

Grundsätze der Zen-Praxis

Sei nur Eins

Einleitung: Kern der Praxis

Es ist ein großes Vergnügen zurück zu sein, hier im Chestnut Hill College mit alten und neuen Freunden und deren Familien. Dort an der Wand ist ein Bild vom Valley Green in den nahen Wäldern, wo ich oft als Kind gespielt habe. Und von hier aus den Hügel hinunter liegt Harper's Meadow. Es ist sehr schön wieder zurück zu sein.

Es ist eine Sache über ZaZen zu sprechen. Aber es ist eine ganz andere, tatsächlich zusammen da durchzugehen. Das wollen wir heute Abend machen. Es macht viel mehr Sinn auf diese Weise.

Diese Herangehensweise basiert zu allererst auf meiner eigenen Praxis, sowohl innerhalb als auch außerhalb der Klostermauern. Sie enthält viele kostbare Erfahrungen und den Austausch mit Anderen rund um die Welt. Ich hatte das große Glück, mich verschiedenen Gruppen in vielen Ländern bei Retreats anschließen zu können. Meistens Zen, aber auch andere Gruppen.

Mein Zugang basiert also auf vorsichtigem Lesen und dem Umsetzen in die Praxis von Instruktionen, die ich in Meditationshandbüchern gefunden habe, speziell in Zen-Büchern, aber auch in buddhistischen und taoistischen. Ich habe das getan, weil es im Westen heute ein großes Bedürfnis gibt, die fundamentalen meditativen Disziplinen zu lernen und zu meistern, auch - oder speziell - für uns, die wir Zen praktizieren. Ich selber habe eine Menge gelernt von diesen wertvollen Anweisungen. Nicht nur vom Lesen, sondern vom Umsetzen in die Praxis, um zu sehen was heute nützlich für uns ist.

Diese Art von Retreats in Europa und den Staaten wurde ein großer Gewinn, nicht nur für Buddhisten, sondern auch für die Christen und Menschen mit anderem Glauben - oder überhaupt keinem Glauben. Das ist nur natürlich, denn ich vertrete kein begrenztes, sektiererisches Zen. Hier geht etwas viel Elementareres und Wichtigeres vor sich. Mit einem Wort, zusammen kommen wir zum Kern der spirituellen Praxis, zu dem innersten Herz des Mensch-Seins. Im Grunde genommen ist es das, worum es bei jeder authentischen religiösen Tradition geht, nicht wahr? Wie dem auch sei, fühle Dich frei zu nutzen, was angeboten wird. Wenn Du es nützlich findest, OK. Wenn nicht, wirf es weg - warte nicht auf mich das zu tun.

Übrigens - bevor ich Japan verlassen habe, habe ich einige japanische Zen-Meister getroffen und mit ihnen gesprochen über das, was ich mache. Zu meiner Überraschung ermutigten sie mich mit der Aussage, dass das nicht nur was für die 'Westler' wäre; sie räumten ein, dass auch Japaner heutzutage dafür Instruktionen benötigen. Ich fürchte es ist wahr: Japaner sind dabei, ihr Gefühl für ihre eigenen spirituellen Traditionen zu verlieren.

Körperhaltung

Zu Anfang: Warum sitzen wir so ZaZen, wie wir es tun? Warum verknoten wir unsere Beine wie Brezel, sitzen mit steifem Rücken Runde um Runde und achten dabei auf unseren Atem?

Es wird uns klar sobald wir es tun: ZaZen ist nicht nur eine mentale Disziplin, nicht nur etwas was wir mit unseren Geist tun. Es ist physisch. ZaZen nimmt unser ganzes Sein in Anspruch. Wenn Du im vollen Lotus sitzen kannst oder mit der Zeit lernen kannst so zu sitzen, indem Du Streckübungen und Yoga machst, dann empfehle ich das. Es ist ein sehr effektiver Weg still zu werden, sich zu fokussieren und Körper, Atem und Geist zu vereinen. Es ist eine alte Praxis die auf die Zeit vor Gotama Buddha zurückgeht. Die wussten schon, was sie taten.

Aber unsere Körper und Lebensweisen sind nicht dieselben, wenn es also zu schmerzhaft ist, gibt es noch viele andere Körperhaltungen. Versuche verschiedene Arten zu sitzen und lerne von Deinem Körper was für Dich OK ist. Was Du mit Deinen Beinen machst ist nicht so wichtig wie Deinen

Rücken natürlich aufrecht zu halten. Nicht so gerade wie ein Pfahl, aber der Krümmung Deiner Wirbelsäule natürlich folgend, das Gesäß fest auf dem Sitz gepresst. Mit dem Rücken so aufrecht kann man ZaZen auch auf einem Stuhl oder auf Bänkchen sitzen.

Geh auf den Grund Deines Selbst

Buddhistische Praxis ist, in einem Wort gesagt, den Grund dessen zu erreichen wer und was wir sind. Tatsächlich das zu durchdringen, zu durchschauen, was wir Selbst nennen. Nicht denken, fühlen oder tiefschürfende Ideen darüber haben, sondern tatsächlich den Grund zu erlangen. Was ist da? Geh hin und finde es raus! Es ist die vollständige und endgültige Befreiung, das was im Buddhismus Erwachen genannt wird.

Das verlangt nicht anderswo hinzugehen, noch hängt es mit transzendenten oder segensreichen Geisteszuständen zusammen. Jeder einzelne von Euch, jetzt und hier, hat alles was er braucht. Ein Lehrer ist nicht nötig dafür, auch keine Bücher. Nach der Überlieferung saß Gotama Buddha unter dem Bodhibaum und gelangte zum Grund seines Selbst. Er machte das ganz auf sich gestellt. Und das - nicht eine Lehrmeinung oder ein Dogma - ist die Basis der buddhistischen Praxis.

Gotama Buddha tat nichts Anderes als wir alle jetzt und hier tun können: auf den Grund unseres Selbst gehen. Ihr habt alle ein Gefühl von Selbst, richtig? Dann habt Ihr schon mehr als genug. Geht nur einmal auf den tiefsten Grund davon. Dann, wenn Ihr wisst wer Ihr wirklich seid, erweckt es zu Leben. Das ist gewissermaßen mindestens so wichtig wie das Erwachen selbst: das herauszuarbeiten in jedem Aspekt unseres Lebens.

