

*Bodhisattva Avalokiteshvara,
in der Übung der tiefen transzendenten Weisheit
erkannte, dass alle fünf Skandas leer sind,
und überwand so alles Leiden.
(Herz-Sutra, Abschnitt I)*

Liebe Zen-Freundinnen und Zen-Freunde!

Es geht weiter mit dem Kommentar des Herz-Sutra!

Warum kommentiere ich überhaupt diesen Text?

Ist es nicht so, dass eine rein rational-analytische Auslegung des Inhalts den Eindruck erwecken könnte, den Kern der Botschaft zu verstehen und damit in die Irre führt? Werden damit nicht Vorstellungen und Phantasien darüber geweckt, was Leerheit ist – darum geht es in diesem Sutra! - und wir glauben ihre tiefe Bedeutung verstanden zu haben? Geht es in der Zen-Übung nicht darum, sich solcher Vorstellungen zu entledigen, um die Leerheit unmittelbar zu er-leben?

Ein Grund das Herz-Sutra zu kommentieren, liegt darin, dass es oft rezitiert wird und wir zumindest die sprachliche Bedeutung, d.h. die Begriffe und Personen die darin vorkommen, kennen sollten. Dieses Sutra ist bereits von der Sprache her schwer verständlich. Ich erinnere mich an meine Anfänge im Zen. Oft fragte ich mich: „*Was soll das Ganze?.... Die fünf Skandhas sind leer!..... Form ist Leere, Leere Form!.... Gate, gate, paramsagate!*“..... Es wirkte alles wie Chinesisch auf mich!

Darüber hinaus – das wäre ein weiterer Grund - kann ein Kommentar dazu motivieren, selbst die Erfahrung, aus dem sich dieses Sutra speist, anzustreben. Der wichtigste Grund ist aber dieser: Der Text selbst kann als Übung, zumindest als Hilfsmittel auf dem Weg der spirituellen Suche dienen.

1. Die drei Ebenen des Herz-Sutra

Wie jeder Zen-Text hat auch das Herz-Sutra drei Ebenen: eine sprachliche, eine philosophische und eine spirituelle. Mit sprachlicher Ebene sind die Begriffe, die darin vorkommen, gemeint. Sie müssen erklärt werden, um mit dem Text etwas anfangen zu können. Was heißt beispielsweise „Prajna“ oder „Skandha“? Wie übersetzt man überhaupt altchinesische Schriftzeichen bzw. Begriffe in eine moderne Sprache? Die Aussagen des Textes können in ein gedankliches Gesamtkonstrukt eingebaut werden. Das ist die philosophische Ebene. Das Wichtigste für uns Zen-Übende, das worauf es letztendlich ankommt, ist aber der spirituelle Inhalt. Um an diesen heranzukommen, muss man die sprachliche Bedeutung verstehen.

Die meisten Zen-Texte, so auch das Herz-Sutra und die Koans wurden aus dem Japanischen ins Deutsche übersetzt. Aber wie steht es mit der Übersetzung aus dem Altchinesischen ins Japanische? Wie treffsicher ist diese?

Drei Wege stehen dafür zur Verfügung!

Die chinesischen Zeichen werden Japanisch ausgesprochen. Das ist nicht ganz leicht, weil es dabei keine japanischen Lesehilfen gibt. Die Lektüre wirkt befremdend. Man kann trotzdem den Text in etwa verstehen, weil manche Ausdrücke auch im modernen Japanisch vorkommen. Auf diese Weise wird meistens das Herz-Sutra rezitiert.

Die zweite Art ist, den ursprünglichen chinesischen Text mit japanischen Punktationen und Hilfspartikeln zu versehen. Damit wird die Originalfassung beibehalten und gleichzeitig der Text verständlicher. Das ist die Art auf die die meisten altchinesischen Texte, die auch wir rezitieren (z.B: Shinjinmei, Shodoka), inkl. die Koans übertragen wurden. Die dritte Art ist, die altchinesischen Texte ins Japanische zu übersetzen. Diese sind sprachlich zwar verständlich, einiges geht aber dabei verloren.

2. Der Titel

Und jetzt zum Text des Herz-Sutra!

