

*Höre Shariputra, Form ist nichts anderes als Leere,
 Leere nichts anderes als Form.
 Form ist wirklich Leere,
 Leere wirklich Form.
 Das Gleiche gilt für Empfindung, Wahrnehmung,
 Wollen und unterscheidendes Denken.
 (Herz-Sutra, Abschnitt II)*

Liebe Zen-Freundinnen und Zen-Freunde!

In der Einführung zum Herz-Sutra sagte ich, dass der Begriff Leerheit in Zen-Texten mehrere Bedeutungen hat. Der erste Teil des heutigen Abschnittes handelt von der gegenseitigen Durchdringung aller Phänomene. Das ist ein Grundkonzept der buddhistischen Philosophie, welches in einer spirituellen Erfahrung seine Wurzeln hat, und eine weitere Bedeutung des Begriffes Leerheit darstellt.

Das Herz-Sutra beginnt mit der Beschreibung einer Szene in der Bodhisattva Avalokiteshvara in tiefer Versunkenheit sitzt oder, wie es heißt, in der Übung der transzendenten Weisheit weilt. Er hat einen Einblick in die zeitlos-unendliche Dimension – es ist das Jenseitige, das jeglicher Begrifflichkeit spottet. Aus dieser Erkenntnis belehrt er Shariputra. Aber dieses „Jenseitige“ ist nicht ein „Etwas“, das über den Wolken schwebt und von den Dingen dieser Welt getrennt ist - wie es in manchen Religionen auch zu Buddhas Zeiten dargestellt wurde - sondern eine Dimension die in allem mitschwingt, stets gegenwärtig ist. Wenn Avalokiteshvara sagt *„Form ist nichts anderes als Leere, Leere nichts anderes als Form“* – heißt das, dass sich Form und Unendliches gegenseitig durchdringen. Man könnte es auch so formulieren: In der scheinbaren Begrenztheit der Erscheinungen dieser Welt manifestiert sich das Unbegrenzte. In unserem westlichen Sprachgebrauch: *„Im Weltlichen manifestiert sich das Göttliche, das Absolute“*.

Alles in Einem – Eines in Allem

Um dies zu veranschaulichen verwendete ein chinesischer buddhistischer Gelehrter des 7. Jahrhunderts namens Fazang das Bild vom goldenen Löwen. Das Gold repräsentiert die Leerheit und der Löwe die Erscheinungen des Universums. Der Löwe besteht aus verschiedenen Teilen - Kopf, Fell, Tatzen usw. – das sind die Formen der Welt. Doch alle Teile enthalten den gleichen grundlegenden Stoff, sie sind ihrem Wesen nach Gold. Man kann also sagen, dass im kleinsten Teil des Löwen, z.B. in einer einzigen Haarspitze, das Wesen des gesamten Löwen enthalten ist. Alle Dinge sind untereinander vernetzt, bedingen sich gegenseitig, sind aber auch mit der Unendlichkeit verbunden. Natürlich bezieht sich das

auch auf uns Menschen: Wir sind eine bestimmte Form und gleichzeitig das Ganze. Unser Leben ist zeitlich begrenzt, aber diese Begrenztheit ist in der Zeitlosigkeit eingebettet. Für den menschlichen Verstand, der in Entweder-Oder Kategorien denkt, ist das unbegreiflich. Im Zustand tiefer Versunkenheit verschwinden die Trennwände, die Gegensätze fallen zusammen. So kann Avalokiteshvara sagen:

*Form ist nichts anderes als Leere,
Leere nichts anderes als Form.
Form ist wirklich Leere,
Leere wirklich Form.*

In der Sprache des Gleichnisses vom Löwen hieße das:

*Der Löwe ist nicht getrennt vom Gold,
Gold ist nicht getrennt vom Löwen.
Der Löwe ist Gold
und Gold ist Löwe.*

Interessanterweise scheinen auch die modernen Naturwissenschaften auf einen Punkt zu stoßen, an dem die übliche Trennung der Dinge bzw. die physikalischen Gesetze, wie wir sie im Alltag erleben, aufgehoben werden. Hans-Peter Dürr, Nobelpreisträger, ehemaliger Direktor des Max-Planck-Instituts für Physik in München meinte: *„Die neue Physik bestätigt, was die mystischen Wege der Religionen immer schon wussten. Es gibt nur das EINE. Im Sanskrit gibt es hierfür den Begriff des Advaita, des Nicht-Dualen, Nicht-Zerlegbaren. Auch die Quantenphysik sagt uns heute, dass es keine getrennten Teile gibt. Alles ist ins Unendliche ausgestreckt und im Hintergrund miteinander verbunden. Jedes Atom ist mit jedem Atom in diesem Universum verbunden. Alles kann mit allem kommunizieren. ... Es gibt nur wenige Wörter in unserer Sprache, die diese Verbundenheit zum Ausdruck bringen können. Für mich sind diese Liebe, Geist, Leben.“* Im Zen heißt es: *„Form ist nichts anderes als Leere, Leere nichts anderes als Form.“* Und das Wichtigste ist dies: als Menschen können wir diese Verbundenheit aller Dinge erleben. Es ist das eigentliche Ziel der Zen-Praxis.