Atme eins, sei eins

Nun, wie können wir das tatsächlich tun? Sich auf den Atem konzentrieren ist ein natürlicher Zugang. Den Körper und Geist vereinen durch den Atem ist eine natürliche und einfache Methode. Gewöhnlich sind wir uns unseres Atmens nicht bewusst. Viele Meditations-Praktiken konzentrieren sich auf den Atem, erinnern uns daran, achtsam auf ihn zu sein.

Eine einleitende Methode in der modernen Zenpraxis ist, seine Konzentration mit jedem Ausatmen auf eine Zahl zu richten. *Sei* einfach diese Zahl. Mit jedem Ausatmen sei einfach eins: EINS. Atme Dein Selbst mit jedem Atemzug aus, sei nur Eins. Am Anfang kannst Du Dir diese Zahl bildlich vorstellen oder zu Dir selbst sagen um die Konzentration aufrecht zu erhalten. Aber schließlich sollte da kein mentales Bild oder Spur sein: Nur EIN Atmen selbst.

Versuche es. Es wird einige Zeit brauchen, etwas Praxis und Entschlossenheit. Aber wenn Du unbeirrt fortfährst, wird es schließlich gleichbleibend sein, nicht länger etwas was Du bewusst aufbringen und aufrechterhalten musst. Es wird auch nicht auf ZaZen beschränkt sein. Du wirst sehen das Du ganz natürlich bereits Eins bist, auch wenn Du mit verschiedenen Dingen verbunden bist.

Wenn Du schlafen gehst, erlaube dieses Eine sich sanft unter Deinem Nabel zur Ruhe zu setzen. Schließlich wirst Du herausfinden dass Du es nicht hervorrufen musst, nachdem Du aufgewacht bist; es wird bereits da sein, bevor ein Gedanke aufgekommen ist.

Eins atmen und Atem zählen

Es gibt zwei grundlegende Wege diese Art von Atemmeditation auszuführen. Der erste Weg ist einfach Eins mit jedem Ausatmen zu sein, wie schon beschrieben. Der zweite Weg ist jedes Ausatmen zu zählen, mit eins anzufangen, dann mit dem nächsten Ausatmen, zwei, und so weiter bis zehn. Wenn Du zehn erreicht hast, bei dem zehnten Ausatmen, fange wieder bei eins an und setze es fort und setze es fort. Und wenn Du herausfindest, das Du von einem Gedanken abgelenkt

wurdest, kehre einfach zur eins zurück und fange von vorne an zu zählen.

Beide Methoden haben ihre Stärken und Schwächen. Von eins bis zehn zu zählen kann Dir den Eindruck vermitteln, dass Du irgendwohin gehst, zu einem Ziel voranschreitest. Das kann die Praxis stören. Also, die Alternative ist einfach eins zu sein mit jedem Ausatmen; nicht besorgt zu sein bis zehn zu kommen.

Du kannst aber auch herausfinden, dass nur sich auf Eins zu konzentrieren, immer und immer wieder, Deiner Praxis die Schärfe nehmen kann. Einssein kann ein wenig verschwommen und träumerisch werden. Wenn das passiert, dann zähle von eins bis zehn. Das kann Dir helfen, konzentriert und aufmerksam zu sein.

Beide Methoden haben ihren Nutzen. Aber ich denke gerade für Westler, solange es nicht verschwommen oder schal wird, ist nur Atmen und Eins sein genug. Versuche es eine Weile, sei geduldig und schau was für Dich passt. Einmal kann das zählen unseres Atmens von eins zu zehn sehr effektiv sein, ein anderes Mal kann es besser sein nur Eins zu sein.

Einfache Praxis für einen schwierigen Geist

Am Anfang nutzen wir unseren unruhigen, suchenden Geist, um zu versuchen nur Eins zu sein. Das lässt das vollendet Einfache schwer oder gar unmöglich erscheinen. Sei vorsichtig hier; viele Leute sind auf diese Anfangsschwierigkeiten im ZaZen gestoßen und haben frustriert aufgegeben. Sie haben irrtümlich geschlossen, dass ZaZen zu schwer für sie sei. Aber wo genau liegt denn die Schwierigkeit?

Studenten an japanischen Universitäten von heute stehen vor demselben Problem. Nachdem ich mir einige Minuten genommen habe um mit ihnen nur zu sitzen und Eins zu sein, frage ich sie wie es gehe. Sie antworten fast ausnahmslos, das es schwer oder sogar unmöglich sei. So frage ich sie, ob sie gleichzeitig Fahrrad fahren, einen Regenschirm halten und mit ihren Handys telefonieren können. Man kann sie oft so was in Kyoto sehen. *Das* ist kein Problem. Aber es ist so gut wie unmöglich, für einige wenige Momente einfach eins mit seinem Atem zu sein. Sag mir: Wo exakt ist die Schwierigkeit?

Versuch es und sieh selber: Die Schwierigkeit liegt nicht im ZaZen, sie liegt in Deinem Geist. Der Geist, speziell der moderne Geist, ist sehr komplex, wirr und zerstreut. Wir haben tatsächlich vergessen, wie man einfach Eins ist. Erinnerung Dich, ich fordere Dich oder meine japanischen Studenten nicht auf, etwas Schweres zu tun. Im Gegenteil, ich fordere Dich nur auf, eine kleine Sache zu tun! Einzig weil es so einfach ist, scheint es schwer zu sein. Aber es ist wirklich überhaupt nicht schwierig. Gib Dich ihm für eine Zeitlang vollkommen hin und Du wirst es sehen. Es braucht Zeit und Disziplin um es zu meistern. Das heißt nicht, dass Du es falsch machst oder dass Du nicht für ZaZen geeignet bist. Geh nur geduldig zu Eins zurück und mache weiter mit der Praxis. Du hast Dein ganzes Leben verbracht mit Teilen und Zerstreuen; ist es nicht wert sich etwas Zeit zu nehmen, um seinen Geist zu einen?