Obwohl die Originalfassung auf Sanskrit keinen Titel hat – der Text beginnt unmittelbar mit der ersten Zeile! - wurde dem Sutra später ein Titel verliehen, unter dem es bis heute bekannt ist. Dieser lautet auf Sanskrit *Mahā Prajñāparamitā Hridaya-Sūtra* bzw. auf Japanisch *Maka Hannya Haramita Shingyō*. Was bedeuten diese Worte?

Mahā bzw. *Maka* heißt „groß“.

Prajñā bzw. *Hannya* steht, wie schon im vorherigen Brief erläutert, für Weisheit. Heutzutage versteht man unter Weisheit hauptsächlich schulisches Wissen – einen enzyklopädischen Geist, manchmal auch Lebenserfahrung. Im Zen steht Weisheit für eine spirituelle Erkenntnis, für das was man bei einem Einblick in sein Wahres Wesen erkannt hat. Und dafür muss man nicht einmal lesen und schreiben können!

Paramitā bzw. *Haramita* bedeutet „das was das andere Ufer erreicht hat“, also das „Jenseitige“ oder „Transzendente“. Im Christentum würde man sagen das Göttliche oder das Reich Gottes.

Hridaya bzw. „*Shin*“ heißt Herz, aber auch Wesen bzw. Essenz.

Sūtra bzw. *Gyō* – heißt in wörtlicher Übersetzung aus dem Sanskrit „Faden“. Gemeint sind „die aneinandergereihten Reden Buddhas“, die wie Perlen an einem Faden hängen.

Auf Deutsch würde der Titel also in etwa so lauten: *Das Große Sutra vom Wesen der transzendenten Weisheit*, abgekürzt „*Herz-Sutra*“.

3. Avalokiteshvara erkannte, dass alle fünf Skandhas leer sind

Der Text beginnt mit den Versen:

*„Bodhisattva Avalokiteshvara,
in der Übung der tiefen transzendenten Weisheit erkannte,
dass alle fünf Skandhas leer sind,
und überwand so alles Leiden.“*

Zunächst die Erklärung des Begriffes *Skandha* aus dem Sanskrit.

Damit sind die Daseinsformen des Menschen, also das was eine Persönlichkeit ausmacht, gemeint. Sie beinhalten: Körper, Empfindungen, Wahrnehmung, Willen – also Tatabsichten, man könnte auch sagen Konditionierungen und Denken. Im modernen Sprachgebrauch würde man sagen „Körper und Psyche“ eines Menschen.

Das Herz-Sutra, das allgemein rezitiert wird - auch von uns, ist die kurze Version des Textes. Eine längere Variante in Form von Prosa beginnt so:

So habe ich gehört: Zu einer gewissen Zeit weilte der Erhabene zusammen mit vielen der höchsten Bodhisattvas und einer großen Zahl Bhiksus bei Rajagriha auf dem Geierberge. Der Erhabene saß abseits, in Samadhi versunken, und der Edle Avalokiteshvara meditierte über die tiefe Prajna-Paramita. Der Ehrwürdige Shariputra wandte sich, beeinflusst durch den Erhabenen, der in Samadhi versunken war, folgendermaßen an den Edlen Bodhisattva Avalokishvara: „Wenn ein Sohn oder eine Tochter die tiefe Prajna-Paramita zu studieren wünscht, wie hat er dies auszuführen?“

Der Edle Avalokiteshvara erwiderte dem Ehrwürdigen Shariputra: „Wenn ein Sohn oder eine Tochter die tiefe Prajna-Paramita zu studieren wünscht, muss er sich zuerst von allen Ideen der Selbstheit befreien. Lass ihn so denken: Persönlichkeit? Was ist Persönlichkeit? Ist sie eine bleibende Wesenheit oder besteht sie aus vergänglichen Elementen? Persönlichkeit besteht aus den fünf greifenden Komponenten: Form, Empfindung, Wahrnehmung, Gestaltungen, Bewusstsein, welche alle von Natur leer von jeglicher Selbstheit sind.“

