

„Wenn ihr in Wirrnisse und gefährliche Spannungen hineingezogen werdet, ohne Möglichkeit sie zu vermeiden, müsst ihr wissen, dass dies die beste Zeit ist, an Zen zu arbeiten. Wenn ihr statt dessen euch bemüht, eure Gedanken zu unterdrücken oder sie zu korrigieren, entfernt ihr euch immer weiter vom Zen. Das Schlimmste, was einer unter `unabwendbaren` Umständen tun kann, ist zu versuchen, seine Gedanken zu korrigieren oder zu unterdrücken.“
(Meister Dahui, 1089 – 1163 n. Ch.)

Liebe Zen-Freundinnen und Zen-Freunde!

Im letzten Kommentar ging es um den ersten Vers des Abschnittes IV aus dem Herz-Sutra und zwar um das Thema Bodhisattva.

Die nächsten Zeilen lauten:

*„Jenseits aller Illusionen ist endlich Nirvana.
Alle Buddhas der Vergangenheit
leben aus dieser transzendenten Weisheit,
erreichen die höchste Erleuchtung,
vollkommen und unübertroffen.“*

Hier geht es also um das endgültige Eingehen ins Nirvana, welches allen Buddhas, also vollständig Erleuchteten eigen ist. Aber Bodhisattva heißt doch „Erleuchtungswesen“. Ist nicht auch ein Bodhisattva vollständig erwacht? Wo liegt der Unterschied zwischen Letzterem und einem Buddha?... Und was ist „letztendliches Nirvana“?

Was ist Nirvana?

Nirvāna heißt auf Sanskrit wörtlich „Verlöschen“. Es ist ein Hinweis auf ein inneres Erlebnis bzw. einen Geisteszustand und kein philosophischer Begriff. Dies wurde im Mahāyāna-Buddhismus mit der Erfahrung des Einsseins, der Identität des „Ich“ mit dem Absoluten gleichgesetzt, der Einheit des Weltlichen mit dem Göttlichen – also kein Nihilismus. Selbst der frühe Buddhismus fasste Nirvana nicht als bloße Vernichtung auf. Um dies zu verdeutlichen wurde das Gleichnis vom Erlöschen einer Flamme gebraucht. Laut der damaligen Auffassung verschwindet die Flamme einer Kerze nicht, wenn man sie auslöscht, die Flamme wird nur unsichtbar. Sie geht – so könnte man sagen – in den unendlichen Raum ein, ist für Augen nicht wahrnehmbar und auf diese Weise sowohl „nicht da“ als auch „da“ – eine Metapher für die Nondualität. Diese Art des Auslöschens ist mit Nirvana gemeint – es ist die spirituelle Erfahrung des Verschmelzens mit dem zeitlos-unendlichen Raum und Überwindung der Dualität von Sein und Nicht-Sein.

In einem Gespräch mit Mahamati, das im Lankavatara-Sutra wiedergegeben wird, erläutert Buddha welche Missverständnisse es bezüglich des Begriffes Nirvana gibt bzw. wie dieser zu verstehen ist. Er meint, Nirvana wird von den Leuten in verschiedenem Sinne gebraucht und zählt vier Gruppen auf.

Erstens, Menschen die leiden, stellen sich darunter ein Entrinnen vom Leid im Sinne einer künftige Belohnung vor. Das entspricht der Lehre mancher indischen Schulen, aber auch der jüdisch-christlichen Vorstellung von einem Paradies - man sammelt in diesem Leben Pluspunkte und verspricht sich damit einen guten Platz im Jenseits. *„Sie sind sich dessen nicht bewusst“* - sagt Buddha – *„dass.... diese Welt von Leben und Tod und Nirvana nicht voneinander zu trennen sind.“* Das Zeitlos-Unendliche liegt nicht außerhalb, sondern ist in dieser Welt selbst verborgen. Auf diesen Punkt kommen wir später nochmals zu sprechen.

Zweitens ist es das „Nirvana der Philosophen“. Manche von ihnen glauben, dass Nirvana da zu finden sei, wo die Psyche nicht mehr arbeitet oder wo Gleichgültigkeit gegenüber der Welt herrscht. Löscht man alles aus, hört auch das Leiden auf – meinen sie. *„Aber dies ist nicht Nirvana, denn Nirvana besteht nicht in einfacher Vernichtung und Leerheit“* – sagt Buddha. Andere Philosophen wiederum meinen, die Befreiung bestünde in Unterdrückung der Unterscheidung, der dualistischen Ansichten. Eine Reihe weiterer falscher Theorien von Philosophen wird hier aufgezählt.