Umgang mit Gedanken

Wenn Du gerade angefangen hast ZaZen zu praktizieren, sei nicht bestürzt. Die erste Zeit die Du übst magst Du denken, es sähe im Gegenteil so aus, dass mehr Gedanken aufkommen! Das kann sehr frustrierend sein. Einige Meditationslehrer erklären, es sei nicht so, dass mehr Gedanken aufkommen; sondern eher dass Du sie bewusster wahrnimmst - sie sind immer da, am Rande des Bewusstseins treibend. Das kann sicher wahr sein. Aber es kann auch sein, dass Gedanken gerade durch Deine Bemühung Eins zu sein erschaffen werden. Die Anstrengung selbst erschafft mehr Hindernisse. Warum? Weil einfach Eins zu sein etwas ist was wir nicht gewohnt sind. Wir sind so gewohnt unsere Aufmerksamkeit auf zwei, drei oder mehr Dinge auf einmal zu verteilen. Wenn wir also versuchen einfach nur Eins zu sein, werden wir das erst einmal unmöglich finden.

Kein Problem. Mache einfach weiter mit Geduld und Eifer. Erlaube dem Bewusstsein, sich allmählich zu sammeln und zu konzentrieren. Wenn ein Gedanke, Bild oder ein Gefühl aufkommt, besteht kein Grund das zu bekämpfen: es würde nur noch mehr Gedanken hervorrufen. Wenn etwas aufkommt, ist eine einfache Methode es wahrzunehmen und dann gehen zu lassen. Ein anderer Gedanke kommt hoch, bemerke ihn und dann geh einfach zu Eins zurück. Geduld. Kein Grund, böse zu werden mit sich selbst. Es gibt ja sowieso niemand mit dem man böse werden könnte. Einfach zu Eins zurückgehen.

Der Geist wandert wieder? Einfach zu Eins zurückkehren. Du hast bereits eine wertvolle Lektion gelernt: Du siehst klar, aus Deiner eigenen Erfahrung, wie der Geist wandert und entsprechend braucht es Disziplin und beharrliche Praxis. Es braucht wirklich Disziplin und Geduld, aber jeder von uns kann seinen unaufmerksamen und verwirrten Geist trainieren, ganz natürlich zurückgehen zu der ungezierten Einheit, die pures Gewahrsein ist.

Fast Alle haben ähnliche Erfahrungen, wenn sie anfangen ZaZen zu machen. Sie sind imstande ein vages Gefühl dafür zu bekommen eins zu sein, das Gefühl dass etwas da ist. Ich denke die Dynamik, es zusammen in einer Gruppe wie dieser zu tun, fördert dieses Gefühl.

Aber Wellen von Gedanken kommen auch auf, nicht wahr? Vielleicht hast Du ein Auto vorbeifahren hören und das führte zu irgendeinem Gedanken. Vielleicht dachtest Du für einen Moment ob Dein sitzen tief genug ist oder eventuell fühltest Du Dich befriedigt und das rührte Gefühle von Zufriedenheit auf. Vermutlich warst Du Dir auf einer bestimmten Ebene bewusst, dass Du noch nicht komplett Eins bist, dass da immer noch diskursive mentale Aktivität vorhanden ist. Noch einmal, das ist nützlich: es offenbart durch Deine eigene Erfahrung was Dein Geist tut, und die Notwendigkeit meditativer Disziplin.

Unser Geist ist eine Fabrik für Idole. Ohne beharrlich zu praktizieren neigt er dazu immer weiter und weiter wuchernd, 'mental masturbierend', die Einheit zu verdecken, die immer da ist. Die Gedanken selbst sind weder schlecht noch böse. Es ist nichts falsch an ihnen. Sie haben ihren Platz - nur nicht während des ZaZen.

Ein häufiger Fehler ist hier, die Gedanken abzuschneiden oder zu unterdrücken, obgleich wir möglicherweise nicht komplett realisieren dass es das ist was wir tun. Wenn Gedanken oder Gefühle unterdrückt werden, kommen sie schließlich in einer anderen Form wieder, oft verzerrt und an falscher Stelle. Das funktioniert nicht und verursacht nur andere Probleme. Schau vorsichtig auf was Du tust: Die Aktivität des Unterdrückens selbst ist eine Art beabsichtigter Gedanke, nicht wahr? Wenn einmal ein Gedanke aufgekommen ist, können ihn keine tausend Streitwagen zurückbringen. Da ist nichts was Du dafür tun musst, sei Dir nur bewusst, dass er aufgekommen ist, dann lass ihn gehen.

Dennoch müssen wir daran arbeiten Eins zu sein, speziell am Anfang unserer Praxis. Wir können das tun, indem wir uns bewusst werden und damit arbeiten was wir sind. Mit dem Geist arbeiten wie er ist, wie er natürlich funktioniert. Wenn Dein Sitzen sich vertieft und komplett Eins wird, wirst Du sehen, dass sich Deine diskursiven Gedanken einfach auflösen - sie schmelzen von selbst dahin. Sie verlieren ihren Halt. Wenn Deine Praxis beständig wird und in sich ruht, wird es für solche Gedanken weniger nötig sein aufzutreten. Es braucht etwas Geduld und Disziplin, aber es ist möglich, und es ist nicht eigentlich schwer. Du wirst sehen, wenn Du weitermachst, dass immer weniger und weniger Gedanken aufkommen. Sie haben keinen Grund aufzukommen. Die Unsicherheit und Rastlosigkeit, von denen sie hervorgebracht wurden, sind verschwunden.

Es ist gut zu sehen wie sich Eure Praxis vertieft. Aber werdet nicht voreingenommen damit; werdet nicht fortgetragen davon. Mach es nicht zu etwas. Es ist keine große Leistung, die Du vollbracht hast. Es ist nur ein natürlich reifender Prozess. Höre nicht auf hier. Mach weiter.

Eins sein und Mu sein

Ein üblicher Begriff im japanischen Zen ist *mu*, was sich auf alles tatsächliche Leersein von Selbst bezieht. Viele Zen-Schüler wollen *mu* werden oder *sunya(ta)* - der Sanskrit-Ausdruck für diese Leerheit. Sie sehnen sich danach, leer vom Selbst zu sein. Aber sie wissen nicht wie sie beständig in die oben erwähnte Samadhi- Einheit eintreten können und tatsächlich Eins sein, wenn sie praktizieren. Kein Wunder dass sie nicht imstande sind MU ganz zu realisieren in ihrer Praxis und in ihren Leben.