Auch wenn historische Beweise für diese detaillierte Beschreibung fehlen, wird dadurch ihre spirituelle Botschaft nicht geschmälert, ja sie vermittelt eine gewisse Atmosphäre. Man kann sich folgende Szene gut vorstellen: Auf dem Geierberg in der Nähe der Stadt Rajagriha – das heutige Rajgir im Norden Indiens, da wo Buddha viele seiner Lehrreden hielt, befanden sich viele der großen Bodhisattvas, sowie eine Reihe von Mönchen und Nonnen. Buddha selbst sitzt abseits in tiefer Versunkenheit. Avalokiteshvara meditiert über die transzendente Weisheit. Wie erwähnt,

scheint dieser eine mythische Person gewesen zu sein, eine die den erleuchteten Menschen symbolisiert. Unter anderen Mönchen befindet sich auch Shariputra – er ist beeindruckt von der Ausstrahlung Buddhas! Auch er möchte die tiefe Weisheit des Meisters erreichen und fragt Avalokiteshvara, was diese denn sei bzw. welche Empfehlungen, man könnte sagen welche Anleitungen er ihm geben könnte, um sie zu erreichen.

In einer anderen Übersetzung heißt es, Avalokiteshvara war versunken im tiefen Erleuchtungsgeist, mit anderen Worten „er weilte in der Leerheit“, also ein Hinweis auf einen bestimmten Geisteszustand. Aus dieser Erkenntnis unterweist er Shariputra. Nun sagt er, man müsse sich zuerst von allen Vorstellungen darüber, was man selbst ist, befreien. Lass los von *„Ich bin stark, ich bin schwach! Ich bin ein Genie, ich bin ein Versager! Ich bin eine gute Schülerin, ich bin eine schlechte Schülerin! Ich bin begabt für den Weg, ich bin unbegabt! Ich mache Fortschritte, ich mache keine Fortschritte etc.“*

Um ihm zu helfen, sich von all diesen egozentrischen Vorstellungen zu befreien, regt er Shariputra an, sich die Frage zu stellen, was eigentlich Persönlichkeit ist. *„Was ist das, was dich ausmacht, an dem du festhältst?“* Im Zen ist das ein Koan, es lautet *„Wer bin ich? Was ist mein Wahres Wesen?“* Darauf komme ich später nochmals zu sprechen. Und dann fährt Avalokiteshvara fort *„Ja, Persönlichkeit - das ist nichts Beständiges“*..... Was ist damit gemeint?

4. Wir identifizieren uns mit unserem Körper!

Schauen wir uns zunächst den Körper, eines der fünf Skandhas an. Mein Lehrer für Biologie sagte: *„Ich schaue dich an und schließe dann die Augen. Wenn ich sie wieder öffne, bist du nicht mehr derselbe“*. Auf mikroskopischer Ebene verändert sich der Körper ununterbrochen, hat kein bleibendes Wesen, ist sozusagen leer von Wesenhaftigkeit. Millionen Zellen sterben minütlich und neue werden geboren..... Heute bin ich gesund, morgen bin ich krank. Heute bin ich jung und fit, in 20-30 Jahren alt und gebrechlich. *„Man kann nicht zweimal in denselben Fluss steigen“* – sagte der griechische Philosoph Heraklit. All das was wir glauben, dass wir es sind, verändert sich ununterbrochen.

Es war der einunddreißigste Dezember - ein Tag an dem kein Arzt, keine Ärztin oder Pflegeperson im Krankenhaus zugange sein möchte. Junge Leute werden oft an diesem Feiertag eingestellt. So auch diesmal! Ein „Famulus“ hat Dienst in der neurologischen Abteilung eines

Krankenhauses. Plötzlich spricht ihn eine aufgeregte Krankenschwester an, sie erzählt ihm eine merkwürdige Geschichte: Ein neuer Patient, ein junger Mann der am Morgen des 31. Dezember aufgenommen wurde, verhielt sich tagsüber mehr oder weniger normal. Vor einigen Minuten jedoch sei er aus einem Nickerchen erwacht, aus dem Bett gefallen und buchstäblich ausgerastet - auf dem Boden sitzend brüllte er laut wie von Sinnen und weigerte sich beharrlich, sich wieder hinzulegen. Der angehende Arzt hört sich das an und geht ins Krankenzimmer.

