

„Denk dir, jemand mit scharfen Augen säße am Ganges und beobachtete eingehend die vielen Schaumbläschen, die laufend neu entstehen und wieder zerplatzen. Genauso eingehend können wir die Sinneseindrücke beobachten, die Wahrnehmungen, Gefühle und Gedanken, und entdecken, dass alles, was man erfährt, leer und substanzlos ist.“

(Samyutta Nikāya)

Liebe Zen-Freundinnen und Zen-Freunde!

Die visuellen, akustischen und sonstigen Bilder über die Außenwelt, die wir in uns tragen, sind nicht das Wahre Wesen der Dinge – lehrte Buddha; sie sind lediglich Namen - sozusagen Etiketten die wir den Dingen aufkleben. Als Beispiel für die Wahrnehmung von Tönen gab ich in meinem letzten Kommentar den Laut „A“, der je nach Kultur oder Kontext unterschiedliche Bedeutungen haben kann. Aber was ist „A“ wirklich? Zu dieser Frage drängt uns Zen. Heute geht es um das Thema „unterscheidendes Denken“.

Im Herz-Sutra heißt:

*In der Leere gibt es keine Form,
weder Empfindung, Wahrnehmung, Wollen
oder unterscheidendes Denken.*

Wenn das Sutra an dieser Stelle über „Leere“ spricht, ist damit ein Geisteszustand gemeint, ein tiefes inneres Erlebnis des Einsseins, das sich mit Worten – die ihren Ursprung in der Dualität haben – nicht beschreiben lässt. In diesem Erlebnis gibt es kein unterscheidendes Denken, lehrt uns Avalokiteshvara.

Was ist dieses unterscheidende Denken?

Was versteht Zen allgemein unter Unterscheidung?

Es ist unsere gewohnte, alltägliche Art und Weise die Welt zu erkunden, es ist so, wie wir üblicherweise die Dinge wahrnehmen. Auf der einen Seite bin ich - auf der anderen das Haus, der Baum, der Mensch etc. Wir machen alles zum Objekt der Betrachtung, sogar uns selbst, und zerlegen es mit dem Instrument der Logik – unterscheidendes Denken!

Als Bodhidharma Zen von Indien nach China brachte, kam er mit einer wichtigen Schrift in der Hand an; es war das Lankāvatāra-Sutra – Buddhas Lehrreden in Ceylon. Bodhidharma übergab es seinem Nachfolger Huike (jap. Eka), dem 2-ten Patriarchen als die wichtigste Zusammenfassung von Buddhas Lehren auf sprachlicher Ebene. Der Hauptgegenstand des Lankāvatāra-Sutra ist der Inhalt der Erleuchtung – die innere Erfahrung Buddhas, die zum Grundstein des Mahayana-Buddhismus wurde und die Bodhidharma in den Mittelpunkt der Zen-Lehre

stellte. In den nächsten Jahrhunderten beeinflusste dieses Sutra wie keine andere Schrift die Entwicklung des Zen in China.

Hier Buddhas Worte über „Unterscheidungen“ aus dieser Schrift:

„Die Welt in Unterscheidungen gesehen, ist gleich dem Erblicken des eigenen Bildes in einem Spiegel oder des eigenen Schattens oder des Mondes im Wasser gespiegelt oder gleich einem Echo im Tale. Leute, die ihren eigenen Schatten der Unterscheidung ergreifen, haften an diesem oder jenem Ding und da sie den Dualismus nicht loslassen, gehen sie immer weiter in ihren Unterscheidungen und können so nie zur Ruhe kommen. Mit Ruhe ist Einheit gemeint und Einheit erzeugt den höchsten Samādhi, welcher erreicht wird durch Eintreten in das Reich des Edlen Wissens, das nur im allerinnersten Bewusstsein verwirklicht werden kann.“