Als Prozess kannst Du zuerst daran arbeiten Eins zu sein oder zu Deinen Atem zu zählen, dann, nachdem man in diesem Atem-Samadhi Erfahrung gewonnen hat, ersetze es mit *mu*. Das ist die übliche Methode in der heutigen Zen-Praxis.

Tatsächlich sind wirklich Eins sein und *mu* zu sein nicht zwei verschiedene Sachen! *Sei* wirklich und vollständig das Eine worüber ich rede - nicht nur die Idee oder das Konzept davon. Dann wirst Du sehen, dass das nichts anderes ist als lebendes, atmendes *mu*. Die ganze Sache ist genau hier. Für Westler jedoch ist es leichter zugänglich und weniger esoterisch, wenn wir darüber eher mit dem Begriff *Eins* sprechen, als das japanische Wort *mu* zu benutzen oder Sanskrit.

Es hängt Alles davon ab, was wir tatsächlich damit machen. Wenn wir darüber nachdenken was *mu* sein könnte, oder es in etwas, in alles Mögliche verwandeln, dann ist das nicht wirklich MU, nicht wahr? Andererseits, wenn wir komplett und direkt in Eins eingehen, können wir arbeiten und Entscheidungen treffen als eine dynamische Einheit, die in jedem einzelnen Ding zum Leben erwacht. Diese Einheit haftet nicht einmal daran 'Eins' zu sein. Sie kann alles tun - oder nichts - ohne Anstrengung. Aber wenn wir an der Einheit haften, sie als Fluchtroute vor dem Geschäftigsein der Welt gebrauchen, dann ist es sicher nicht die wahre Einheit, nicht wahr? Wenn Einheit erlangt - oder verloren - werden kann, dann ist es nicht wahre Einheit. Das ist die tote Einheit, die in Zen Kreisen eindeutig verurteilt wird. Sei vorsichtig.

Niemals davon entfernt

Hier ist nichts im Geringsten mystisch oder transzendent hier. Im Gegenteil, es ist wahr von Allem, das wirklich wert ist getan zu werden, nicht wahr? Unsere Arbeit machen oder ein Kunstprojekt, Sport, Spiele, Musik machen, Liebe machen, ein Buch lesen, einen Film sehen oder mit einem Freund reden - wenn wir nicht wirklich Eins sein können, voll da sein können, wo sind wir dann? Wenn der Geist gespalten ist, können wir *nichts* (vollständig) tun.

Hast Du jemals in einem realen Notfall oder einer lebensbedrohenden Krise handeln müssen? Alle Deine diskursiven Gedanken, die so real und handfest schienen - wo sind sie in dem Moment hingegangen? Und wo kommt diese Klarheit, Konzentration und Stärke her?

Wenn wir Eins sind mit etwas, ist der diskursive Gedanke natürlicherweise nicht da. Es ist so, nicht wahr? Intuitiv wissen wir bereits diese Wahrheit und berühren sie andauernd. Weit entfernt davon, ein verwirrter oder verschwommener Zustand zu sein, ist es totale Klarheit. Ungebundenes Gewahrsein - für eine Weile. Uneingeschränkte Freiheit - solange wir etwas tun, das ganz natürlich kommt. Weiters können wir spontan handeln, Entscheidungen treffen und so weiter. Kreative Menschen wissen das instinktiv und sind oft befähigt diese Quelle anzuzapfen. Unglücklicherweise quälen sie sich oft über den Verlust dieser Einheit, wenn sie andere Dinge machen oder Probleme haben, sie in den Rest ihres Lebens zu integrieren. Geduld, beharrliche Geduld und ein gesunder Lebensstil kann nicht genug betont werden.

Dich selbst natürlich verlieren

Wenn Du es nach einiger Zeit ernsthaften Praktizierens immer noch schwierig findest Eins zu sein, würde ich vorschlagen erst einmal etwas zu tun in dem Du wirklich gut bist, in dem Du Dich natürlich verlierst. Jeder hat solche Sachen. Ich konnte das immer mit dem Frisbee tun. Ich kann mich an jedes Mal erinnern, in dem ich mit einer anderen Person das Frisbee warf und fing, war ich

auf natürliche Weise eins damit. Ich weiß nicht warum. Jeder hat etwas wie das, ob es nun Sport ist oder ein Instrument zu spielen oder Musik zu hören. Etwas wird einfach und natürlich mit ihnen eins. Einige Menschen fühlen es, wenn sie ein Auto fahren.

Was auch immer es ist, mach es bevor Du ZaZen machst. Du willst es nicht eine Krücke sein lassen, sicher. Du solltest Dich nicht davon abhängig fühlen, so dass Du fühlst Du brauchst es, bevor Du ZaZen machst. Aber für sich abmühende Anfänger: wenn Du findest dass Du Dich ganz natürlich selbst auf diese Weise verlierst, mach es. Praktischerweise mag es als Eingang hilfreich sein. Höre Dir einige Lieder an oder ein ganz bestimmtes, das Dich wirklich wohlfühlen lässt. Und dann sitze. Vielleicht bist Du nicht imstande, ZaZen ganz so lange zu sitzen, aber dieses ZaZen kann stabiler sein.

Rede ich hier Häresie? Es scheint nicht sehr buddhistisch oder zenmäßig zu klingen, etwas zu tun, was jemand sich wohlfühlen lässt, wenn das Sitzen zu hart scheint. Aber richtig macht ist es koscherer Buddhismus. Tatsächlich war die Erinnerung daran, sich so total wohl zu fühlen, wie ein Augenöffner für Gotama Buddha selbst. Nach den alten Schriften bereitete es präzise den Pfad den er brauchte, um vollkommen zu erwachen.

