

— BUDDHISMUS HEUTE —

Wenn **ALLES**  
zur **RUHE**  
gebracht wurde —  
was bleibt dann?

DAS GESPRÄCH MIT DEM ZEN-LEHRER  
**JEFF SHORE**  
FÜHRTE BERNHARD KLEINSCHMIDT

Sesshin in Oradea, Rumänien | © Révész Balázs



**Bernhard Kleinschmidt:** *Du bist 1981 nach Japan gegangen, um Zen zu üben. Was waren deine Erwartungen?*

**Jeff Shore:** Ich habe mehr Erwartungen mit mir herumgeschleppt, als ich dachte (*lacht*). Damals war ich 28, hatte Philosophie studiert, ein wenig Japanisch gelernt und zu Hause in den USA Zen praktiziert. Da ich das Gefühl hatte, dort an die Grenzen dessen zu stoßen, was möglich war, sehnte ich mich nach einer intensiveren Praxis. Ich hatte vor, so lange als Mönch im Kloster zu leben, bis ich wahrhaft die große Frage von Geburt und Tod gelöst hatte – den innersten Kern des Buddhismus. Dafür wollte ich zehn oder zwanzig Jahre in Japan bleiben und dann nach Philadelphia zurückkehren. Nun bin ich schon 32 Jahre dort. So viel zum Thema Erwartungen!

*Wo hast du dich am Anfang hingewandt?*

Meine ersten Erfahrungen habe ich in Tempeln des Myōshin-ji gemacht, des größten Zweigs der Rinzai-Schule, zuerst im Reiun-in in Kyoto, wo damals Yamada Mumon seine letzten Jahre verbrachte, und dann im Kloster Shōfuku-ji in Kobe. Im Jahr darauf, 1982, traf ich auf Fukushima Keidō vom Tōfuku-ji im Osten Kyotos. Die nächsten 25 Jahre habe ich dort bei ihm praktiziert.

*Du warst als Mönch im Kloster?*

Nein, als Laie. Im Reiun-in bekam ich zwar den Kopf geschoren, und auch im Shōfuku-ji habe ich mit den Mönchen gelebt. Aber als ich sah, wie viel Zeit man im Kloster damit verbringt, Rituale einzuüben, die man nur als Priester braucht, habe ich beschlossen, als Laie zu üben.

*Was war damals das größte Hindernis in deiner Praxis?*

Natürlich gab es kulturelle Unterschiede; in einem Kloster lebt man nicht nur in Japan, sondern im japanischen Mittelalter (*lacht*). Aber letztendlich war da nur ein einziges echtes Hindernis: ich selbst. Eine authentische Zen-Praxis ist eine sehr gute Methode, um diese Nuss zu knacken.

*Und heute? Was ist dir am wichtigsten im Leben?*

Ich spüre eine tiefe Dankbarkeit. So wie man mir geholfen hat, will ich anderen eine kleine Hilfestellung bieten, damit die große Tradition des Zen in der modernen Welt lebendig werden kann.

*Wie bist du eigentlich selber zum Lehrer geworden?*

Indem ich die Idee, es zu werden, vollständig aufgegeben habe (*lacht*). Klar, zuerst war ich darauf aus, erleuchtet zu werden und das größte Nicht-Selbst weit und breit durch die Gegend zu tragen. Aber wenn man sich ganz der richtigen Praxis hingibt, löst diese große Illusion sich irgendwann in Luft auf. Nebenbei – was bedeutet es eigentlich, Zen zu lehren? Jedenfalls war es nach 25 Jahren soweit, dass ich die formelle Praxis abgeschlossen hatte.