Hier findet er einen Patienten der neben seinem Bett sitzt und eines seiner Beine anstarrt. Sein Gesicht - eine Mischung aus Wut, Sorge, Verwunderung bis hin zu Bestürzung! Und dann erzählt der Patient, dass er beim Aufwachen und dem Versuch sich zu bewegen, merkte, dass irgendein Bein, ein abgetrenntes menschliches Bein in seinem Bett lag. Starr vor Überraschung und Ekel - so etwas Unglaubliches sei ihm selbst in seinen wildesten Träumen noch nie begegnet - fasste er vorsichtig das Bein an. In diesem Augenblick kam ihm die Idee: *„Das Ganze ist nur ein makabrer Witz! Vielleicht hatte eine beschwipste Pflegeperson aus dem Sezierraum ein Bein gestohlen und es mir heimlich ins Bett gelegt.“* Diese Annahme beruhigte ihn zunächst. Aber dann versuchte er, das verdammte Ding aus dem Bett zu werfen und fiel selbst hinterher.

Nun lag er auf dem Boden, packte das Bein mit beiden Händen und versuchte mit ungewöhnlicher Kraft es zu beseitigen, abzureißen, und schlug - als ihm dies nicht gelang - wütend darauf ein. Es war sein eigenes Bein! Durch einen Hirntumor im rechten Scheitellappen wurde das Bild und damit auch seine Identifikation mit dem eigenen Bein gelöscht. Es gehörte sozusagen „nicht mehr“ zu ihm! Der Medizinstudent - es war der spätere bekannte amerikanische Neurologe Oliver Sacks - fragte ihn: *„Wenn dieses Ding nicht Ihr linkes Bein ist, wo ist dann Ihr echtes linkes Bein?“* Diese Frage versetzte den Patienten in einen noch größeren Schreck. Er wurde blass, der Ohnmacht nahe und sagte: *„Ich habe keine Ahnung. Es ist verschwunden. Es hat sich in Luft aufgelöst. Ich kann es nirgends finden.....“*

Es gibt eine ganze Reihe ähnlicher Geschichten in der Medizin. In einem anderen Fall „entdeckte“ beispielsweise ein Patient seinen längst verstorbenen Bruder bei sich im Bett. *„Er hängt immer noch an mir!“* - sagte er empört. *„Hier ist sein Arm“* rief er und hob mit der rechten Hand seinen linken Arm hoch. Bisher sagte ihm sein Gehirn, sein linker Arm würde zu ihm gehören. Es war ein Teil dessen was ihn als Person ausmachte, sein „Ich“. Dann verschwand die Identifikation und er meinte, der Arm gehöre einer anderen Person.

Das, was wir zu sein glauben, was zu unserem Wesen gehört - in den vorherigen Beispielen „das Bein oder der Arm“ eines Patienten, in einem weiteren Sinne „der Körper“ - ist ein Konstrukt des Gehirns, etwas Relatives, bzw. Erlerntes, etwas was erworben und wieder verloren werden kann. Wenn wir unser *Ich* mal mit unserem Körper *gleichsetzen* und dann wieder *nicht*, kann diese Identifikation unser wahres Wesen sein?..... Und wenn nicht, was ist dann unser Wahres Selbst?

5. Wir identifizieren uns mit den Rollen in der Gesellschaft!

Wir identifizieren uns nicht nur mit unserem Körper, sondern auch mit Rollen oder Attributen, die wir in der Gesellschaft spielen bzw. die uns zugeschrieben werden. Wir sagen „*Ich bin Handwerker, Arzt, Rentner, Arbeitsloser usw. – erfolgreich oder auch nicht*“ und ziehen daraus unser Selbst-Gefühl.

Wie oft halten wir an einem negativen Image fest: „*Ich habe versagt,..... im Beruf, als Partner oder Partnerin, als Vater oder Mutter etc.*“ und können uns von diesen Klischees nicht trennen, sind unglücklich.

Es kann auch umgekehrt sein: Ein schwindender Erfolg beispielsweise aus Gesundheits- oder Altersgründen, den wir nicht loslassen können, führt zum psychischen Zusammenbruch.

