

Gemütlich unter dem Rosenapfelbaum sitzen

Eine Auswahl an Retreat-Vorträgen 2016

Erster Tag

Als Gautama Buddha sich noch auf dem Weg vorankämpfte, geschah es, dass ihm folgendes Erlebnis aus seiner Kindheit in Erinnerung kam: Er saß vollkommen in sich ruhend im kühlen Schatten eines Rosenapfelbaumes. Bereits als Kind durchlebte er spontan einen sehr ruhigen, friedvollen Zustand tiefer Meditation, frei von sinnlichem Vergnügen. Die Lehren und Praktiken des frühen Buddhismus mögen uns nüchtern und mühsam erscheinen. Doch es war die Rückbesinnung auf diese spontane Erfahrung, die Gautama den endgültigen Anstoß gab und ihm zur Inspiration wurde, seinen starrsinnigen Asketizismus aufzugeben und schließlich zu erwachen.

Wie steht es mit uns, hier und jetzt? Tun wir das Richtige, wenn wir auf unserem Hintern sitzen, während die Welt in diesem Zustand ist, in dem sie ist? Sollten wir nicht besser irgendetwas **tun**? Meine Antwort: *Kriege beginnen in den Köpfen der Menschen, doch hier beim Zazen bringen wir Frieden hervor.* Diese edle Geisteshaltung finden wir in vielen Religionen. Wir finden sie auch in der Präambel zur Verfassung der UNESCO. Du kannst sie fast überall finden, wenn du nur gründlich genug hinschaust. Konflikte entstehen in unserem eigenen Geist, in unserem eigenen Herzen, doch auch wahrer Friede wird hier gefunden und genährt. Wir flüchten also nicht vor den Problemen der Welt, ganz im Gegenteil kann das, was wir hier und jetzt tun, echte Lösungen für die Probleme eröffnen.

Vereinfacht ausgedrückt: Was der Buddhismus Geist, Herz oder Selbst nennt, unterscheidet sich im Allgemeinen nicht von unserer Sinneserfahrung. Unser Geist umfasst alles, was wir sehen, hören, riechen, schmecken, empfinden und auch, was wir denken, wünschen, uns erhoffen, was uns Sorgen bereitet, wovor wir Angst haben und was wir hassen. Dies ist die Gesamtheit unserer Erfahrung. Manchmal bewegt sich unser Geist mit seinen Erfahrungen zu schnell, als ob er ein Expresszug ohne Bremsen geworden wäre. Wir schauen aus dem Fenster und versuchen herauszufinden, wo wir gerade sind, suchen nach Orientierung, nehmen aber nur diffuse, ineinander verschwommene Flächen wahr. *Ich bin zu schnell! Ich muss entschleunigen, das Tempo drosseln!*

Dies ist eine Möglichkeit, das Miss-Behagen ins Bild zu fassen, das mit der Ersten Edlen Wahrheit benannt wird: Es sind nicht nur unsere ruhelos wandernden Gedanken an der Oberfläche, sondern unser tiefes Verlangen, drängende Bedürfnisse und Nöte, die uns an-

treiben. Wir können eine gewisse Kontrolle über sie erlangen. Aber zugleich kontrollieren sie auch uns. Wenn wir unser Tempo drosseln, sind wir in der Lage, unser Miss-Behagen aufmerksamer zu untersuchen und besser darauf zu reagieren. Wir haben uns dann sicherlich stärker unter Kontrolle. Aber ist Miss-Behagen in Zeitlupe nicht noch immer Miss-Behagen?

Wenn wir aus dem Fenster unseres rasenden Bewusstseinsstroms (mind-train) blicken, rauschen all unsere Erlebnisse wie ein verschwommener, trüber Schleier an uns vorüber. Wir können nicht klar sehen, sind nicht in der Lage, die Dinge zu unterscheiden oder zuverlässige Urteile abzugeben. Es gibt Menschen, die dem durch Drogen oder Alkohol zu entkommen suchen, oder sie betäuben ihren Geist mit elektronischen Medien. Glücklicherweise wenden sich heutzutage viele Menschen der Meditation zu. Sie ist kein Allheilmittel, aber wenn wir eine Form der Meditation erlernen, können wir unseren zu schnell dahinrauschenden Bewusstseinsstrom verlangsamen. Was sehen wir, was ist unsere Erfahrung, wenn wir das Tempo von 300 km/h auf 10 km/h verringern? Keine andere Welt, und doch ist die Welt komplett anders, denn nun können wir deutlich und in allen Einzelheiten die Person sehen, die gerade die Straße entlanggeht, sogar die Farbe ihrer Schuhe. Wir können die einzelnen Blätter an den Bäumen, jede Blume am Wegesrand erkennen und nehmen die Schönheit um uns herum wahr. Wir können auch besser auf Konflikte reagieren, die entstehen – in uns selbst oder außerhalb von uns.