Drittens ist es das Nirvana mancher Zen-Praktizierenden, die den Segen eines Samadhi für sich selbst suchen bzw. gefunden haben, ihre Beziehungen in der Gesellschaft aufgeben und sich aus dem Leben zurückziehen. Das ist zwar eine wichtige Zwischenstation, aber noch nicht das Ankommen im höchsten Nirvana.

Über die vierte und vollkommene Form des Nirvana sagt Buddha: *„Es gibt Bodhisattvas, hier und in anderen Buddha-Ländern, welche aufrichtig der Sendung der Bodhisattvas ergeben sind, die aber den Segen der Samadhis und den Frieden Nirvanas - für sich selbst - nicht vollständig vergessen können.“* Das ist es also noch nicht! Und dann zählt er Eigenschaften des vollkommenen Nirvanas, das der Tathagatas also der Buddhas, mitunter diese, auf: *„Es (das Nirvana) ist da, wo das Erreichen des Umbruches im tiefsten Grunde des Bewusstseins, die Selbstverwirklichung des Edlen Wissens vollkommen geworden ist..... Es ist da, wo das Mitleid für andere alle Gedanken an ein Ich übertrifft..... Es ist da, wo die Offenbarung des Edlen Wissens sich in vollkommener Liebe für alle ausdrückt.... Es ist da, wo die Manifestation vollkommener Liebe, welches Tathagataheit (Buddhaheit) bedeutet, sich im Edlen Wissen zur Erleuchtung aller mitteilt.“*

Um dieses Nirvana, das der Buddhas, geht es in diesem Abschnitt des Herz-Sutra.

Vom Bodhisattva zum Buddha

Die zehn Stufen des Bodhisattva-Weges

Die spirituelle Entwicklung eines Bodhisattva umfasst 10 Stufen.¹

Die zehnte entspricht dem Nirvana der Buddhas.

„Nirvana ist da“ – sagt Buddha – „wo die Bodhisattvastufen, die eine nach der anderen, überschritten worden sind;..... wo das Mitleid für andere alle Gedanken an ein Ich übertrifft;..... ist da, wo die Tathagata(Buddha)-Stufe endgültig erreicht ist;..... ist da, wo die Manifestation vollkommener Liebe, welches Tathagataheit (Buddhaheit) bedeutet, sich im Edlen Wissen zur Erleuchtung aller mitteilt – dort fürwahr ist Nirvana.“²

Sudhanas Reise: Der Sturz ins Flammenmeer

Einer der wichtigsten Texte des Mahayana Buddhismus ist das Girlanden-Sutra (Skr. Avatamsaka Sutra). Das 34. Buch heißt *„Eintritt in die Dharma-Wirklichkeit“*. Hier wird die Reise eines jungen Menschen namens Sudhana, ins Deutsche mit *„Der Reichhaltige“* übersetzt, beschrieben. Pilgerreisen hatten für Suchende auf dem spirituellen Weg immer schon eine wichtige Rolle. Sie sind nicht nur ein äußeres Ereignis, sondern gleichermaßen ein Weg des Erkundens seiner selbst. So auch in dieser Geschichte. Der *„Knabe Reichhaltiger“* ist auf der Suche nach spiritueller Weisheit, nach Erhellung, wie es im Text heißt – im heutigen Sprachgebrauch würde man sagen nach *„Erleuchtung“*. Während seiner Pilgerschaft, die eigentlich eine Reise in die innere Welt seiner Gedanken und Gefühle ist, trifft er auf 53 Lehrer bzw. Lehrerinnen, mitunter auf phantastische Himmelswesen, die ihm auf der Suche helfen. Die Personen, Orte und Bilder dieser Reise stehen für eine innere Welt, also für die spirituellen Erlebnisse auf dem Zen-Weg. Es ist keine real-historische Geschichte, sondern eine Allegorie.

Eines Tages begegnet Sudhana einem Brahmanen. Er schildert ihm sein Anliegen und fragt, welches der Weg eines Bodhisattvas, also der Weg zur Erleuchtung, sei. Der Rat, den der Weise ihm gibt, lautet sinngemäß *„Wirf dich hinein! Handle in völliger Hingabe!“*. Hier der Dialog!

„Der Knabe sagte: Großer Heiliger! Ich habe mich entschlossen, allen Ernstes nach der heiligen Erhellung zu streben. Aber ich weiß noch nicht,

¹ Avatamsaka Sutra, 26. Buch

² Lankavatara Sutra, 13. Kapitel

wie der Bodhisattva auf dem Weg des Bodhisattva fortschreitet und die Werke des Bodhisattva ausführt."