Ich erinnere mich an einen inzwischen verstorbenen Freund – nenne ihn hier Doktor Andreas, der ein erfolgreicher Internist war, in seinem Beruf voll aufging: vertrauenserweckend und beliebt bei den Patienten, behandelte er sie nach den neuesten Errungenschaften der Medizin. Wunderbar! Was gibt es Schöneres, Lebenserfüllenderes als dies? Eine nahezu bilderbuchreife Karriere!..... Aber auch Dr. Andreas wurde älter. Der Zeitpunkt an dem er seine Praxis aufgeben musste, rückte näher und näher – eine Vorstellung, der er mit großer Angst entgegenschaute. Es war die Angst aus seiner Sicht „ein Niemand“ zu werden. Als dann der Tag kam, an dem er zum letzten Mal in die Arbeit ging und abends zur gewohnten Zeit über das Treppenhaus die Praxis verließ, kam ihm gerade die Putzfrau entgegen. Traurig begrüßte er sie und sagte „*Das war mein letzter Arbeitstag. Ab jetzt bin ich Rentner!*“. Sie schaute ihn an und antwortete, nicht ohne Schadenfreude, auf Bayrisch „*Jetzt san´s aner von uns*“. Das warf ihn um! Alles, womit er sich bis zu diesem Zeitpunkt identifizierte, war weg. Aus seiner Sicht war er im Niemansland gelandet. Seine Horrorvision wurde wahr.

Die Rollen, die wir im Leben spielen, sind wie die oberflächliche Fassade eines Hauses, das eine unsichtbare Schatzkammer beherbergt. Hinter der Fassade steht der „Wahre Mensch“. Und dieser trägt in all seinem vermeintlichen Elend, so versichert uns Buddha, einen spirituellen Schatz: Jeder Mensch, so lehrte er, hat den Erleuchtungsgeist; wegen seiner Verblendung – wegen des Festhaltens an der Fassade – könne er ihn nicht erkennen.

6. Wir identifizieren uns mit den Gedanken, Gefühlen und Empfindungen!

Ich sprach über die Identifikation mit dem Körper, mit Rollen in der Gesellschaft, sowie über ihre Vergänglichkeit. Auch Gedanken, Gefühle und Empfindungen ändern sich, sind vergänglich.

Gewöhnlich halten wir uns für die Summe unserer Gedanken und Gefühle. Aber wie kann man behaupten, dass man all dies sei, wenn diese dauernd kommen und gehen? Heute bin ich traurig – ich bekam vom Arzt die Botschaft, dass ich operiert werden muss. Kurze Zeit darauf bin ich fröhlich. Es war nur ein kleiner Eingriff, ich habe ihn überstanden, bin wieder gesund..... Die Nachbarin macht gerade Lärm. Ich werde wütend. Am Abend gehe ich ins Konzert, höre wunderbare Musik, innerer Frieden macht sich breit. Bin ich der Traurige oder der Fröhliche? Der Aggressive oder der Friedliche? Wer bin ich wirklich?

David Hume, der große schottische Philosoph des 18. Jahrhunderts, Empiriker und Vordenker der Aufklärung bemerkte: *„So kann ich wagen..... zu behaupten, dass wir nichts sind als ein Bündel oder Ansammlung verschiedener Perzeptionen, die einander mit unbegreifliche Schnelligkeit folgen und beständig in Fluss und Bewegung sind.“* Er war gezwungen zu folgern, dass unsere Identität, also das „Ich“ eine Fiktion sei, eine Feststellung die im Widerspruch zu seinen eigenen tiefsten Gefühlen stand und ihn in die „philosophische Verzweiflung“ trieb.

7. Avalokiteshvara erkannte, dass alle fünf Skandhas leer sind und überwand so alles Leiden

David Hume verzweifelte an der Unbeständigkeit des „Ich“, Avalokiteshvara wurde von dieser Einsicht befreit. Wie kann das sein? Was ich bisher sagte, ist gedanklich nachvollziehbar: *„Ich bin nicht mein Körper, nicht mein Beruf, nicht die Attribute die mir die Gesellschaft zuschreibt, nicht meine Gedanken, Gefühle oder Empfindungen. Diese alle haben kein bleibendes Wesen.“* Was wir üblicherweise glauben zu sein, ist wie ein dahinziehender Fluss – er verändert sich ununterbrochen: Mal fließt er schnell – mal schlängelt er gemächlich durch sein Bett; mal sind

seine Wasser trüb - mal sind sie kristallklar; mal sind die Fluten hoch – mal wird er zu einem unbedeutenden Rinnsal..... Keine dieser Eigenschaften sind sein wahres bleibendes Wesen. Genauso ist es mit unserer Persönlichkeit: Dauernde Änderung, keine Beständigkeit!