Die Welt in Unterscheidungen gesehen, gleicht einem Echo

Ich erinnere mich an meine Kindheit, an die Wanderungen in den Bergen mit meinen Eltern. Bei einem dieser Ausflüge stießen wir auf eine Höhle; der Eingang einige Dutzend Meter weit auf einem Berghang und vor diesem eine Gruppe von Ausflüglern. Etwas Beunruhigendes lag in der Luft! Was war passiert? In dieser Höhle, so die Dorfbewohner, würde sich ein riesiger, böser Bär aufhalten. War das wirklich so? Es klang wie ein Phantasma und trotzdem wagte niemand den Schritt ins Dunkel, um sich davon zu überzeugen. Was, wenn es dieses Ungetüm denn wirklich gibt? Wie oft hörte man Gruselgeschichten über Bären, die Menschen überfielen. Uns Kindern kam eine zündende Idee in den Sinn: einfach Krach machen, laute Schreie in die Höhle senden – das würde das Biest erschrecken, womöglich aus dem Versteck jagen und so Klarheit schaffen – dachten wir. Man wüsste dann, ob es ihn wirklich gibt diesen bösen Bären. Und so begaben wir uns alle vorsichtig zum Höhleneingang und gaben gemeinsam einen lauten Schrei von uns..... Ein dumpfer, gruseliger Aufschrei kam zurück! Nochmals ein gemeinsamer Schrei und wieder der unheimliche Widerhall! Ja, das Ungetüm gibt es wirklich. Ich erschrak zu Tode!..... Da sagte ein Kind: Das ist doch unsere eigene Stimme!..... Plötzliches Erwachen! Es war nicht der Bär, sondern das Echo unserer eigenen Stimme das ich vernahm. Wir erschrakten alle vor dem eigenen Schrei.... Ein befreiendes Aha-Erlebnis!

Die Welt im Lichte der Unterscheidungen gleicht einem Echo, sagt Buddha. Unsere Gedanken über die Welt und uns selbst sind wie der Widerhall der eigenen Stimme, etwas was wir letztendlich selbst produzieren und was uns gelegentlich Angst macht oder an dem wir

festhalten. Wir erschrecken vor dem Brummen des Bären in der Höhle, den es nicht gibt. Im Zustand meditativer Versunkenheit - in der Leere, wie es im Herz-Sutra heißt - erkennen wir, dass dies eine Täuschung sei. Die Unterscheidung zwischen uns selbst und der Außenwelt verschwindet. In der Leere gibt es kein unterscheidendes Denken, sagt das Lankāvatāra-Sutra.

Für dieses spirituelle Erlebnis schuf Buddha weitere Gleichnisse: Es ist als ob wir das eigene Bild im Spiegel erblickten und dächten, es sei ein von uns getrenntes Etwas oder als ob wir den eigenen Schatten erblickten und davon erschrecken. Nicht nur das, aber wir lassen uns auf diese Phantombilder ein, analysieren sie, spinnen ganze Philosophien um sie herum.

„Der Irrtum, der in diesen falschen Lehren, gewöhnlich von Philosophen vorgebracht werden, liegt darin:“ - sagt Buddha – „Sie erkennen nicht, dass die objektive Welt aus dem Geiste selbst entspringt, sie verstehen nicht, dass das ganze Geistsystem ebenfalls aus dem Geiste selbst entsteht; aber die Manifestationen des Geistes als real annehmend, untersuchen sie dieselben, wie einfältige Leute die sie sind, und hängen am Dualismus von diesem oder jenem, von Sein und Nichtsein, indem sie nicht erkennen, dass es nur eine allgemeine Essenz gibt.“

Platons Höhlengleichnis

Ich bin kein Philosoph und deswegen nicht ausreichend darin eingedacht, aber mir scheint dass Platon, der in etwa zur gleichen Zeit wie Buddha lebte, in seinem Höhlengleichnis auf eine ähnliche Erkenntnis hinweist. Selbst wenn dem nicht so wäre, könnte man dieses Bild bestens als Gleichnis für die Erfahrung der Leerheit im Zen hinzuziehen. Der Mensch gleicht einem Gefangenen, der sein ganzes Leben in einer Höhle verbringt. Er sitzt angekettet vor einer Wand und kann nur nach vorne, also auf die Wand schauen. Den Ausgang der Höhle und die anderen Gefangenen kann er nicht sehen. Diese Behausung wird durch ein Licht beleuchtet, welches durch einen Gang von außen eindringt. Was der Gefangene sieht, sind nur Schatten auf der Wand. Vor dem Höhleneingang tragen Menschen verschiedene Gegenstände und führen Gespräche. Der Gefangene sieht nur ihren Schatten auf der Wand. Er lebt in der falschen Annahme, dass der Schatten die reale Welt sei. Von außen dringen Stimmen in die Höhle. Der Gefangene glaubt, die Schatten würden sprechen. Das, was sich auf der Wand abspielt, ist für ihn die gesamte Wirklichkeit. Die Gefangenen analysieren die Schatten, entwickeln eine ganze Schattenwissenschaft. Das – so Platon – ist der Bewusstseinszustand von uns Menschen im