*Damit meinst du die klassische Koan-Ausbildung des Rinzai-Zen?*

Ja. Aber das ist nur der erste Schritt zur Vollendung der Praxis in der authentischen Tradition des Rinzai-Zen. Zur selben Zeit erkrankte mein Meister Fukushima Keidō an Parkinson. Er hat mich ermächtigt, Menschen aus dem Westen so zu lehren, wie er es getan hatte. Eigentlich hatte ich erwartet, in aller Stille Dharmafreunde aus verschiedenen Ländern informell in ihrer Praxis zu unterstützen, und nun wurde von mir erwartet, andere so zu unterrichten, wie er es getan hatte. Da sind sie wieder, die Erwartungen (*lacht*). Aber wie sich herausgestellt hat, ist es eine wunderbare Möglichkeit, die grenzenlose Praxis reifen zu lassen.

*Was waren die Qualitäten deines Lehrers und wie unterscheidet sich deine Methode von seiner?*

Er war Japaner; ich komme aus dem Westen. Er hatte Verständnis für unsere Denkweise und war offen dafür, Menschen aus dem Westen zu unterrichten. Nachdem ich die kostbare Ausbildung im Kloster abgeschlossen habe, ist es jetzt meine Aufgabe, sie da zum Leben zu erwecken, wo ich zu Hause bin, und zwar nicht als Kostümveranstaltung oder esoteri-

scher Kult, wie es bei uns oft geschieht. Verstehst du? Indem ich über die ganz in der chinesisch-japanischen Tradition wurzelnden Lehren meines Lehrers hinausgehe und sie auf natürliche Weise in der modernen Welt lebendig werden lasse, bleibe ich ihnen wahrhaft treu.

***Bei deinen Retreats spielen zeremonielle Aspekte wie Sutra-Rezitation eine relativ kleine Rolle. Wie aber kann die Essenz des Dharmas bewahrt werden?***

Wenn zeremonielle Aspekte wie Rezitation essenziell wären, müsste man Gautama Buddha als Ketzler bezeichnen, oder? (*Lacht.*) Lasst die Sutras lebendig werden, rezitiert sie nicht bloß. Das bedeutet es, aufrichtig die Essenz zu bewahren. Das Dharma blüht ohnehin ganz selbstverständlich auf, hier in Deutschland und anderswo.

Ein einfaches Beispiel dafür, wie die Tradition sich organisch gewandelt hat, sind unsere Retreats in Europa und den USA. Seit vielen Jahren sitzen die Teilnehmer dabei freiwillig mehrere Stunden in der Nacht. Das ist keine extreme asketische Praxis, sondern eine ehrwürdige Tradition, die bis in die Zeit Gautama Buddhas zurückreicht und sich bis heute erhalten hat. Wichtig ist dabei aber, dass die Teilnehmer sich aus freien Stücken dazu entschließen, um

das Retreat gut zu nutzen. So etwas entsteht ganz von selbst, sobald die Praxis reift und an Konstanz gewinnt. In Japan ist der Buddhismus – als Teil eines ziemlich komplexen kulturellen Problems – im Lauf der Zeit korrumpiert, sodass die monastische Praxis den armen Mönchen praktisch aufgezwungen wird. Sie üben, weil sie müssen. Im Westen üben wir heute so, weil uns bewusst ist, dass wir es brauchen.

***Wie wichtig ist eigentlich die Teilnahme an Retreats, und wie überträgt man das, was man dort erfahren hat, in den Alltag?***

Wann immer sich die Gelegenheit für ein Retreat ergibt, sollte man sie nutzen. Das gibt der täglichen Praxis eine solide Grundlage. Was dort geschehen ist, kann man im Alltag durcharbeiten, hoffentlich mit einer aufrichtig übenden Sangha als Unterstützung. Lasst eure täglichen Kämpfe euer Dojo sein, den Ort wahrer Praxis. Dann habt ihr eine lebendige Laienpraxis, statt so zu tun, als könntet ihr die monastische Praxis früherer Zeiten einfach in die heutige Welt übertragen.