Ist diese Impermanenz die Leerheit von der Zen spricht?

Ist das die tiefe spirituelle Botschaft des Herz-Sutra? Nein, sie ist es nicht! - wiewohl dies auch manche Philosophen behaupten. Yamada Roshi meinte, dass manche Leute – und da bezieht er buddhistische Gelehrte mit ein – den ständigen Wandel der Formen fälschlicherweise mit Leerheit (Jap. kû) gleichsetzen würden.

Die Unbeständigkeit unserer Persönlichkeit verstandesmäßig erkannt und gefühlsmäßig akzeptiert zu haben, ist zweifelsohne hilfreich: Wenn etwas keinen Bestand hat, kann man daran nicht festhalten oder umgekehrt, versucht man daran festzuhalten, macht es einen unglücklich. Das ist so, als wollte man fließendes Wasser mit der Hand einfangen, und wenn einem das nicht gelingt – und das kann nicht gelingen! - ist man unglücklich..... Atmen ist lebenswichtig – ohne Sauerstoff gibt es kein Leben: Wir atmen ein und atmen aus! Obwohl Atmen so essenziell ist, versuchen wir nicht, die Luft festzuhalten. Täten wir das, würden wir ersticken. Man kann generell sagen, alles was wir festhalten, vergiftet uns!

Diese Lehre aus den Worten von Avalokiteshvara ist aber nur der erste Schritt auf dem Weg der spirituellen Suche. Wir dürfen keinesfalls hier stehen bleiben. Die grundlegende Frage, um die es geht, lautet: *„Wenn ich nicht mein Körper und nicht mein Geist bin, nicht dies oder das – was bin ich dann wirklich? Was ist mein Wahres Wesen“* Diese Frage – sie ist ein Koan! - drängt uns in eine logische Sackgasse, aus der uns nur ein spiritueller Quantensprung befreien kann und dieser geschieht von selbst. Raum und Zeit verschwinden, da ist nur das ewige „Hier und Jetzt“, die Leerheit.

Es gibt auch weitere Übungswege mit den Worten Avalokiteshvaras. Darauf werde ich in meinen späteren Kommentaren zurückkommen.

Die Frage nach dem „Wesen des Selbst“ war auch die Frage, die Bassui, ein japanischer Zen-Meister aus dem 14-ten Jahrhundert, seiner Lehre zugrunde legte. Er motivierte Suchende auf dem Weg, sich darin zu vertiefen und meinte dazu: *Wenn das tiefschürfende Fragen bis zum tiefsten Grunde dringt und dieser Grund ausgeschlagen wird, dann bleibt auch nicht der kleinste Zweifel, dass der „Eigene Geist“ Buddha ist. Das*

Fragen verstummt. Es gibt keine Besorgnis mehr um Leben und Tod und keine Wahrheit mehr, danach man suchen müsste, nur Leere-Weite von Himmel-und-Welt, und das ist einzig der „Eigene Geist“.

Es ist das Jahr 520 n. Chr. als sich ein Brahmane namens Bodhidharma – er war der 28-te Nachfolger Buddhas! - auf die beschwerliche Reise von Indien nach China begibt, um dort die Botschaft des Zen zu verbreiten. Es spricht sich herum, dass ein Weiser aus dem Westen das Land betreten hat. Auch der große Kaiser *Wu von Liang* – ein Kenner und Förderer des Buddhismus - erfuhr es und möchte den Meister treffen.

Eine Begegnung findet statt und der Kaiser erzählt ihm von seinen Bemühungen um den Bau von Klöstern, Förderung der Mönche, Verbreitung der heiligen Schriften u.s.w. Auf die Frage, welches Verdienst er dafür in einem künftigen Leben zu erwarten habe – offensichtlich wollte er durch sein tugendhaftes Leben einen „guten Platz im Paradies“ ergattern! - gibt ihm der Gast eine harte Antwort: *„Kein Verdienst!“*.