Gotamas Höhle

Vielleicht kennen viele von Euch diese Geschichte. Gotama Buddha ist durch einen enormen Kampf gegangen. Er studierte Meditation mit zwei Lehrern, meisterte ihre Disziplin, aber er erkannte, dass er immer noch nicht frei von einem Selbst war: Das Problem von Alter, Krankheit und Tod verfolgte ihn weiterhin. Er war immer noch etwas. Also verließ er diese Lehrer und machte weiter, er unterwarf sich auf eigene Faust extremen Einschränkungen. Er versuchte aufzuhören zu atmen. Es gibt eine lange Beschreibung davon in den Sutras, aber was im Grunde geschah ist, das er fürchterliches Kopfweh davon bekam. Dann aß er fast nichts, bis sein Bauchnabel seine Wirbelsäule berührte. Entkräftet realisierte er, dass das nicht der Weg war; er würde im Tod anstatt in der Erleuchtung enden. Etwas war grundlegend falsch. Er war in einer Sackgasse. Beim Versuch erleuchtet zu werden, hatte er eigene Anstrengung bis zum Extrem auf sich genommen, was ihn fast das Leben gekostet hätte, und doch war er immer noch nicht eins, war immer noch geteilt. Was nun?

Westliche Kommentare neigen dazu zu überspringen was als nächstes geschrieben steht, und sagen einfach dass er schließlich den Mittelweg erkannt hat und zum Buddha wurde. Aber warte mal! Hier gab es eine Knackpunkt. In vier verschiedenen Versionen, sowohl in den Pali- als auch in den Sanskrit-Texten, wird ausgesagt, was ihm zum nächsten Schritt brachte war die Rückbesinnung auf ein bestimmtes Kindheitserlebnis, wo er sich vollkommen wohl fühlte, sich total ruhig erfuhr. In den früheren Sutras ist es ein Erlebnis als ein kleines Kind; in der tibetanischen Version war er bereits ein Erwachsener. Aber der springende Punkt ist derselbe.

Einfach ausgedrückt, er besann sich darauf, im Schatten eines Rosenapfelbaum gesessen zu sein, während sein Vater, der mehr oder weniger König war, eine Art von Pflug-Ritual durchführte. Das Kind Gotama wurde unter einem schützenden Blätterdach bequem hingesetzt. Da gab es Menschen die sich um ihn kümmerten, und er war in der Lage nur zuzusehen und sich zu freuen. Da kam ihm eine spontane Einsicht. Was die eigentlich hervorgerufen hat ist nicht klar. Eine Version erzählt von kleinen Wesen, die beim Pflügen an die Oberfläche kamen. Worauf es aber ankommt ist, dass er in eine Art von spontanem Samadhi eintrat. Er meditierte nicht eigentlich; er saß nur da und erfreute sich als Kind an der Zeremonie.

Sicher ist es eine Legende, aber die Bedeutung ist klar. Es scheint, dass in der Tiefe seiner Verzweiflung der erwachsene Gotama sich zufällig an dieses Kindheitserlebnis erinnert hat. Er erinnerte sich das es extrem angenehm war, aber nicht auf sinnliche, begehrlche Weise. Er hatte sich selbst als vollkommen ruhig und friedlich, als Eins wahrgenommen. Diese Erinnerung traf ihn mit aller Macht und er erkannte, dass das vielleicht dieses der Weg war, sein gegenwärtiges

Hindernis zu überwinden.

Diese Erinnerung motivierte ihn nun, seine ganze Herangehensweise grundsätzlich zu ändern: er hörte auf, sich selbst mit purer Willenskraft zu abzuquälen. Stattdessen sah er jetzt, dank dieser spontanen Erfahrung als ein Kind, dass es noch einen natürlicheren Weg gab. So entschloss er sich etwas Nahrung zu sich zu nehmen, er trank Milch und erfrischte sich mit einem Bad im nahen Fluss. *Dann* erst kommt das Finale, was wir alle kennen: Er sitzt unter dem Bodhibaum, hat das große Erwachen und wird zum Buddha.

Sein ganzer Lebensbericht, von der Geburt bis zu seinem Tod, ist voll von übernatürlichen Ereignissen. Ist es nicht erstaunlich, dass das Ereignis, das ihm endgültig den Weg zeigte, so alltäglich ist wie die Erinnerung an ein Kindheitserlebnis? Aber die Rückbesinnung auf dieses spontane Erlebnis, das er ohne Kampf oder Anstrengung erreichte, wurde eindeutig der Weg zu seinem großen Erwachen.

Ich möchte nun *nicht* empfehlen, dass wir nun uns auf die Erinnerung von unseren Kindheitserlebnissen konzentrieren sollen, oder dass Buddhismus eine Art von Psychodrama ist. Aber es scheint mir, dass selbst diese frühen Erinnerungen uns nahe legen, dass das wonach Gotama gesucht hat, immer da war, unter seinen eigenen Füßen. Und seine willentlichen Anstrengungen es zu erhaschen waren genau das, was ihn von seinem endgültigen Ziel abhielt.

OK, vielleicht modernisiere ich da ein wenig, wenn ich vorschlage, das Ihr Musik hören sollt, aber es ist wirklich nicht so seltsam, oder doch? Gib dich selbst komplett auf in einer beharrlichen Sitzpraxis. Du brauchst weder Musik noch Sutras noch sonst irgendwas. Nur das. Mach es nur, bis zum Ende.

Es ist aber doch nicht so einfach. Also, lieber als frustriert aufgeben, weil es am Anfang zu hart erscheint, wenn Du eine kleine Hilfe als Anfänger brauchst um anzufangen, höre einige Lieder an oder wirf einige Körbe beim Basketball oder was auch immer. Etwas das diese Einheit wieder aufleben lässt. Und dann sitze. Es ist gewissermaßen ist was Gotama auch tat. Damals hatten sie keine Basketball-Felder, aber ich denke diese Geschichte läuft aufs Gleiche hinaus: auf das, was bis zu dieser Zeit in seinen erzwungenen, absichtlichen Bemühungen fehlte. Fern davon, seine Praxis zu schwächen oder zu verwässern, war es das was ihm erlaubte sich ihr vollständig zu widmen.

Da ist kein Selbst - und dieses Nicht-Selbst bist Du

Da ist nur noch eine Kleinigkeit klar zu machen: in all dem ist kein Selbst! Alles ist bereits gesagt, Praxis ist tatsächlich: zum Grund dieser einfachen Tatsache zu gehen und sie zu leben. Hier ist der Anfang, die Mitte und das Ende vom Buddhismus.