Das Tempo zu verringern – ruhig und klar zu werden – bringt Heilung. Es vermag uns sogar ganz konkret, das Leben zu retten: Spring in deinen Wagen mit rasendem Verstand, und es könnte deine letzte Fahrt gewesen sein. Und dennoch, so wertvoll diese Entschleunigung ist, sie kratzt nur an der Oberfläche des Problems. Es kann sogar vorkommen, dass dieser Entschleunigungsprozess uns anregt, die Geschwindigkeit sofort wieder hochzufahren. Untersucht eure eigenen Erfahrungen und schaut, ob dies zutrifft oder nicht.

Was genau sehen wir, wenn unser rasender Geist wirklich zur Ruhe kommt? Was ist unsere tatsächliche Erfahrung? Könnt ihr den zugrunde liegenden Antrieb oder Drang im Zentrum unseres Miss-Behagens erkennen? Es ist Begierde, die Zweite Edle Wahrheit: das selbstbezogene Verlangen zu sein, zu existieren und sich zu behaupten, ja sogar den Anderen zu bestimmen und zu beherrschen – eine Haltung, die aufs Engste verbunden ist mit Kriegen, die im Geist des Menschen ihren Anfang nehmen und dort enden. Findet es selbst heraus. Verlangsamt wirklich den Bewusstseinsstrom, der ihr selbst seid, und bringt diesen Prozess zu einem Ende: Lasst die Bewegung des Geistes selbst, lasst die Erfah-

rung des Selbst, zu einem völligen Stillstand kommen. Dann werdet ihr erkennen, was wirklich da ist.

Was ist da, bevor Gedanken aufkommen? Was ist es, bevor du dies [Jeff zeigt auf den Teppich] für Blau hältst, bevor du ein Urteil darüber abgibst? Ein Teppich? Das gesamte Universum? Nichts? Was ist deine tatsächliche Erfahrung, genau jetzt – bevor das Selbst entsteht? Ihr seht, wie das Selbst festsetzt: Unverzüglich drehen sich gedankliche Räder, Überlegungen kommen in Gang. Das Selbst kann sich selbst nicht vollständig zur Ruhe bringen, denn Erleben und Erfahrung des Selbst sind Ruhelosigkeit, Miss-Behagen. Beobachtet es, und erkennt selbst. Deshalb ist eine ausdauernde Meditationspraxis wichtig. Aufrichtiges Zazen nimmt das zugrunde liegende Miss-Behagen – unser Selbst – wahr und enthüllt, dass dieses Selbst im Grunde unvollständig ist. Sammle all deine Energie und konzentriere sie vollkommen auf einen Punkt, ohne zu urteilen, ohne etwas vorwegzunehmen oder zu erwarten, ohne zu vergleichen. Sei einfach vollkommen präsent – meinetwegen mit Schmerzen im Knie, wenn welche da sind. Alles einfach so sein lassen, wie es ist. Buddhistische Meditation kann man in zwei Worte fassen: Anhalten, Schauen.

Manche Menschen denken vielleicht: *Ich kann mir überhaupt nicht vorstellen, wie es wäre, wirklich anzuhalten. Nein, es ist unmöglich!* Vielleicht ist es das für sie auch. Andere mögen sich fragen: *Würde es anhalten?* Würde dieses Miss-Behagen aufhören? Ich fordere euch dazu auf, durch eigene Erfahrung für euch selbst zu prüfen, ob das etwas ist, was getan werden muss oder nicht. Dann ist der Weg klar.

Kann dieses Miss-Behagen wirklich zu einem Ende gebracht werden? Solange du diesen Stillstand nicht selbst bestätigt hast, kannst du nichts anderes tun als zweifeln. Komm zu einem vollkommenen Stillstand und schau: Ist dies dein Ausgangspunkt oder nicht? Was geschieht, wenn Erleben und Erfahrung des Selbst wirklich zu ihrem Ende kommen?

Nichts Neues taucht auf. Und du betrittst auch keine neue Welt der Erleuchtung. Nein. Zum ersten Mal kommst du hierher nach Hause [er schaut auf seine Hand]: *Ich habe fünf Finger!* Du sitzt gemütlich unter dem Rosenapfelbaum oder wo auch immer du gerade bist. Wir brauchen keine andere Erfahrung, keine neue Welt. Erkenne wahrhaft, was vor deinen Augen ist. Erkenne wirklich das Gesicht des Anderen vor dir, dann wirst du nicht mehr länger suchend irgendetwas anderem hinterher jagen.

Ist die Praxis schwierig? Wenn ja, was macht sie schwierig? Konflikte entstehen im Geist des Menschen, nicht wahr? Finde heraus, was mit deiner Praxis nicht stimmt, und korrigiere es. Du weißt schon aus eigener Erfahrung: Ich kann diesen Bewusstseinsstrom verlang-

samen, ich kann das Trinken aufgeben, das Rauchen sein lassen, aufhören, zornig zu werden. Ich kann qualvolles Verlangen und gefährliche Täuschungen loslassen. Ja, dies alles aufzugeben, ist gut und richtig – lasst es auf alle Fälle los!