***Du hast die anspruchsvolle Koan-Schulung des Rinzai abgeschlossen, aber als Lehrer arbeitest du lieber mit dem Genjō-Koan, der im Hier und Jetzt entstehenden Fragestellung.***

Kinjin im Schnee | © Frank Dries



**Wie findet man sein ureigenes Koan?**

Indem man sich mit voller Aufrichtigkeit und Demut der Praxis widmet. Wie kann man seinem eigenen Koan dann ausweichen? Dabei entsteht der „wahre Zweifel“, wie man im Zen sagt. Wer ist es, der kommt und geht? Wer ist es, der Erleuchtung sucht? Wer steht hinter allem? Wie kann man wirklich etwas wissen, wie auch nur einen Augenblick Ruhe finden, bevor dieses Dilemma, das wir sind, Gestalt annimmt und sich dann ein für allemal auflöst?

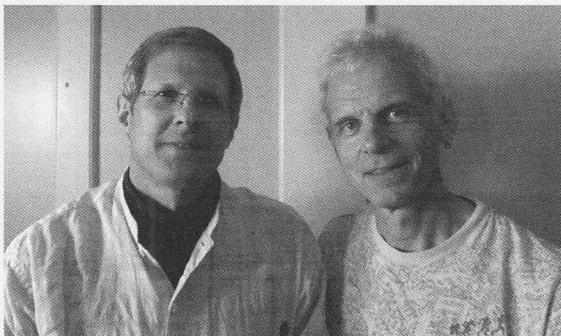
**Das klingt nach einem traditionellen Ansatz.**

Ja, denn wie sind die meisten überlieferten Koans entstanden? Oft als die eine zentrale Frage, die für den Fragenden alles eingeschlossen hat. Wenn dann die „Antwort“ kommt, enthält sie ebenfalls alles und kann wirklich durchdrungen werden. Sobald uns unser eigenes lebendiges Koan – das Koan, das wir sind – klar geworden ist, entwickelt die traditionelle Koan-Praxis ihre Dynamik. Wenn sie sich auf diese Weise durchsetzt, wird die Tradition des Rinzai-Zen hier endlich feste Wurzeln schlagen.

**Traditioneller Zen hat eine hierarchische Struktur. Was ist entscheidend für die Beziehung von Schüler und Lehrer?**

Gegenseitiger Respekt und auf Erfahrung gegründetes Vertrauen. Im Fernen Osten existiert eine lange und reiche buddhistische Tradition, während der Zen hier im Westen noch immer in den Kinderschuhen steckt. Ein Zeichen dafür ist der Missbrauch durch

Jeff Shore (l.) mit Bernhard Kleinschmidt | © Fusako Shore



psychisch labile Persönlichkeiten, die sich als Lehrer ausgeben – egal, ob mit oder ohne offizielle Bestätigung. Deshalb müssen wir in aller Demut lernen und praktizieren, aber wir müssen auch unsere Augen offen halten. Blindlings zu folgen hat nichts mit echtem Buddhismus und Zen zu tun.

**Kannst du in ein paar Worten darstellen, was Zazen ist?**

Das Denken ganz zum Stillstand kommen lassen und dann sehen, was da ist. Das heißt zuzulassen, dass der Geist – und natürlich auch der Körper – völlig zur Ruhe kommen. Dazu gehören alle Aktivitäten des Bewusstseins wie der Wille, die Emotionen, Wünsche, Hoffnungen – und die Erwartungen (*lacht*). Nicht nur die oberflächlichen Gedanken und der Intellekt. Wenn das alles zur Ruhe gebracht wurde – was bleibt dann? Das ist das Tor zum wahren Zazen. In der Zen-Literatur wird das so ausgedrückt: Um die Perle zu finden, musst du die Wellen glätten; ist das Wasser ruhig und klar, kommt die Perle von selbst zum Vorschein.

**Was ist die Rolle des Atems in der Praxis?**

Der Atem dient in vielen Meditationsformen als natürlicher Fokus. Korrektes Atmen eint Körper und Geist, es schenkt einen klaren, ruhigen Blick und hilft uns, aus unserem Kopf herauszufinden. Im Zen konzentrieren wir uns auf das Atmen aus dem Bauch, auf Japanisch Hara oder Tanden. Leider stoße ich oft auf Leute, die vom Hara abhängig geworden sind. Nur mit sich selbst beschäftigt, stecken sie in ihrem Bauch fest, voller Selbstkraft im schlimmsten Sinne des Wortes. Das ist kein Zen-Buddhismus; da wird ein nützliches Meditationswerkzeug zur Obsession. Deshalb empfehle ich, aus dem Erdboden heraus- und in ihn hineinzuatmen. So unterstützt die Erde selbst unsere Praxis, und solche Probleme tauchen erst gar nicht auf.