Gebräuchliche buddhistische Metaphern sprechen davon, die Wurzeln der Illusion durchzuschneiden, die Illusion des Selbst zu entwurzeln. Aber wie willst Du die Wurzeln von etwas durchschneiden, das nicht da ist? Wenn Du tatsächlich das Selbst durchbrichst, realisierst Du, dass da ist keine Wurzel zum Durchschneiden ist - und nie war. Aber so lange wie der trügerische Selbst-Komplex zusammenhält, gibt es dort alle Sorten von Verwicklungen - Selbsttäuschungen und Einbildung eines Selbst - die den Eindruck einer festsitzenden, verknoteten Wurzel. Jeder der damit gerungen hat weiß, dass das Selbst ein sehr hartnäckiges Gewirr sein kann, ein sehr frustrierendes Gewebe.

Wenn sie über diese Probleme nachgrübeln, haben (machen) Menschen manchmal phantastische Missverständnisse und erweitern so unnötig dieses hartnäckige Gewebe. Beispielsweise nehmen sie 'Nicht-Selbst' ganz wörtlich und können deshalb keinen Sinn hineinbringen, geschweige denn es in die Praxis umsetzen.

Von Anfang an hat allerdings der Buddhismus darüber Klartext gesprochen. So handelt beispielsweise Kap. 12 des Klassikers *Dhammapada* vom Selbst. Dort finden wir nicht eine Verurteilung der Illusion des Selbst, sondern eine Bestätigung seiner relativen und praktischen

Wichtigkeit. Es heißt dort, dass das Selbst Unterstützung und Schutz für das Selbst sei; was sonst könnte es sein? Es erinnert uns daran, dass Böses vom Selbst getan wird und wir so vom Selbst getäuscht werden; aber ebenso, dass Böses vom Selbst ungetan gelassen wird, und wir so gereinigt sind durch das Selbst.

Buddhistische Meditationsanweisungen sind auch darin deutlich. Kap. 11 von Buddhaghosas Klassiker *Visuddhimagga* ("Der Pfad der Reinigung") sagt klar aus, dass Meditation von *metta* - liebender Güte - nicht damit anfangen sollte, ein Gefühl von Barmherzigkeit für einen Feind oder gar seinen eigenen Lehrer zu nähren. Eher sollte es mit dem Nähren eines Gefühls des Erbarmens mit sich Selbst anfangen.

In gewisser Hinsicht ist das einzige Problem hier unser Lebensalter voll von bedingten Täuschungen. Aber sie sind faktisch Illusionen. Sie sind wirklich *substanzlos*; sie haben keinen wirklichen Halt. Sei also nicht voreingenommen mit spekulativen Fragen, bleib stehen und wundere Dich wie Nicht-Selbst möglich ist. Werf Dich nur in die Praxis und *sei* es. Von Außen kannst Du endlos rundherum gehen und Dich wundern wie das Nicht-Selbst wirklich sein kann. Einmal in dieser lebendigen Wahrheit, wird es aber die ganze Zeit erkannt - wie könntest Du es *nicht* erkennen?

Ein Geist

In einem sehr grundlegenden Sinn ist es nicht *etwas* das *Du* erkennst. Es gibt eine Menge von wunderbaren Zen-Ausdrücken die das betonen. Weil ich nicht keine Zen-Zeug zitiert habe, lasst mich dieses hier reinwerfen. Es ist aus der Einführungsrede des frühen chinesischen Zen-Klassikers "Wesentliche Punkte der Übertragung des Geistesn " von Huang-Po (Obaku), dem Lehrer von Lin-Chi (Rinzai). Indem er von "Einem Geist" spricht, sagt er dass dieser Geist "weder den normalen Leuten fehlt, noch in den Buddhas zur Gänze präsent ist".

Im späteren Zen um es davon abzuhalten etwas zu sein woran man sich festhalten kann, wurde "Ein Geist" im typischen Zen-Termini durch "Kein Geist" ersetzt. Wenn Einheit des Geistes etwas, alles Mögliche wird, muss das durchbrochen werden. Aber diese Eine Geist ist viel mehr elementar als das. Es ist nicht etwas, das Du brauchen könntest und das jemand den Du als erleuchtete Person ansiehst haben könnte. Wenn Du denkst Dein unerleuchtetes Selbst - was auch immer das ist - heißt nicht, das Dir dieser Geist fehlt. Unnützlich zu sagen, wenn Du glaubst erleuchtet zu sein, bist Du übers Ohr gehauen. Es ist nicht diese Sorte Ding!

Wenn Du in etwas verwandelst, dann könnte es wie das verschwinden. Aber, das ist nicht ein Geist. Bevor ein Buddha ein Buddha ist oder eine dumme Person eine dumme Person ist - das ist ein Geist. Das ist warum Du es in einem realen Gefühl bemerken kannst. Du musst es nicht bemerken. Lass einfach alle Illusionen gehen und schau - Du bist im Wasser über Deinen Händen! Beklage Dich nicht durstig zu sein.

Ich bin nur ein dummer Narr (eigentlich Depp, Dödel, Esel...) aus Philadelphia, also warum mir glauben schenken? Lasst mich eine Predigt aus Huang-po's Kontext zitieren. Dann kannst Du es selber sehen das alle von uns - Du, ich, Huang-Po - wirklich ein Geist sind. Jedoch würde ich ihm auch nicht blind vertrauen. Nutze lieber seine Worte um zu prüfen was Dein Selbst ist:

Alle Buddha und alle Menschen sind nichts als dieser eine Geist. Da ist nichts davon getrennt. Dieser Geist ist ohne Anfang, ohne Geburt, ohne Tod. Nicht Grün und nicht Gelb, ohne Form oder Anfang, es haftet nicht am Sein oder Nicht-Sein...

Es ist hier, wie es ist - jedoch sobald abschweifende Gedanken produziert sind, verfallst Du einem Irrtum. Wie die ungebundene Leerheit ist es hinter Messungen oder Kalkulationen (Berechnungen). Dieser eine Geist selber ist Buddha und da ist keine Abgrenzung zwischen Buddhas und Menschen. Es ist nur das Menschen an äußeren Formen anhängen und darum sehen sie sich außerhalb von sich. Je mehr Du danach suchst (dem nachrennst), um so mehr verlierst Du es aus der Sicht. Du bist ein Buddha der vergeblich nach einem "Buddha" sucht, Geist versucht einen anderen Geist zu erfassen.