Aber wie gibt das Selbst sich selbst auf? Wie kann das Selbst, das all dies tut, von sich selbst loskommen? Wie können wir aufhören, nach ihm zu greifen oder an ihm festzuhalten? Diese Frage beantwortet die Dritte Edle Wahrheit. Können wir unser starkes Verlangen zu existieren und uns zu behaupten, einfach aufgeben? Macht euch nichts vor; das bedeutet Arbeit! Dies ist die Vierte Edle Wahrheit: der Weg. Und deshalb haben wir ein Retreat, in dem wir uns voll und ganz dieser Sache widmen und dies für uns selbst bestätigen können.

Lasst uns zum Anfang zurückkehren: Gibt es etwas, das wir **tun** sollten? Sollten wir aus diesem wirklichen, eigentlichen Ursprung von allem leben und handeln? Geht von hier echter Friede aus? Es ist nichts Esoterisches, das nur von Mönchen erfahren wurde, die auf entfernten Berggipfeln lebten. Ihr seid ständig damit in Kontakt, jedes Mal, wenn ihr in etwas versunken seid: die Musik, die ihr anhört oder selbst macht, das Buch, das ihr gerade lest, den Film, den ihr anschaut. Wenn ihr mit den Gestalten im Buch oder auf der Leinwand schwitzt, seid ihr dann einer oder zwei, seid ihr schnell oder langsam? Zumindest für den Augenblick kommt alles gewissermaßen zum Stillstand, auch ihr selbst. Stillstand ist immer da, ist immer verfügbar.

Ihr kommt genau hier zum Stillstand. Seht – genau hier seid ihr zum Stillstand gekommen. Bestätigt es: Lasst den Knoten platzen, lasst die Wände einstürzen, lasst den Boden unter euren Füßen einbrechen – in einem guten Sinne. Lasst die selbst geschaffenen Konflikte und Täuschungen abfallen, mit denen ihr euch fesselt. Schaut, was wirklich da ist.

Zunächst kann das natürlich verwirrend sein – in dem Maße, in dem du starrköpfig an deinen Täuschungen fest hältst. Aber dies ist eine sehr nützliche Erschütterung. Wenn du in **ihr** wurzelst, kannst du nicht wieder in Verwirrung geraten. Sogar der Tod ist nicht getrennt von ihr. Walt Whitman sagte dazu: *Ich bin nicht beschränkt auf das, was zwischen meinem Hut und meinen Schuhen steckt.*

So wertvoll es sein mag, es ist nicht genug, einfach nur die Täuschungen vollkommen zum Stillstand zu bringen. Warum? Ein hübscher Schmetterling, festgepinnt in unserer Sammlung, ist kein lebendiger Schmetterling. Er hat aufgehört, sich zu bewegen. Zwar können wir ihn nun genau betrachten. Aber es ist nur seine tote Hülle, die in unserer Sammlung konserviert ist. Um zu einem vollständigen Stillstand zu kommen, müsst ihr euch frei fliegen – dann ist **alles** befreit. Im Zen-Stil ausgedrückt: *Geh süßes Gras suchen, folge bei*

der Rückkehr abgefallenen Blüten.

Danach kannst du einfach nicht anders als Anderen zu helfen. Dieses Jahr am Neujahrstag überlegte ich: *Was bleibt für mich zu tun? Was will ich wirklich?* Nichts kam mir in den Sinn. Es gab nichts, was ich wünschte. Ende März hoffe ich, mit meiner Frau nach Venedig zu gehen. Sie war schon immer gespannt auf diese Stadt, und jetzt passt es gerade. Deshalb freue ich mich wirklich darauf. Aber es wäre nicht nötig – wie man sagt – *Venedig zu sehen und dann zu sterben* – ich könnte auch sterben und dann Venedig sehen [Gelächter]. Ich bin wirklich glücklich, dass ich mit ihr dorthin kann, aber es ist nicht so, dass in unserem Leben etwas fehlt. Es gibt viele Dinge, auf die wir hoffen können und sollten. Und wofür wir arbeiten können. Aber am Neujahrstag fiel mir nichts Konkretes ein. Und dann kam es: *Für andere hilfreich sein. Ich möchte da sein für andere.* Dass wir gemeinsam gemütlich unter dem Rosenapfelbaum sitzen, gehört auch dazu.

Du musst anhalten. Erst wenn du anhältst, kannst du tatsächlich wieder neu starten. Verstehst du? Dann kannst du auch auf den Zug eines Anderen aufspringen, der in Not ist. Oder du kannst aus dem Zug aussteigen und mit den anderen singen und tanzen. Und du hast die Freiheit, wieder in den Zug einzusteigen. Dann erst bewegst du dich wirklich, handelst wirklich, tust wirklich das, was getan werden muss.

*Alles Mögliche versuchte ich, um den Holzkübel zusammen zu halten,
wollte vermeiden, dass die brüchigen Bambusstreifen sich lockern würden.*

Doch plötzlich fiel krachend der Boden heraus.