**Und die Erfahrung, die als Kenshō bezeichnet wird?**

Wörtlich bedeutet Kenshō, das Wesen zu sehen, die wahre Natur von allem. In einem kurzen, Bodhidharma zugeschriebenen Gedicht heißt es:



Kinhin im Zendo | © Frank Dries

*Ohne sich auf Worte und Schriftzeichen zu stützen, übermittelt getrennt von den Sutras, direkt den Kern der Dinge zeigend, unsere wahre Natur (shō) sehend (ken) und erwachend.*

Es handelt sich ursprünglich also um dasselbe: zu erwachen und das Nichtselbst, den Kern des Buddhismus, zu verwirklichen. Tatsächlich zur wahren Natur von allem zu erwachen und sie zu durchschauen. Heute wird der Ausdruck allerdings für jede Art von Einblick oder flüchtiger Erkenntnis verwendet, weshalb ich lieber auf ihn verzichte.

***Manche Übenden sitzen nur für sich und verlassen sich darauf, dass ihr innerer Lehrer ihnen den Weg weist. Siehst du darin Gefahren, und was ist die Rolle einer Sangha und des persönlichen Kontakts mit einem Lehrer?***

Am Leben von Gautama Buddha sehen wir unmissverständlich, dass er alleine und ohne Lehrer erwacht ist. Dennoch hat er davon gesprochen, welchen großen Wert eine Sangha, eine Gemeinschaft von Übenden, hat. Die essenzielle Arbeit muss von jedem Einzelnen von uns geleistet werden. Aber wir können uns gegenseitig unterstützen – das ist der ursprüngliche Geist aller Praxis im Buddhismus und im Zen.

***Und der innere Lehrer?***

Wenn vom „inneren Lehrer“ die Rede ist, was meint man dann eigentlich? Wir müssen achtgeben, dass wir

nicht von unseren eigenen Vorlieben und Neigungen in die Irre geführt werden. Das sind keine Lehrer, die uns befreien, sondern Verstrickungen, die uns versklaven. Genau deshalb sind ein zuverlässiger Lehrer und eine Sangha von so großem Wert.

***Viele Menschen wenden sich der Meditation zu, während sie in einer Krise sind. Ist das ein guter Zeitpunkt, um mit der Zen-Praxis zu beginnen? Und wie geht man mit dem Zweifel über sich selbst und das eigene Verhältnis zur Welt um, der mit einer solchen Situation einhergeht?***

Ein solcher Zeitpunkt ist genauso gut wie jeder andere. Wenn wir dann aber unser Herz und unsere Augen öffnen, sehen wir, dass die Krise direkt unter unseren Füßen ist, hier und jetzt. Der „große Zweifel“, der dann entstehen kann, ist gemeinsam mit dem „großen Vertrauen“ der Eingang zur Praxis. Eine innere Krise kann sich dadurch zeigen, dass sie uns aus unserer Lethargie und Blindheit rüttelt. Aber sobald sie vorüber ist, kehren wir womöglich wieder zu unserer Blindheit und Lethargie zurück. Die große Frage von Leben und Tod ist immer direkt unter unseren Füßen. Sobald wir uns dafür öffnen und zu einer echten, gefestigten Praxis gefunden haben, können wir in jeder Lage ruhig und unbeirrt weiterschreiten. Dann kann uns nichts wirklich in den Weg kommen, weder Glück noch Unglück. Aber wartet nicht darauf, dass eine Krise – ein äußeres oder inneres Erdbeben – euch zeigt, dass der Boden unter euren Füßen nicht so fest ist, wie ihr meint! ❀