Der Brahmane antwortete darauf: *„Wenn du auf diesen Berg steigst (damit ist der Gipfel der Erleuchtungserfahrung gemeint!) und dich selbst von diesem Berg in diese Flammenmeere hineinwirfst, so werden die Werke des Bodhisattva in vollkommener Weise gereinigt werden."*

Auf dem Wege der Erleuchtung wird das „kleine Ich“ bzw. sein Handeln in ein anderes Licht gestellt, von der Flamme des Göttlichen, des Absoluten durchleuchtet, „gereinigt“ - wie es hier heißt.

Den Jungen überkommen Angst und Zweifel. Was wenn dieser Weise ein Schein-Heiliger, ein Verführer ist, der mich in Gefahr bringt? Sich-Aufzugeben ist doch eine Irrlehre! – sagt er sich. Gewinnen, Profitieren, Ansammeln..... mehr, besser, größer, schneller etc. lautet auch heutzutage die Devise der Gesellschaft – der vermeintliche Weg zum Glück. Auch Zen-Praktizierende werden oft von Zweifeln, wie sie Suddhana hatte, befallen. Was, wenn das eine Irrlehre ist – fragen sie sich. Ist es nicht eines der vielen Versprechen, die sich irgendwann als Seifenblase erweisen?

Hier die Worte des jungen Mannes:

„Ist denn der Brahmane nicht der Teufel selbst oder ein Diener des Teufels? Erscheint er in der Gestalt des vortrefflichen Lehrers, obwohl er kein vortrefflicher Lehrer ist? Ist er nicht ein Schein-Bodhisattva? Warum fordert er von mir diese Schwierigkeit, die mein Leben, mein Streben nach dem Guten und nach der großen Weisheit in Gefahr bringt? Das ist nicht die rechte Lehre, sondern eine gefährliche Irrlehre. Das ist weit entfernt von allen heiligen Lehren Buddhas."

Und während der Suchende so nachdachte, kommen ihm Himmelswesen zur Hilfe, ermutigen ihn, dem Brahmanen zu vertrauen. *„Indem der Knabe Reichhaltiger also nachdachte, – heißt es im Sutra - erschienen in der Luft hunderttausend Brahmā-Himmelsbewohner und sagten zu ihm: Lieber! Du sollst nicht so denken! Du sollst nicht so denken! Dieser Brahmane ist wahrlich ein großer Heiliger! Er hat sich in vollständiger Weise die Strahlung der diamantenen Weisheit angeeignet und beherrscht mit immerwährender Anstrengung allerlei Bereiche."* Im Zen sind es die Ermutigungen derer, die uns auf dem Weg beistehen und lehren.

Das Transzendieren des egozentrischen Denkens und Handelns ist in der Tat die Voraussetzung für ein Leben in einem neuen Geiste. Das erinnert an das christliche Mysterium vom Tod und Auferstehung, an die Worte Jesu: *„Wer sein Leben erhalten will, der wird es verlieren, wer aber sein Leben verliert um meinetwillen, der wird es finden."* (Matth. 16,25).

Nach diesem Rat wagt es dieser junge Mensch, sich ganz dem Weg hinzugeben. Im Sutra heißt es: *„Der Knabe Reichhaltiger stieg nun auf den Schwert-Berg und warf sich von dessen Gipfel in das Flammenmeer hinab.“* Der Schwert-Berg ist eine Metapher für die Schwierigkeiten des Lebens. Ging er in den Flammen zugrunde?.....

„Aber“ – heißt es weiter – *„er erlangte während des Fallens die Geisteskonzentrierung des Beruhens. Er erlangte am Ende des Fallens die Geisteskonzentrierung der stillen und fröhlichen Strahlung. Der Knabe sprach darauf also: Wunderbar! Wunderbar! Großer Heiliger! Indem dieser scharfe Schwert-Berg und dieses große Flammenmeer mir durch die Glieder dringen, fühle ich mich friedvoll und selig!“*

Wenn der Erleuchtungsgeist, also das große Licht das kleine „Ich“ durchflutet, fühlen wir uns friedvoll und selig und in dieser Seligkeit möchten wir für immer weilen.

Ist das Buddhas Nirvana?

Ist dies das Nirvana Buddhas, also das Nirvana von dem das Herz-Sutra spricht?..... Nein! Auf dem Zen-Weg geht es nicht um eine endlose Seligkeit, um eine nicht- enden-wollende mystische Ekstase.

Nichtsdestotrotz sind diese Einblicke in die Buddha-Natur von großer Bedeutung, sie sind „ein“ Meilenstein auf dem Bodhisattva-Weg.