Kein Wasser mehr im Kübel!

Kein Mond mehr im Wasser!

In Händen – Leerheit.

Dieses Gedicht wird Mugai Nyodai, einer japanischen Zen-Nonne aus dem 13. Jahrhundert, zugeschrieben. Es ist Ausdruck ihres Erwachens. Sie praktizierte ausdauernd, hart und mit großer Aufrichtigkeit. Eines Nachts trug sie einen Kübel zum Brunnen, um mit dem Wasser die Blumen zu gießen. Es war ein hölzerner, durch Bambusriemen zusammengehaltener Eimer, wie man ihn noch heute im fernen Osten findet. In jener Nacht war Vollmond. Als sie den Kübel füllte, sah sie die Spiegelung des Mondes im Wasser. Der Mond war so schön, und sie bewunderte seine Spiegelung im Wasserkübel. Ihr gesamter Weg der Zen-Übung muss wohl in diesem Bild verdichtet gewesen sein. Dann, völlig unerwartet, zerbarst der Boden des Kübels! Das ganze Wasser lief aus, und mit ihm verschwand natürlich auch der Mond. Erwachen – jetzt begriff sie, dass ihre gesamte Übung des „Los-

lassens“ in Wirklichkeit ein verzweifelt festhalten war, der Versuch, „es zusammen zu halten“.

Es gibt viele nützliche Zen-Aussprüche, aber ich würde gerne die Äußerung eines christlichen Freundes zitieren. Mit eigenen Worten umschrieb er den Inhalt des christlich-mystischen Textes *Die Wolke des Nichtwissens*. Im Versuch, die Kernaussage des Textes zugänglich zu machen, wählte er in einer seiner Predigten folgende Worte: *Die einzige Sache, die zwischen dir und Gott steht, bist du*. Diese Veranstaltung fand in einem christlichen Zentrum statt, deshalb habe ich nichts dagegen, wenn er von Gott spricht, aber wenn ihr es vorzieht, können wir es Wirklichkeit nennen oder das wirkliche Andere.

Die einzige Sache, die mich vom Anderen trennt, bin ich. Und diese Trennung besitzt letztlich keine Wirklichkeit. Wir widmen uns also einem Übungsweg, um diese Täuschung aufzulösen und herauszufinden, was am Anfang von allem steht. Das ist es, was wir in uns entwickeln und nähren. Es ist eine wunderbare Übung.

*Der wahre Wert eines Menschen ist in erster Linie dadurch bestimmt, in welchem Grad und in welchem Sinne er zur Befreiung vom Selbst gelangt ist*¹ (Albert Einstein). Befreiung – nicht **für** das Selbst, sondern **vom** Selbst. Ihr seht, wie wichtig diese Unterscheidung ist. Es gibt kein Selbst, das befreit werden muss. Es geht um die Befreiung von dieser Täuschung des Selbst. Das ist zwar erst der halbe Weg, aber es ist ein guter Anfang.

Jeff: *Hat jemand eine Frage, einen Kommentar, eine Kritik oder ist anderer Ansicht? Bitte äußert euch.*

TN: *Jeff, was du gerade mit uns geteilt hast, klingt nach viel Mitgefühl.*

Jeff: *Hmm, ich werde älter [Gelächter]. Ich weiß nicht, ob ich dieses Wort jemals verwendet habe.*

TN: *Deshalb habe ich es erwähnt.*

Jeff: *Du hast das gut herausgehört. Danke.*

TN: *Ich liebe das Gedicht der Nonne. All die Konstrukte, die ich eingerichtet habe, um an meinem Glauben an das Selbst festzuhalten – damit es dann letztlich von mir abfallen kann. Es ist so schön. Ich konnte es wirklich fühlen.*

In diesem Augenblick scheint die Nonne erkannt zu haben, in welcher Weise sogar ihre spirituelle Übung nur eine andere Form dessen war, es zusammen zu halten. Die Zen-Praxis kann so leicht zu einer Art psychologischen Verkleidung oder spirituellen Arroganz werden.

¹ Albert Einstein, aus *Mein Weltbild. Wie ich die Welt sehe, um 1930, Abschnitt über Gut und Böse*.

Bitte übt Nachsicht mit mir, aber ich habe etwas von einem Fundamentalisten. Ich fürchte, in vielen Bereichen des sogenannten Buddhismus der Gegenwart, geht es einfach nur darum zu lernen, wie man entschleunigt. Wie ich schon gesagt habe, ist dies sehr gut, sehr wertvoll – tut es unbedingt. Aber es ist nicht genug. Im Wesentlichen geht es in der buddhistischen Meditation nicht darum, nur zu entschleunigen, sondern zu einem absoluten Stillstand zu kommen und dann zu sehen – mit allen Sinnen zu erkennen – was da ist. So geschah es Mugai Nyodai.

Ohne dass es ihr bewusst war, versuchte sie, ihr Selbst zusammen zu halten, nicht nur das Wasser im Kübel, sondern auch jenen wundervollen Mond. Sie versuchte, das Wasser ruhig zu halten, damit sie die schöne Reflexion des Mondes in ihrem Eimer genießen konnte. Und dann fiel der Boden heraus!