Alltag. Unsere Gedankenwelt und Vorstellungen sind bloß Schatten auf einer Wand. Und wir nehmen diese als reale Welt und sind unseres Zustandes gar nicht bewusst. Wenn jemand den Höhlenmenschen sagen würde, dass das Licht von draußen käme und die Schatten nur ein verzerrtes Abbild des wahren Lebens seien, würden sie es nicht glauben.

Dieser „jemand“ ist im Zen natürlich Buddha und seine Dharma-Nachkommen. Er meint, wir haften am eigenen Schatten, an den eigenen Konstrukten unseres Gehirns und machen uns das Leben schwer. Hier nochmals seine vorher zitierten Worte: *„Die Welt in Unterscheidungen gesehen, ist gleich dem Erblicken..... des eigenen Schattens..... Leute, die ihren eigenen Schatten der Unterscheidung ergreifen, haften an diesem oder jenem Ding und da sie den Dualismus nicht loslassen, gehen sie immer weiter in ihren Unterscheidungen und können nie zur Ruhe kommen. Mit Ruhe ist Einheit gemeint...“*.

Worin besteht die Befreiung aus dem Gefängnis? Sie besteht darin zu erkennen, dass es der eigene Schatten ist, der uns erschrickt. Zen würde sagen: Wenn das Licht in der Höhle aufgeht, verschwindet der Schatten und wir erkennen, dass wir es selbst sind! Das ist Erleuchtung.

Der Weg

Die Worte des Herz-Sutra entspringen einem spirituellen Erlebnis, dem geistigen Zustand des unwandelbaren Seins, das aus der Zazen Übung erwächst. Die Gleichnisse, die ich in Anlehnung an Buddhas Worte aus dem Lankāvatāra-Sutra brachte, waren lediglich ein Versuch diese Erfahrung Praktizierenden auf dem Zen-Weg näherzubringen. Worauf es aber ankommt, ist, es selbst zu erleben.

Es ist 12 Uhr! Während ich diese Zeilen schreibe, läuten die Glocken des Kirchturms in meiner Nachbarschaft..... Bing Bang! Bing Bang!..... Ich nehme die Klänge, die durch mein Fenster dringen, wahr. Und dann..... kein Geläut da draußen! Es ist als ob die Klänge in meinem Herzen entstünden, als ob es das Echo meiner eigenen Stimme wäre. In unserer Zen-Linie ist es üblich, nach einem ersten spirituellen Einblick - meist über das Koan MU! - mit dem Studium der sogenannten „Gemischten Koans“ fortzufahren. Das erste Beispiel dieser Sammlung lautet: *„Bringe den Ton der Glocke eines entfernten Tempels zum Schweigen!“*..... Wie macht ihr das? Welches ist eure Antwort auf dieses Koan? Kommt zum Dokusan und sagt es mir!

Das Samyutta Nikāya, die „Gruppierte Sammlung“ von Texten die mit dem Leben und Wirken Buddhas zusammenhängen, heißt es:

„Denk dir, jemand mit scharfen Augen säße am Ganges und beobachtete eingehend die vielen Schaumbläschen, die laufend neu entstehen und wieder zerplatzen. Genauso eingehend können wir die Sinneseindrücke beobachten, die Wahrnehmungen, Gefühle und Gedanken, und entdecken, dass alles, was man erfährt, leer und substanzlos ist.“

Gedanken sind wie Schaumblasen in einem Fluss!

Wenn wir „Schweigendes Betrachten“ (chin. Mo Chao) praktizieren – die Übung der ursprünglichen Soto-Schule in China - schauen wir sie zunächst an, machen uns ihren Inhalt bewusst, wir werden ihrer gewahr. Plötzlich erkennen wir – das geschieht von selbst! - dass wir selbst den Inhalt erzeugen..... Das bedrohliche Echo ist meine eigene Stimme, der dunkle Schatten ist mein eigener Körper, das Bild im Spiegel bin ich selbst! In diesem Erlebnis gibt es keine Unterscheidung - absolutes Sein.