Versuche mit all Deiner Macht für Urzeiten, aber Du wirst es nicht erhalten.

Bringe nur alle abschweifenden Gedanken zur Ruhe und vergiss vergebliche Bedenken, dann manifestiert sich Buddha hier. Geist so wie er ist, ist Buddha. Und Buddha so wie es ist, ist Geist. Es fehlt weder normalen Menschen, noch ist es vollkommenen anwesend in Buddhas.

Du hast alles was Du brauchst

Ich will hoffen, das nun alles klar ist, von Deiner eigenen Praxis, Du es im ganzen Umfang begriffen hast, Du hast bereits alles was Du brauchst. Jeder hier hat alles was wir brauchen um völlig Buddhismus zu begreifen. Im gewissen Sinne haben wir zu viel! So benötigen wir ein bisschen Feinabstimmung, das ist es worum es in diesem Retreat geht. Sei eins in Deiner Praxis und Du wirst selber sehen, dass dieses eine nicht kommt und geht. Im Buddhismus wird es ungeboren und unvergänglich genannt. Es ist nichts was wir Kreieren. Das müssen wir nicht. Mache nun vollen Gebrauch von diesem Retreat, lass es uns in unserer eigenen Praxis bestärken.

Frage: *Jeff, sagst du das Du einen Weg gefunden hast diese zufälligen Momente der Einheit, von Klarheit zu bekommen und zu behalten, wann immer Du willst?*

Es ist nicht etwas in das Du gehen kannst und aus dem Du rauskommen kannst. Gib Dich selber auf in Deiner Praxis und Du wirst herausfinden das Du eins bist nicht nur in Deiner Praxis, aber in Deinem Leben. Es ist Dein Weg von Sein. Du bist es. Es ist nicht zufällig, noch ist es ein Zustand den Du kontrollieren oder aufrecht erhalten musst.

Die Einheit von der ich rede ist kein Zustand oder Bedingung von einer Sorte, jedoch am Anfang mag es so aussehen.

Als ein Prozess können wir auf diesem Weg darüber sprechen und wir können tatsächlich diese wahren und zufälligen Momente bemerken oder es erscheint, als wenn wir es durch disziplinierte Praxis erreichen. Aber das ist sicher nicht ein Zustand oder eine Bedingung! Verwandele es nicht in einen.

Gib Dich selber vollkommen in der ZaZen-Praxis auf und Du wirst finden, das Du nicht hineingehst oder hinausgehst. ZaZen beginnt nicht, wenn ich meine Füße in den vollen Lotus bringe. ZaZen wird nicht aufhören, wenn ich meine Füße wieder herunter lege. Das ist wahr.

Um tatsächlich das, wie auch immer, zu erkennen, habe ich Jahre und Jahre verbracht - "aarrggh!" - mich abkämpfend. Das ist warum ich ein alberner, dummer Narr bin. (oder Depp...) Ich denke nicht dass Ihr das tun müsst. Das ist warum ich das mache, was ich tu - um zu verhindern das Ihr immer und immer in nutzlosen und schmerzhaften Bahnen zieht.

Es ist wirklich nicht so schwierig eins zu werden in einer ausdauernden Praxis. Aber es gibt sicher bestimmte Gelegenheiten, bestimmte Situationen, bestimmte Menschen die Dich hochbringen und dadurch verlierst Du Deine vermeidliche Einheit. Jemand mit dem Du vermutlich nicht zusammen gehen kannst oder etwas das Dich schockt oder abstößt. Das alles sind unsere kostbarsten Lehrer.

Wenn Du bemerkst, das Du wütend wirst, lass den Ärger einen Moment lang eins mit Dir sein. Und wenn es vorbei ist, lass es gehen. Vielleicht denkst Du das Buddhas nicht wütend werden können. Ich kenne viele Buddhas und sie alle können wütend werden, jeder einzelne von ihnen. Und sie sollten es auch. Es gibt Zeiten um wütend zu werden. Nicht-Selbst kann wütend werden; aber Nicht-Selbst wird nicht wütend, weil es wütend wurde. Da ist Zorn und dann ist es weg. Aber wir neigen dazu wütend zu werden, über unsere Wut, nicht wahr? Und wir werden ein bisschen zu glücklich über unsere Glücklichkeit. Wir können auch wütend werden, weil wir nicht glücklich genug sind, wir sind nicht erfüllt wie wir sind oder wie wir denken, das wir sein sollten. Bitte seid nicht beschäftigt mit bekommen und halten solcher momentaner Zustände des Geistes.

Frage: *Einige Menschen haben eine Erkenntnis, dann suchen oder greifen sie nach einer anderen Erkenntnis. Ich suche das gegenteilige Geschehnis: Gesehen haben, das wir eins sind, die gegenwärtige Bemühung ist die Illusion aufrecht zu erhalten, sozusagen. Ich habe das ich eine Angst habe vor der Einheit, eine Furcht von Nichtvorhandensein. [Also was tust Du?] Ich weiß es nicht: Manchmal fühle ich das ich von der Illusion loslasse, aber dann kommt diese Angst über mich das ich nichts übrig haben werde. Es ist, als wenn ich alles entfernt habe, aber dann erlege ich es (mir) wieder auf.*

Du bist eine sehr aufgeweckte Person. Über das Du redest ist dort, aber Menschen bemerken es oft nicht. Auf der Oberfläche, wollen Menschen sehr diese "erleuchtende Erfahrung" haben, weil sie naiverweise annehmen, das es ihnen all ihre Probleme erklärt. Sie begreifen nicht was Du begriffen hast: Nämlich das sie sind, in der selben Zeit, machen sich vor Angst in die Hosen. Warum?

Ich selber hatte kürzlich eine solche Erfahrung, mein Selbst zu verlieren, wo ich wirklich gedacht habe das ich, wenn ich mein Selbst verliere, würde ich sterben.

Richtig. [Ja.] Das ist, warum es so erschreckend ist. Jede unverfälschte religiöse Erfahrung, soweit ich es sehen kann, schließt den Tod vom zentrieren Selbst. Die Christenheit und andere Religionen - speziell die mystischen Traditionen - sind darin genau so klar, wie der Buddhismus. Die Illusion mit sterben. Schau in Johannes vom Kreuz' " dunkle Nacht der Seelen". Um einen Vers davon zu interpretieren "Aufstieg zum Berg Karamel".