Es gab wirklich eine Frau namens Mugai Nyodai, und sie war offiziell zur Zen-Meisterin ernannt worden. Es ist unklar, ob das Gedicht, das uns überliefert ist, wirklich von ihr stammt. Wie dem auch sei, macht es zu eurem.

Zweiter Tag

Sitzt ihr gemütlich unter dem Rosenapfelbaum? Habt ihr Verspannungen, Verkrampfungen oder Schmerzen? Nehmt euch einen Augenblick Zeit, um in euren Körper hinein zu spüren. Wenn eure Schultern angespannt sind, nehmt euch kurz Zeit, sie zu massieren. Löst die Verspannung auf; versucht zu fühlen, woher diese Verspannung kommt. Es mag helfen, das Sitzkissen unter dem Gesäß neu anzupassen. Das loszulassen, was euch im Kopf herumspuckt, mag auch weiterhelfen. Nehmt wahr, in welcher Weise euer Körper und Geist miteinander verbunden sind. Wir widmen uns dieser Übung mit unserem gesamten Körper und unserem ungeteilten Geist; wir sitzen nicht einfach nur da und denken über die Übung nach. Es ist unsinnig zu versuchen, das zu leugnen oder zu unterdrücken, was tatsächlich vor sich geht. Schmerzen sagen deinem Körper, dass etwas nicht in Ordnung ist. Höre auf deinen Körper und lerne von ihm, aber mache dich nicht zum Sklaven deiner Schmerzen.

Wir versuchen nicht, unsere Empfindungen und Gefühle abzuschneiden. Im Gegenteil, wir öffnen uns ihnen vollständig, um zu sehen, was wirklich dahintersteckt. Es ist nicht notwendig, ihnen entgegenzuwirken oder vor ihnen zu flüchten. Gegen Schmerz und Angst

anzugehen, hält den Bewusstseinsstrom am Laufen. Der Versuch, vor unseren Empfindungen und Gefühlen zu fliehen, ist ebenfalls Teil dieser Dynamik des Missbehagens, denn damit versuchen wir, den Zug absichtsvoll zu stoppen. All das liefert aber nur zusätzlichen Treibstoff für den Motor unseres Leidens.

Folge nicht einfach den Prozessen in deinem Geist. Du warst bereits dort und hast dies unzählige Male getan. Du weißt bereits, dass das nirgendwo hinführt. Aber du kannst sie auch nicht einfach anhalten. Verstehst du jetzt? Genau dieses Bestreben kommt vom bereits erwähnten Missbehagen (dis-ease).

Deshalb folgen wir einem vortrefflichen Übungsweg: ausdauerndem Zazen, wörtlich „Sitzen in Meditation“. Der Buddhismus spricht häufig von den vier körperlichen Positionen: Sitzen, Stehen, Gehen (oder Bewegung) und Zurücklehnen (oder Liegen). Zen betont mit Recht, dass echte Übung ständig stattfindet und alle genannten Körperpositionen einschließt, nicht nur das Sitzen. Gleichwohl liegt bei einem Retreat wie diesem natürlich das Hauptaugenmerk auf Zazen, dem Sitzen in Meditation. Es ist eine wunderbare Gelegenheit, den Geist – dieser schließt wie gesagt alles ein – ganz natürlich zum Stillstand zu bringen. Alle Aktivitäten von Körper und Geist, alle Sinneserfahrungen lösen sich auf. Sobald wir damit aufhören, diese Aktivitäten zu füttern, geht dem Verlangen zu existieren, zu handeln, zu besitzen – ja selbst dem Verlangen, allem zu entfliehen – der Treibstoff aus. Das dauert seine Zeit, einfach weil wir dieses Verlangen schon so lange füttern. Nutze deine Zeit gut.

Ein authentisches, persönliches Koan stoppt das Selbst in seinem Lauf, statt es zu füttern. Du kannst dich selbst nicht in ein Koan hinein- oder herausdenken. Du kannst über es nachdenken so viel du willst, kannst dir ausdenken, was du willst, alle möglichen tollen Ideen haben – und manche Lehrer mögen solchen Unsinn sogar bestätigen. Aber das hat nichts mit dem Koan zu tun. Das Selbst kann kein Koan lösen, und deshalb bleibt es stecken. Genau deshalb. Dies ist eine Methode, den ganzen Selbst-Prozess zum Stillstand zu bringen – ihn in seiner festgefahrenen Spur sterben zu lassen. Das geschieht, wenn wir wirklich ernsthaft sitzen. Pass auf, deine Übung, dein Koan, dein Sitzen nicht in „Methoden-Zen“ oder „Spielzeug-Zen“ zu verwandeln – das treibt die kleine Töff-Töff-Eisenbahn nur dazu an, so weiterzutuckern.