Das „Sosein“

Das Blumenschmuck-Sutra (Skr. Avatamsaka Sutra), ein Höhepunkt der mahayana-buddhistischen Philosophie, bietet eine Vielfalt wunderbarer Bilder, um die Einheit in der Vielfalt – „Alles in Einem, Eines in Allem!“ – darzustellen. Unter anderem wird hier das Wort „Staubkorn“ verwendet – das Ganze lässt sich sogar in diesem winzigen Gebilde erkennen. In einem physikalischen Vokabular stünde dafür ein Atom, beide natürlich nur eine Metapher für die Erkenntnis, die man bei einem spirituellen Erlebnis

gewinnt. In der Blütezeit des chinesischen Zen war der Begriff „Staubkorn-Samadhi“ weit verbreitet. Viele Menschen des Weges beschäftigte dieses Thema.

Eines Tages kam ein Mönch zu Meister Unmon, so lesen wir in der Koan-Sammlung „Niederschrift vom Blauen Fels“, und fragte *„Was ist Staubkorn-Samadhi?“* Und Unmon antwortete *„Reis in der Schale, Wasser im Eimer.“* Wenn der Mönch das Wort „Staubkorn“ in Zusammenhang mit „Samadhi“ in den Mund nimmt, verbindet er offensichtlich damit einen bestimmten Geisteszustand. Er hätte auch fragen können *„Für welches spirituelle Erlebnis steht der Begriff Staubkorn-Samadhi? Erkläre es mir!“* *„Reis in der Schale, Wasser im Eimer“* – sagte der Meister.

Was war in der damaligen Zeit, als jeder Mensch Reis aß und Wasser trank, selbstverständlicher, als dass sich in der Schale Reis befindet und im Eimer Wasser? In dem Vers der diesem Koan hinzugefügt wurde, heißt es:

*„Reis in der Schale, Wasser im Eimer.
Im Norden der Bär, das Kreuz im Süden.“*

Wenn wir abends in den Himmel schauen, sehen wir natürlich das Sternbild des großen Bären im Norden und das des Südkreuzes im Süden. Am Nordpol Eis, in der Sahara Trockenheit..... Ha, ha ha! Wie könnte es anders sein?..... *„Es ist, wie es ist“* - ein Hinweis auf das „Sosein“!

In dem Vers heißt es noch
*„Versuchen – nicht versuchen.
Aufhören – nicht aufhören.
Jeder ist ein Kind des reichen Mannes,
das kein Hemd hat.“*

In dem wie wir in diesem Augenblick sind, in der schicksalhaften Begrenztheit unseres Lebens, in all unserem Elend, offenbart sich eine tiefere Dimension und wir erkennen, dass wir einen großen Schatz in uns tragen. Wir sind „Kinder reicher Eltern“ ohne uns dessen bewusst zu sein.

In der Geschichte, die im Buch Exodus (3:1-15) geschildert wird, begegnet Moses Gott in einem brennenden Busch – ein Bild für ein tiefes spirituelles Erlebnis. Moses hört auf die Stimme Gottes und äußert Bedenken, dass das Volk Israel nicht auf ihn hören wird. So fragt er Gott *„Wenn ich zu den Israeliten komme und ihnen sage, ‘Der Gott eurer Vorfahren hat mich zu euch gesandt,’ und sie mich fragen, ‘Welches ist der Name Gottes?’ was soll ich ihnen sagen.“* Und Gott antwortet *„YHWH“* - das heilige hebräische Wort, das soviel heißt wie *„Ich bin der ich bin“*. Auch hier geht es um das „Sosein“ als Ausdruck des Absoluten.

Wir suchen das Sosein an der falschen Stelle

Ein Betrunkener torkelt nachts durch finstere Straßen, stockbesoffen und müde möchte er endlich in seinem Bett liegen. Irgendwann steht er vor seinem Haus – hier brennt eine Lampe, und er will die Türe öffnen. Da merkt er, dass er seinen Schlüssel verloren hat. Ein Polizist kommt vorbei, sieht den verzweifelten Mann und will ihm helfen. *„Ich habe meinen Schlüssel verloren“* sagt dieser. Der Polizist steht ihm sofort zur Seite. Beide suchen den Platz ab, aber vergeblich – kein Schlüssel! Irgendwann fragt der Polizist: *„Sind Sie denn sicher, dass Sie ihn hier verloren haben?“*. *„Nein“* – sagt der Betrunkene, *„hier nicht, sondern weiter hinten!.... Aber dort ist es dunkel. Wie kann ich ihn dort finden?“*