Man kann sich vorstellen, dass der Kaiser sich getroffen und verletzt fühlte. Um dies zu verbergen, wechselte er schnell das Thema und stellte die Frage, welches der Kern der Botschaft Buddhas, der tiefste Sinn der Heiligen Lehre sei. *„Unendlich weit und leer, nichts von heilig“* – erwiderte Bodhidharma.

Ja, eine Weite die alles, auch uns selbst, ein- und nichts ausschließt..... *„Alle fünf Skandhas sind leer“* – sagt Avalokiteshvara. Darin, in diesem zeitlos-unendlichen Raum ohne Namen liegen unsere tiefen Wurzeln, das ist unsere wahre Heimat. Wahrlich eine große Botschaft! Eine Meditierende beschrieb ihre Einsicht in die Leerheit ihres Selbst nach jahrelanger Praxis mit diesen Worten: *„So saß ich Tag für Tag ganz still, bis sich etwas höchst Wunderbares und Erschreckendes zugleich ereignete. Ich löste mich auf. Meine gesamte Identität wurde gewegewaschen. Ich hatte zunächst keine Worte dafür, und es lässt sich auch nicht mit Worten erklären, auch nicht als Nirvana, denn es übersteigt jeden Begriff. Was für eine Seligkeit. Das war nicht mehr mein Herz und mein Körper, es war das Universum.“*

Seid alle herzlich von mir begrüßt,

Peter

Praktische Punkte

Unsere Gruppe

KURZ-SESSHIN (2 – 4.06.2023)

- Am ersten Wochenende im Juni (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. 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)

SAMU IM POSTICUM (26.03 – 2.04.2023)

- Das „Posticum“ ist, wie die Neumühle, ein spirituelles Zentrum in Oradea / Großwardein (Rumänien), einer Stadt in Siebenbürgen an der Grenze zu Ungarn (s. <https://www.posticum.ro>). Retreats bekannter Zen-LehrerInnen fanden hier statt. Ich betreue in diesem Haus Zen-Gruppen aus Ungarn und Rumänien.
- In der letzten März-Woche bietet das Haus „Arbeits-Tage“ (Samu) bei kostenloser Übernachtung und Verpflegung an (An- und Rückfahrt auf eigene Kosten!).
- Das Programm: 8 Stunden praktische Arbeiten im Hause verbunden mit Zazen (morgens, abends), n.b. Möglichkeiten zur Stadtbesichtigung etc.
- Der Einsatz gilt als Unterstützung für das Zentrum und gleichzeitig als Übung auf dem Zen-Weg: Er soll die praktische Tätigkeit, den Alltag mit dem spirituellen Weg verbinden.
- Infos bei mir (Email: samu-posticum@gmx.de)

SPENDEN

Unsere Sangha hat kein Einkommen!

Um alle Programme wie bisher weiterzuführen, z.B. die Teilnahme von Geringverdienern an Retreats zu ermöglichen, Gastredner einzuladen, Einrichtungsgegenstände anzuschaffen etc., bitten wir, unsere Zen-Gruppe mit Spenden zu unterstützen (an den Zazen-Abenden: Spendentopf im Zendo!). Das Geld wird von zwei Mitgliedern unserer Sangha verwaltet.

Für größere Spenden bitte ich, um vorherige Mitteilung an mich:
(Email: zen-in-heidelberg@gmx.de)!

UNSERE HOMEPAGE

Dank Dirk Focken haben wir endlich eine eigene Homepage!

(LINK: <http://zen-in-heidelberg.de>).

Im Namen der Gruppe: Herzlichen Dank an Dirk für seinen Einsatz!

Frage des Monats

Ist es ratsam Bücher über Zen zu lesen?

Man kann den Kern des Zen nicht intellektuell erfassen. Zen muss zu einer lebendigen Erfahrung werden. Es ist trotzdem sinnvoll Bücher zu lesen. Wenn die Lektüre den Geist des Suchens anregt - „*Da ist noch Etwas, ich möchte es erfahren!*“, zum Üben motiviert und Vertrauen weckt, kann sie zu einer wertvollen Unterstützung auf dem Wege der spirituellen Suche werden.