Rôhatsu ist das intensivste einwöchige Retreat des monastischen Kalenders. Eine Woche lang kein heißes Wasser, kein Ausruhen im Liegen – genau diese Körperposition ist verboten. Ich erinnere mich an die Vorbereitungen zu meinem ersten Rôhatsu vor 35 Jahren: an

eine große Tüte voller Studentenfutter – Nüsse und Rosinen, an Dehnübungen, Rückwärts- und Vorwärtsbewegungen mit jedem Bein im Halb-Lotus usw. Tja – und am ersten Tag waren innerhalb von acht Stunden meine Beine und der Rücken schon am Ende ihrer Kräfte. Entsetzliche Schmerzen an Körperstellen, die ich nie zuvor wahrgenommen hatte. Halb-Lotus – ich bekam kaum einen Achtel-Lotus hin! Und mein kostbares Studentenfutter war schon fast komplett weggeputzt. Dies war der Punkt, an dem Rôhatsu für mich erst richtig losging. Nachdem meine nette kleine Tagesordnung den Bach runtergegangen war, hatten sich all meine Strategien, meine Tasche voller Tricks und Studentenfutter in Luft aufgelöst. Nein, ihr müsst nicht solch einer monastischen Routine folgen oder auf diese Art leiden. Ja, ihr müsst eure eigene Agenda über Bord werfen.

Bevor ihr die Fehler macht, die ich gemacht habe, lasst alles fallen. Hier ist für alles bestens gesorgt. Der Ablaufplan zum Retreat hängt an der Wand, Mahlzeiten werden zubereitet, ihr habt ein Bett, ein Waschbecken, um euch frisch zu machen, ein Kissen, auf dem ihr sitzen könnt – alles, was ihr für die nächsten paar Tage braucht. Lasst eure Strategien los, eure Tagesordnung – alles, und gebt euch einfach nur der Übung hin. Auf diese Weise ist es einfacher.

Was versuchen wir letztendlich zu tun? Nichts. Wohin suchen wir zu gelangen? Nirgendwohin. Haltet an und begreift: Der Ort, wohin ihr zu gelangen versucht, ist **hier**, genau hier, wo ihr gerade seid. Es gibt keinen anderen Ort. Wird es niemals geben.

Der frühe chinesische Meister Shitou (jap. Sekitô) wurde von einem Schüler gefragt:

Aber was ist mit Befreiung? Seine Antwort lautete: Wer bindet dich in Unfreiheit?

Braucht man dafür eine Tagesordnung, eine Strategie?

Einige Generationen später äußerte der chinesische Meister Linji (jap. Rinzi):

Du willst den wahren Buddha kennen lernen? Er ist kein anderer als du, der gerade meiner Rede zuhört!

Alles klar?

Um es noch deutlicher herauszustellen, hört, was Linji kurz vor dieser Äußerung sagt:

Wenn du einfach deinen unablässig suchenden Geist zur vollkommenen Ruhe bringst, dann bist du ein Buddha, genau so wie du bist.

Dann erst fährt er fort und lockt seine Zuhörer in die Falle:

Du willst den wahren Buddha kennen lernen? Er ist kein anderer als du, der gerade meiner Rede zuhört!

Wie setzt ihr das um, wie entwickelt ihr das weiter? Bereits zu sagen, es muss erkannt werden, ist ein Schritt, der davon wegführt.

Dritter Tag

Gemütlich unter dem Rosenapfelbaum. Wenn wir in rechter Übung fest verankert sind, gibt es dann Blockaden oder Hindernisse? Was kann die Übung behindern?

Der Buddhismus umfasst eine breite Palette an Lehren und Übungsformen. Vereinfacht ausgedrückt lehren uns die frühen, eher traditionellen Formen der buddhistischen Übung, wie wir die Verstrickung der Sinne auflösen, Hindernisse und Blockaden beseitigen und auf diesem Weg unserem Verlangen und Missbehagen ein Ende setzen. Gautama Buddha scheint dies getan zu haben, obgleich wir es nicht mit vollkommener Sicherheit wissen.

Der Mahayana sieht direkt in die Natur dieser Verstrickungen und Verfangenheiten hinein und durch sie hindurch. Unglücklicherweise banalisiert der Pop-Buddhismus dies in einer Art von doppelter Nummer. Wir sehen etwas und fügen dann eine Vorstellung, einen Gedanken hinzu. *Aber es ist wirklich leer, es ist letztlich nicht real.* – Mentale Selbstbefriedigung. Der springende Punkt ist, mit Körper und Geist zu verwirklichen und zu erkennen, dass **dies** frei vom Selbst ist. Verwirklicht dann, von hier ausgehend, die Bodhisattva Übung für alle. In gewisser Weise stellt der Mahayana Buddhismus die eher traditionellen Praktiken mit all ihren analytischen Untersuchungen und Stufenfolgen auf den Kopf. Doch jede Übung hat ihren Wert – und ihre Grenze. Ein Vorzug der traditionelleren Praktiken ist, dass sie direkt zur Sache kommen, zu den Grundelementen und unangenehmen Details, die andernfalls unter den Teppich gekehrt werden. Die fünf Hindernisse sind ein gutes Beispiel dafür:

1. Gier, Sinnliches Verlangen
2. Hass, Abneigung, Abscheu, Anfeindung
3. Trägheit, Dumpfheit
4. Ruhelosigkeit, Unruhe, Sorge, Angst
5. Skeptischer Zweifel

Im eher traditionellen Buddhismus werden diese Hindernisse detailliert beschrieben und praktische Heilmittel oder Gegengifte angeboten. Der Zen Buddhismus erwähnt sie kaum, wengleich das dritte und das vierte Hindernis zuweilen kurz im Kontext der Meditation aufgegriffen werden (siehe unten Suan Zitat).