Um alles zu haben, verlange nichts zu besitzen.

Um alles zu sein, verlange nichts zu sein...

Um dort hin zu kommen, wo Du nicht bist, musst Du dort hingehen, wo Du nicht bist.

Um von allem zu allem zu kommen, musst Du alles verlassen.

Und wenn Du dazu kommst alles zu haben,

musst Du es haben ohne etwas zu wollen.

Du weißt bereits ansatzweise, dass das eine Illusion ist und Du es loslassen musst. Aber so lange wie etwas verbleibt, hältst Du verzweifelt an dieser letzten Bedrohung, ganz gleich wie dürftig sie ist. Weil dass das Ende von Deiner ganzen Welt ist.

Nimm Dir Zeit. Sei geduldig. Gib Dich selber auf in Deiner sitz Praxis. Wenn Du fertig bist, dann wird dieser letzte kleine Bindfaden sich auflösen. Nicht nötig es beschleunigen zu versuchen. Wenn Du fertig bist. Niemand ist hier Dich zu zwingen. Es hängt von Diener eigenen Richtigkeit ab. Aber erinnere Dich: Es ist nur eine Illusion. Vertraue Dir selber und lass diese Illusionen los. Ich versichere Dir: Wenn Du es gehen lässt wirst Du sehen, das es eine Illusion ist. Alle authentischen religiösen Traditionen sprechen hier in einer Sprache: Wiedergeburt kommt nur durch den Tod des alten (ich).

Frage: *Könnte es sein, dass damit gemeint ist im Jetzt zu sein, in der Gegenwart, wie es ein Lehrer spricht? Es sieht so wichtig aus, weil Du immer wieder Dich selber dazu zurück bringen kannst.*

Ich spreche nicht so, weil Menschen dann dazu tendieren sich am gegenwärtigen Moment festzuhalten. Du hast recht, denke: Am Anfang Deiner Praxis ist es sicher besser sich auf die Gegenwart zu konzentrieren, als auf die Vergangenheit oder die Zukunft. Aber nimm Dich in acht Dich an der Gegenwart festzuhalten. Buddhismus ist klar: Da ist keine Vergangenheit um sich dran festzuhalten, da ist keine Zukunft um sich dran festzuhalten. Und da ist auch keine Gegenwart um sich dran festzuhalten! Es steht in dem *Diamant Sutra*, dem *Vimalakirti Sutra* und so weiter.

Wenn Du davon als dem gegenwärtigen Moment sprichst, ist es endlos: Das ewige Jetzt in diesem Moment, sozusagen. Wo beginnt es und wo endet es? Die gesamte Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sind mühelos in der wirklichen Gegenwart vereint.

Schau vorsichtig: "Im gegenwärtigen Moment zu sein" kann verdecken daran gebunden zu sein, oder nicht? Es ist unwichtig ob gerade jetzt, im Augenblick oder jetzt sofort: "Nach jedem Genuss greifen, den Du kriegen kannst", wie die Werbung sagt. Das ermüdet Dich nur selber, zu versuchen immer in einer bedachten "Gegenwart" zu sein, Dich selbst mit Deinen eigenen Ketten zu fesseln. Das Selbe gilt natürlich auch für "eins sein".

Frage: *Ich denke von dieser Auffassung von Praxis kommt es nicht wirklich darauf an, aber da ist Einheit in der Empfindung mit so vielem im Gegensatz zu dem einen, das ist, Mannigfaltigkeit und Einssein und da sind auch mehrere Mannigfaltigkeiten und eins. Ist das wichtig in unserer Anwendung?*

Am Anfang würde ich mich einfach darauf konzentrieren eins zu sein. Aber Du wirst finden, dass dieses Einssein sich hervorheben muss um in dieser Welt von Mannigfaltigkeit zu funktionieren. Dieses Einssein, diese Einheit, kann nicht in sich selber stecken. Du kannst es zum Handeln hervorheben: Zu fühlen, zu denken, sich zu bewegen, zu antworten. Eine Einheit im Gegensatz zu einer Mannigfaltigkeit, eine Einheit die an sich selber festhält, wird zusammenbrechen oder versanden (missglücken). Aufrichtiges, lebendiges Einssein - wie kann ich es sagen? - es ist unwichtig wie oft Du es aufrichst, es wird nicht kleiner. Es ist nicht wichtig wie sehr Du es erweiterst, es wird nicht größer.

Das ist so wichtig für Menschen, die ein Retreat machen, weil durch das anhaltende Programm der Praxis, tendieren sie dazu ein wunderschönes, großes zentriertes Einssein zu entwickeln. Aber dann, einige Tage nach dem Retreat fühlen sie ihre Samadhi - Kraft schwächer werden. Sie fühlen wie sie dieses Einssein verlieren und sie wollen zu ihm zurück finden. Es ist so tragisch, weil es nicht etwas ist, was Du brauchst, um dazu zurück zu kehren. Wir machen es zu etwas und dann jagen wir nach diesem etwas, das wir erschaffen haben. In unseren beschäftigten Leben können wir natürlich nicht die ganze Zeit ein Retreat Programm aufrecht erhalten. Aber das brauchen wir nicht. Wir brauchen auch nicht uns die ganze Zeit anstrengen einen klaren und ruhigen Geisteszustand zurück zu gehen. Wir hören auf diesem Weg nur auf mehr Elend (Not) zu verursachen. Ein Retreat zu machen, so wie wir jetzt, ist eine kostbare Gelegenheit. Wenn Du über die Mittel verfügst, dann tu es. Aber es ist nicht nötig es zu versuchen und es in unseren täglichen Leben zu kopieren.

Es ist wichtig in der Lage zu sein die Praxis durchzuführen, so das diese eine wirklich in der Welt funktionieren kann. Das ist es, wofür die beständige Praxis ist. "Ich kann nicht jetzt eins sein - ich muss ein Essen kochen!" - am Anfang wird wahrscheinlich einige Bemühung sein. Das ist O. K.; arbeite Dich durch. Koche ein gutes Essen.