Dazu Buddha: *„Sie (Menschen die diese Erfahrung machten) erkennen, dass die Welt nur eine Manifestation des Geistes ist und dass alle Unterscheidungen aus dem Geiste stammen, und so geben sie alle sozialen Beziehungen auf und pflegen verschiedene geistige Übungen und suchen in der Einsamkeit die Selbstverwirklichung Edlen Wissens durch Selbstanstrengung zu erlangen. Sie folgen den Stufen (des Bodhisattva) bis zur sechsten und erreichen den Segen der Samadhis, aber da sie noch an der Selbstsucht hängen, erreichen sie nicht den Umbruch im tiefsten Grunde des Bewusstseins, und daher sind sie nicht frei..... Da sie im Segen der Samadhis hängen, gehen sie in ihr Nirvana ein, aber es ist nicht dies das Nirvana der Tathagatas (Buddhas). Sie gehören zu denen, die in den Strom eingetreten sind, und müssen wieder in diese Welt von Leben und Tod zurückkehren.“³*

Zurück ins Leben

Sudhanas Reise geht weiter, von Meister zu Meisterin, bis er bei der Nachtgöttin „Stimme der Stillen Leere“ ankommt. Das Licht dieser Göttin durchleuchtet die Finsternis und weist den Weg zum Urgrund des Geistes

³ Lankavatara Sutra, 13. Kapitel

– hier symbolisch in der Schau des Buddha Vairocana dargestellt. Diese Schau enthüllt eine Wirklichkeit, die ein unendliches Netz ist, in dem alles mit allem kommuniziert – eine Verbundenheit, die Mitgefühl und Liebe bedeutet. Es ist ein zeitlos–unendlicher Raum – nicht getrennt von unserer materiellen und geistigen Welt, sondern ihr Wahres Wesen. Sudhana ist in die Welt, von der er ausging, zurückgekehrt; er sieht sie nun mit anderen Augen – eine bisher unerkannte Dimension offenbart sich durch sie.

Das „Danach“ ist wichtig

Welche Bedeutung haben die bisherigen Auslegungen für unsere Praxis?

Eine Lehre aus dem Gesagten ist diese: Auch wenn wir Befreiung für uns selbst erreicht haben, dürfen wir nicht in diesem Zustand stehen bleiben. Das Ziel des Weges ist nicht, in einer Höhle im Himalaya in geistiger Verzückung zu weilen, sondern in den Alltag zurückzukehren und unsere Erkenntnis allen Menschen zugutekommen zu lassen. Darauf haben auch spirituelle Meister anderer Religionen aufmerksam gemacht. Der christliche Mystiker Meister Eckhart beispielsweise sagte:

"Wäre der Mensch so in Verzückung, wie's Sankt Paulus war, und wüsste einen kranken Menschen, der eines Süppleins von ihm bedürfte, ich erachtete es für weit besser, du ließest aus Liebe von der Verzückung ab und dientest dem Bedürftigen in größerer Liebe." Statt den Segen göttlicher Seligkeit für sich selbst in Anspruch zu nehmen, sollte man die daraus entstehende Liebe in ein Handeln für Bedürftige fließen lassen.

Eine zweite Lehre betrifft unmittelbar unsere Übung, wo immer wir auch auf dem Weg angelangt sind. Jeder spirituelle Einblick muss im Alltag vertieft werden. Das Leben selbst wird zum Koan. Im Zen aber auch sonst, quer durch alle Religionen, machten uns Mystiker darauf aufmerksam, dass der Weg mit „einem“ Erwachenserlebnis nicht beendet sei, ja erst richtig beginnen würde.

Jack Kornfield, ein bekannter zeitgenössischer buddhistischer Meditations-Lehrer meinte: *„Fast alle Meister stimmen darin überein, dass es nach der ersten Erleuchtung noch Phasen der Angst, Verwirrung und Versuchung gibt – und entsprechend unethische und ungeschickte Verhaltensweisen. Wie überwältigend die Einsicht und wie groß der Segen der Freiheit auch war, es muss ein Reifungsprozess folgen. In all den Jahren habe ich keinen einzigen Abendländer kennengelernt, auf den dies nicht zugetroffen hätte, und es scheint auch für die meisten asiatischen Lehrer zu gelten. Wer diese Wahrheit leugnet, betrügt sich nur selbst. Als einmal eine Mutter stolz vor Mullah Nasruddin verkündete: >Mein Sohn ist mit*

seinem Studium fertig<, antwortete Nasruddin: >Gott wird ihm sicher weitere Lehren schicken.<

Das gilt für uns alle."