Wir suchen das Sosein, die Leerheit an der falschen Stelle, so wie wir es schon immer getan haben - außerhalb von uns selbst und mit dem Instrument des dualistischen Denkens. Avalokiteshvara sagt *„Form ist nichts anderes als Leere, Leere nichts anderes als Form.“* Wie kann das sein? *„Das ist ein Widerspruch!“* – sagt uns das Alltagsbewusstsein. *„Entweder ist das Glas voll oder leer, entweder Fülle oder Leere.... aber beides zeitgleich?“*..... Wenn wir diese Worte hören, versuchen wir zunächst, eine verstandesmäßige Erklärung zu finden – so wie wir es im Alltag gewohnt sind und auch ich es im ersten Teil dieses Kommentars tat. Auf dem Zen-Weg gilt: Wir lassen diesen Widerspruch auf uns wirken, versuchen nicht, ihn logisch zu lösen!..... Und dann geschieht es: Plötzlich fallen die Gegensätze zusammen – kein Alles oder Nichts, keine Zeit oder Ewigkeit.... Es bleibt nur das „Sein“ in diesem Augenblick aus Ewigkeit.... Es ist, wie es ist. Sosein!

Der französische Philosoph André Comte-Sponville war vor allem durch sein Bekenntnis zum Atheismus bekannt. Kein religiöser Schwärmer also, der einer Phantasie über ein selbstgemaltes Paradies nachhing! Bei einem Spaziergang im Walde hatte er eine tiefe Ganzheitserfahrung, das Sosein das er so beschrieb:

„Ich dachte an nichts. Ich schaute. Ich lauschte. Das schwarze Unterholz rundherum. Die verblüffende Leuchtkraft des Himmels. Das geräuschvolle Schweigen des Waldes: Das Knacken der Äste, die Laute der Tiere, das dumpfe Geräusch unserer Schritte..... Das alles machte die Stille nur noch hörbarer. Und plötzlich..... Was? Nichts. Alles! Kein Diskurs. Keinen Sinn. Keine Fragen. Nur ein Erstaunen. Eine Gewissheit. Ein Glück, das unendlich zu sein schien. Ein Friede, der ewig zu sein schien. Der Sternenhimmel über mir, unermesslich, unergründlich, strahlend, und in mir nur dieser Himmel, dessen Teil ich war, in mir nur das Schweigen, das

Licht, wie ein Beben des Glücks, wie eine Freude ohne Subjekt (außer ihr selbst) und ohne Objekt (es war einfach alles), nichts anderes war in mir, in dieser dunklen Nacht, als die leuchtende Gegenwart des Ganzen.

Friede. Übermenschlicher Friede. Einfachheit. Gelassenheit.

Sterben muss ich trotzdem, aber das hatte in dem Moment keine Bedeutung.

Wer in der Gegenwart lebt, lebt ewig, schreibt Wittgenstein. Und diese Erinnerung hilft mir heute, den Tod zu akzeptieren. Er wird mir weder die Vergangenheit noch die Zukunft nehmen, die beide nicht sind. Gegenwart und Ewigkeit sind für ihn unerreichbar. Er wird mir nur mich selbst nehmen. Deshalb wird er mir alles und nichts nehmen. Alle Wahrheit ist ewig, zeigt Spinoza. Der Tod wird mir nur meine Illusionen nehmen.

„Form ist nichts anderes als Leere,

Leere nichts anderes als Form“ – sagt Avalokiteshvara.

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/ueberuns/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: 6-8 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>

Andere Gruppen

Vorlesung Prof. Malte Faber und Dr. Reiner Manstetten

„Zen und christliche Kontemplation“

Ort: Universitätsplatz, Grabengasse 14, 1. OG (Eingang bei Mensa)

Hörsaal: SGU 2017 (über Treppe oder Fahrstuhl)

Termine: 17.04.23 / 8.05.23 / 5.06.23 / 3.07.23 / 17.07.23

Uhrzeit: 13:00 – 13:45 Uhr

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

VORLESUNG: Das Koan „Guteis Finger“ - s. Anhang!

Gruppe im Kirchturm, Leitung: Christoph Laux

Details unter dem Link: <https://meet.wege-der-stille-hd.de/meditation>

Anmeldung und Infos Email: kurse@wege-der-stille-hd.de

Frage des Monats

Ist Kensho wichtig?

Kensho, das japanische Wort für „Wesensschau“ steht im Zen für das spirituelle Erlebnis des Erwachens, der s.g. Erleuchtung. Es ist der Einblick in das Wesen aller Dinge und der eigenen Person. Dieses Erlebnis übersteigt die übliche Dualität von „Subjekt- Objekt“ – hier gibt es niemanden mehr, der auf sich selbst und die Welt schaut! Durch diesen Einblick ändern sich die Dinge nicht, sie stehen bloß in einem anderen Kontext. Es ist wie beim Aufstieg auf einen Berg: Steht man auf dem Gipfel sieht man die unendliche Weite des Raumes. Man wäre aber falsch beraten, für immer auf dem Gipfel stehen zu bleiben. Nach dieser

Erfahrung sollte man zurück ins Tal kehren und sein alltägliches Leben weiterführen. Wer in der Erfahrung der Non-Dualität stecken bleibt, gleicht einem Menschen der ins Wasser springt, um sich vom Feuer zu retten und dabei ertrinkt. Kensho ist wichtig, aber ein Festhalten daran wird zur Krankheit.