Das Herz-Sutra sagt:

*In der Leere gibt es keine Form,
weder Empfindung, Wahrnehmung, Wollen oder unterscheidendes Denken.*

Seid alle herzlich von mir begrüßt,

Peter

Praktische Punkte

UNSERE GRUPPE

KURZ-SESSHIN IM SEPTEMBER (1 - 3.09.2023)

- 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)

SESSHIN IM JANUAR (5 - 9.01.2024)

- Unser Winter-Sesshin findet vom 5. – 9. (Fr- Di) in der Neumühle statt.

- Infos und Anmeldung bei Josef Jatzkowski!

(Email: zazenkai.anmeldung@gmail.com)

UNSERE HOMEPAGE

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)

Zur Zeit: Semesterferien!

SYMPOSIUM „DIE ZUKUNFT DES DHARMA“ (2 – 6.08.2023)

Im Zen-buddhistischen Zentrum Johanneshof (Schwarzwald) findet vom 2.-6. August ein Symposium mit dem Titel „Die Zukunft des Dharma“ statt. Hier ein Link zu dem Programm: <https://www.dharma-sangha.de/veranstaltungen/symposium-die-zukunft-der-dharma-lehre-eine-kultur-der-weisheit-in-kunst-wissenschaft-und-personlicher-praxis>

GRUPPE IM KIRCHTURM, LEITUNG: CHRISTOPH LAUX

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

Frage des Monats

IST ZEN LEBENSVERNEINEND?

Bei einer oberflächlichen Betrachtung wirkt der Buddhismus, auch Zen nihilistisch: „Gedanken und Gefühle sind leer“.... „Weder Empfindung, Wahrnehmung, Wollen oder unterscheidendes Denken“..... Das Wort „leer“ oder „Leere“ hat in Zentexten mehrere Bedeutungen – der Philosoph Nāgārjuna sprach von 20! In vielen Fällen, so auch im Herz-Sutra, darf es nicht als Gegensatz zu „voll“ bzw. „Form“ verstanden werden. Es ist also nicht so, dass auf der einen Seite die Leere - das Negative, auf der anderen Seite, quasi im Gegensatz dazu die Form - das Positive steht. Entweder ist das Glas leer oder es ist voll – so unsere übliche Wahrnehmung! Aus Sicht des Zen wäre das falsch verstandene „Leere“. „Leere falsch zu verstehen“ - wiederum, warnt Nāgārjuna – „ist wie eine giftige Schlange am falschen Ende aufzusammeln. Wir werden so gebissen.“

Das was das Herz-Sutra „Leere“ nennt, finden wir in der Form, uns selbst miteingeschlossen - also in dem wie wir sind und niemals außerhalb dessen: „Ich“ (Skr. Ātman) und „Nicht-Ich“ (Anātman) sind eins. Das ist für den „normalen Menschenverstand“, der nach dem Prinzip „entweder-oder“ also gemäß der Dualität funktioniert, nicht fassbar. Diese Non-Dualität, das Einssein ist nur mit dem spirituellen Auge erkennbar, es ist etwas „Erlebtes“ und nicht etwas „Erdachtes“, und hat die Kraft unser Menschsein grundsätzlich zu verändern. Versuchte man dieses Erlebnis durch ein Gleichnis darzustellen, könnte man sagen: Es gibt nicht „Welle“ auf der einen und „Ozean“ auf der anderen Seite. Welle und Ozean gehören zusammen. Durch die Erkenntnis dass sie auch Ozean ist, steht die gesamte Existenz der Welle in einem anderen Licht. Die Welle kann zerbrechen, der Ozean aber bleibt. Sie schaut auch nicht mehr

mit Neid, Hass und Gier auf ihre Nachbarin, da sie sie doch selber ist. Das ist die Quelle wahrer Nächstenliebe, ja moralischen Handelns schlechthin!
Keine Form auf der einen und Leere auf der anderen Seite, kein entweder „Ich“ oder „Nicht-Ich“, kein „Relatives“ getrennt vom „Absoluten“, kein „Weltliches“ getrennt vom „Göttlichen“! Willigis Jäger sagte: *„Warum sollte ich Angst haben, dass mein Schiff untergeht, wo doch Gott das Meer ist, in das es versinkt?“*
Warum sollte die Welle Angst haben zu sterben, wenn sie Ozean ist.... Das ist nicht lebensverneinend, sondern im höchsten Sinne lebensbejahend!