entfallen lediglich für Unterkunft und Verpflegung. Der Kurs findet im Schulungszentrum des Theresienkrankenhauses in Ritschweier (nur 20 km von Heidelberg!) statt.
(<https://www.theresienkrankenhaus.de/thkh/ueber-uns/schulungszentrum-ritschweier>).
- Infos und Anmeldung bei Josef Jatzkowski (Email: zazenkai.anmeldung@gmail.com)

AUSFALLENDE ZAZEN-TERMINE

Montag, 25. Dezember sowie Montag 1. und 8. Januar findet kein Zazen im +punkt statt.

S. auch Homepage > „Aktuelles“!

UNSERE HOMEPAGE

Gebt sie bitte an Interessierte weiter!

LINK: <https://www.zen-in-heidelberg.de>

ANDERE GRUPPEN

VORLESUNG PROF. MALTE FABER und DR. REINER MANSTETTEN

„Zen und christliche Kontemplation“

Ort: Universitätsplatz, Grabengasse 14, 1. OG (Eingang bei Mensa); Raum SGU-2017

Termine: 8.01.2024, 15.01.2024, 22.01.2024, 29.01.2024, 5.02.2024

Sommersemester: 15.04.2024, 22.04.2024, 6.05.2024, 13.05.2024,
27.05.2024, 8.07.2024, 15.07.2024, 22.07.2024

Uhrzeit: 13:00 – 13:45 Uhr

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

GRUPPE IM KIRCHTURM, LEITUNG: CHRISTOPH LAUX

Ausführliche Infos bei Christoph: kurse@wege-der-stille-hd.de

Frage des Monats

*WELCHE PHILOSOPHIE SOLLTEN WIR ALS ZEN-PRAKTIZIERENDE
STUDIERN?*

Vor einiger Zeit sagte mir jemand, er würde gerne von der Praxis der Zen-Meditation auf das Studium der buddhistischen Hua-yen Philosophie umsteigen. Die verschiedenen buddhistischen Schulen haben ihre eigenen Philosophien, und diese können sich erheblich voneinander unterscheiden. So stellt sich die Frage: Wenn ich Zen praktiziere, welcher Philosophie sollte ich mich zuwenden? Die Philosophie, der Hua-yen, also Blumengirlanden-Schule wird in der Tat von manchen Gelehrten als diejenige bezeichnet, die am besten die Lehren Buddhas vereint. Sie wird auch als die „*Lehre der Totalität*“ bezeichnet, weil sie davon ausgeht, dass alle Dinge des Universums eine Einheit bilden, voneinander abhängen und einander bedingen.

Wir dürfen jedoch nicht vergessen, dass am Anfang des Buddhismus keine philosophische, sondern spirituelle Erkenntnis stand – es war Buddhas Erleuchtung, welche die Dualität überschreitet und dem üblichen Denken nicht zugänglich ist.

Erst danach kam der Versuch, diese Erfahrung in ein Denksystem, also in Philosophie einzubetten. Das Studium der Philosophie ist aber kein Ersatz für das Erlebnis an sich. Das gilt selbst für den Bereich täglicher Gefühle, wie viel mehr

für spirituelle Erlebnisse! Ich kann beispielsweise eine philosophische Abhandlung über Liebe lesen. Werde ich dadurch wirklich erfahren was Liebe ist? Ich kann psychologische Betrachtungen über Humor studieren. Bringen mich diese zum Lachen?

Durch die Zen-Praxis streben wir die gleiche spirituelle Erfahrung an, die Buddha und abertausende Menschen machten. Eine nachgeschaltete Philosophie kann uns niemals dahinführen. Sie kann Neugier wecken, Vertrauen schenken, motivieren, aber nicht die spirituelle Einsicht vermitteln.