Der gleiche Lehrer zitiert die Geschichte einer Meditationslehrerin, die nach jahrelangem kontemplativen, gottgeweihten Leben die dunkle Nacht überkam. Hier ein Auszug: *„Nach vielen Jahren sowohl katholischer als auch buddhistischer Praxis“ – sagt sie – „geschah auf einem langen Einzelretreat etwas Unbeschreibliches. Die Worte des Augustinus treffen es wohl am ehesten – ich erfuhr, dass mir Gott näher war, als ich mir selbst. Gott umgab mich wie ein Meer, in das hinein ich mich, immer durchsichtiger werdend, auflöste.....*

Als die Seligkeit und Geistesklarheit, die mit dieser Erfahrung einhergingen, einige Monate später nachließen, verfiel ich in eine grauenvolle Schwermut. Es war die Hölle. Nach all der Leichtigkeit und Freude war alles wie abgestorben, ohne Sinn und Bedeutung. Ich war vom buddhistischen Zentrum zurück nach Ohio gezogen, um in der Nähe meiner Tochter zu sein, und nahm einen anspruchslosen Putzjob an. Zu allem Überfluss bekam ich auch noch einen Nesselausschlag und Asthma. Die endlose Bedrängnis und Sinnlosigkeit brachten mich an den Rand des Selbstmordes und der Psychose, doch ließ sich mir äußerlich nichts anmerken. Das ging Monate so weiter, bis ich schließlich wirklich nicht mehr konnte und im Badezimmer weinend zusammenbrach....."

Und dann sagt sie weiter: *„Plötzlich floss alle Gequältheit aus mir ab, wie Wasser aus einer Badewanne. Ich fand mein inneres Gleichgewicht wieder und sah klar, dass all diese Schwierigkeiten Teil des spirituellen Weges waren..... So saß ich zwei Stunden auf dem Fußboden und tankte Kraft. Schließlich war ich mir sicher, dass ich es schaffe und sei es noch so hart."* Ich erinnere mich an meine ersten Sesshins im Hause Sankt Benedikt in Würzburg. Immer wieder geschah es, dass ich „in ein Loch fiel“, am Boden war. Mein Lehrer Willigis Jäger schickte mich dann auf einen 1 - 2 stündigen Spaziergang in die Stadt. So lernte ich Würzburg – eine mir bis dann unbekannt Stadt – kennen 😊.

Wenn uns Unruhe, Zweifel, Ängste, Aussichtslosigkeit, Verzweiflung befallen oder wir nicht weiter wissen, ist das Teil des Aufstieges auf den Berg, es sind die Checkpoints des Weges. Erst als Sudhana es wagte sich in das Flammenmeer des Schwert-Berges zu stürzen, erfuhr er Selbstbefreiung – friedvoll und selig wurde er. Mit dieser Erfahrung im Herzen ging er zurück in den Alltag. Die *unumgänglichen Schwierigkeiten* des Lebens werden zur Übung. Erst wenn wir lernen im Sturm zu tanzen, entsprechen wir den Anforderungen der alten Meister und Meisterinnen.

Meister Dahui sagte: „*Wenn ihr in Wirrnisse und gefährliche Spannungen hineingezogen werdet, `ohne Möglichkeit sie zu vermeiden´, müsst ihr wissen, dass dies die beste Zeit ist, an Zen zu arbeiten. Wenn ihr statt dessen euch bemüht, eure Gedanken zu unterdrücken oder sie zu korrigieren, entfernt ihr euch immer weiter vom Zen. Das Schlimmste, was einer unter `unabwendbaren´ Umständen tun kann, ist zu versuchen, seine Gedanken zu korrigieren oder zu unterdrücken.*“

Seid alle herzlich von mir begrüßt,

Peter

Praktische Punkte

UNSERE GRUPPE

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!
- 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

Für aktuelle Infos: s. 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: 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

IST DIE ZEN-PRAXIS MIT MEINER RELIGION VEREINBAR?

Im Zen geht es um einen unmittelbaren Einblick in das Transzendente und nicht um Philosophie. Die gleiche Erfahrung haben Religionsgründer und Mystiker aller spirituellen Kulturen gemacht. Durch diese Erfahrung werden wir unser religiöses Verständnis vertiefen, den Riten eine andere Bedeutung beimessen und die Heiligen Schriften mit anderen Augen lesen. Wie und in welche Religion oder auch Lebensphilosophie wir sie einbetten, steht uns offen. So steht Zen einer religiösen Praxis nicht im Wege, sondern ist eine wunderbare Ergänzung derselben.