Das erste Hindernis, sinnliches Verlangen, umfasst Gier und andere Verfehlungen, die in grobe körperlich-sinnliche oder lustvolle Begierden (kein bloßes Empfinden) verstrickt sind.

Nach jemandem oder etwas gieren, gelüsten. Das zweite Hindernis, Abneigung, ist das andere Extrem. Statt sinnlicher Lust entsteht ein Gefühl von Hass, Ekel und Abscheu.²

Das dritte ist Trägheit, Dumpfheit – ein Hindernis, das uns überfallen und verführen kann, so lange wir in unserer Praxis noch nicht stark genug gefestigt sind. Eine schwere Trägheit, Benommenheit oder Dösigkeit hüllt uns ein: Weder schlafen wir, noch sind wir richtig wach. Der Versuch, aus diesem Zustand auszusteigen, kann schwierig und frustrierend sein, denn sobald wir die Konzentration verlieren, stecken wir schon wieder fest wie in einem Leimtopf. Was tut ihr dann? Prüft zunächst, ob euer Atem richtig fließt. Benetzt in den Pausen euer Gesicht mit Wasser, trinkt eine Tasse Tee, bewegt euch zügig oder dehnt eure Glieder.

Das vierte Hindernis, Unruhe und Sorge, ist die Umkehrung des dritten. Statt in toter Trägheit festzustecken, wo wir kaum etwas wahrnehmen, fühlen wir bei diesem Hindernis endlose Aufregung und Zerstreung, denn der Geist wandert auf negativen Pfaden: Gewissensbisse bezüglich der Vergangenheit, Sorgen um die Zukunft und so weiter. Was tut ihr in solch einer Situation? Zunächst einmal solltet ihr aufhören, in euren Gedanken herumzuirren. Kehrt zum Atem zurück – behutsam, ruhig und geduldig. **Fühlt** den Atem in eurem Körper stabil und regelmäßig – ganz anders als die schwankenden Gedanken und Sorgen.

Das fünfte und letzte Hindernis ist der skeptische oder kritische Zweifel, eine Variation des vierten Hindernisses. Anders als der Große Zweifel ist der kritische Zweifel Ungewissheit, die durch einen unschlüssigen Geist hervorgerufen wird: ein ungesundes, sinnloses Hin- und-Her von endlosen Möglichkeiten. Was könnt ihr tun? Erfrischt euch und wählt dann einen gesunden Fixpunkt, auf den ihr euch konzentrieren könnt.

Der Zen Buddhismus geht im Hinblick auf die fünf Hindernisse sowie deren Heilmittel nicht ins Detail. Er beschäftigt sich lieber mit der Wurzel als mit den Zweigen. Im Folgenden sehen wir, wie Suan, ein als Zen-Meister bestätigter chinesischer Laie des späten 13. Jahrhunderts mit den Hindernissen drei und vier umgeht:

Heutzutage gibt es wenige, die sich der Zen-Übung widmen. Sobald sie ein Koan bearbeiten, finden sie ihren Geist in die Enge getrieben von den beiden Zwillings-Dämonen Trägheit und Unruhe. Sie erkennen nicht, dass Großer Zweifel sie überwältigt hat. Wenn das Vertrauen unerschütterlich ist, wird auch der Große Zweifel unerschütterlich sein. Sobald der Große Zweifel unerschütterlich ist, werden Träg-

² Mehr zu diesen beiden großen Hindernissen siehe, bspw. *Principles of Zen Practice in Being without Self: Zen for the Modern World* oder dem transkribierten Retreat-Vortrag auf unserer Website

heit und ruhelose Sorge auf natürliche Weise vergehen.

Linji (Rinzai) geht sogar noch einen Schritt weiter, wenn er von den fünf großen Verfehlungen spricht. Diese sind viel schlimmer als die fünf Hindernisse, denn sie umfassen die Tötung der eigenen Eltern, das Blut Buddhas zu vergießen und die Einheit der Sangha, der buddhistischen Gemeinschaft, zu zerstören. Linji erklärt jedoch, dass diese fünf großen Verfehlungen zum großen Ozean der Befreiung werden! Von einem umfassenden Standpunkt aus sagt er: Was sollten sie letztlich anderes sein? Doch solange ihr nicht wirklich dort, am Ort der Nicht-Dualität, angekommen seid, kann eine solche Aussage von einem verwirrten Geist stark verdreht werden.

Wenn du wirklich dort bist, manifestiere es im Einzelgespräch! Falls nicht, magst du dir vielleicht die fünf Hindernisse genauer anschauen. Was tust du, wenn du merkst, dass dich etwas behindert? Feile an deiner eigenen Erfahrung. Finde heraus, was falsch läuft und verändere es. Diese Hindernisse und ihre Heilmittel sind in buddhistischen Texten sehr detailliert und mit großer Sorgfalt beschrieben worden. Die fünf Hindernisse sind Ursache und Erklärung nahezu aller Probleme, die uns auf dem Weg begegnen. Ich habe sie an dieser Stelle nur kurz angerissen.

Linji brachte das Nicht-Vorhandensein eines Hindernisses mit dem einfachen Begriff 無事, japanisch „*buji*“, zum Ausdruck. Wörtlich bedeuten diese beiden chinesischen Schriftzeichen „kein Ding“, keine Angelegenheit, keine große Sache, kein Problem. Im modernen Japanisch beziehen sie sich auf das Erleben von Sicherheit: „wohlbehalten“, „heil“, „nichts ist falsch“ [Jeff übersetzt den Begriff an anderer Stelle mit „sorglos“, „unbeschwert“]. Für Linji ist eine Person von *buji* jemand, der nichts weiter zu tun hat, der weder innerlich noch äußerlich in Dinge verstrickt ist, der wahrhaft edel ist, obgleich ziemlich gewöhnlich, alltägliche Kleidung trägt, isst und sich niederlegt, wenn er müde ist. Solch ein Mensch käme niemals auf den Gedanken, ein Buddha zu sein. Ich würde sagen, dass eine Person von *buji* großzügig und in völliger Freiheit das tut, was getan werden muss. Aber wie, so mögt ihr fragen, kann ich wirklich so unbeschwert sein? Wie, so frage ich zurück, könnt ihr es nicht?

Über die Jahrhunderte hinweg wurde dieser Begriff korrumpiert in „Tu-Nichts-Zen“ oder „Alles-Möglich-Zen“. Bereits Linji selbst erkannte diese Gefahr und verurteilte die entsprechende Haltung mit scharfen Worten, beispielsweise als er von *blinden Glatzköpfen* sprach, *die sich mit Essen vollstopfen und dann zur Meditation niedersetzen. Sie unterdrücken ihre Gedanken und lassen nichts in sich aufsteigen. Sie hassen Lärm und suchen*

*nach Ruhe. Das ist die Lehre von Häretikern.*³ Erkennt ihr den Unterschied zwischen dem „Unterdrücken der Gedanken“ und der bereits erwähnten Aufforderung Linjis, *den endlos suchenden Geist vollkommen zur Ruhe kommen zu lassen?*

Seid vorsichtig. Lasst euch nicht von Worten zum Narren halten. Feilt mit ihrer Hilfe an eurer eigenen Erfahrung, aber versucht nicht, die Worte zu begreifen, sonst werdet ihr weder die Zen Schriften wirklich verstehen, noch euch selbst. Gibt es irgendwelche Fragen, Kommentare oder Einwände? Meine Worte werden langsam alt.

Vierter Tag

Sitzt ihr gemütlich unter dem Rosenapfelbaum? Seid ihr dort, wo ihr begonnen habt? Oder seid ihr irgendwo angekommen? Lasst den rasenden Bewusstseinsstrom (mind-train) austrocknen. Lasst alles auf natürliche Weise zu einem völligen Stillstand kommen – in gutem Sinne. Ich vertraue darauf, dass ihr aus eigener Erfahrung seht, dass die wirkliche Übung gar nicht so schwierig ist. Ermüdend und frustrierend ist vielmehr, den Antrieb für unsere Täuschungen andauernd neu zu befeuern.

Habt ihr Einblicke in eure Hindernisse erhalten? Wenn ihr es richtig gemacht habt, zeigt sich die ersehnte Hilfe: Das Hindernis selbst weist den Weg zu seiner Aufhebung. Nichts kann einem dann noch vom Weg abbringen. Sorglos zu sein bedeutet, frei vom Selbst zu sein, nicht nur frei von Sorgen, sondern frei dafür, jemanden zu versorgen, sich um jemanden zu kümmern. Haltet die Augen offen. Was hindert euch daran?

Jeff Shore, Januar 2016

Überarbeitete Mitschrift von Vorträgen, gehalten Januar 2016 bei Philadelphia, USA, Februar/März 2016 in Europa sowie als öffentlicher Vortrag für die Buddhistische Gesellschaft in London, März 2016. Transkription von Craig Brown, Claire Liss, Larry More.

Aus dem Englischen übersetzt von Sabine Beyreuther (2016)

³ Siehe Rinzai Roku: Linji Yixuan, Das Denken ist ein wilder Affe, O. W. Barth Verlag, Teil II Unterweisungen [Anm. der Übersetzerin]