

Die konstante Praxis Rechter Bemühung

Überarbeitete Fassung des Eröffnungsvortrags eines Zen-Retreats am Pendle Hill, Sept. 2008

Danke euch allen für eure Anwesenheit hier. Kurz und einfach gesagt sind wir hier zusammengekommen, um ein Ende zu setzen, um zum Ende zu kommen - dem Ende von 'Ungenügen' oder *dukkha* (*dukkha* ist ein buddhistischer Fachbegriff; darum geht es in der Ersten Edlen Wahrheit des Buddhismus). Anders ausgedrückt, wir sind hier, um wahres Genügen zu finden, zu wirklicher Ruhe zu kommen, zu echter Gesundheit und Ganzheit - zu *wahrer* Stabilität.

Können wir, indem wir uns bemühen, zur Ruhe kommen? Wirklich? Ihr seht, wie wichtig es ist, auf richtige Weise zu praktizieren. Sonst läuft es darauf hinaus, dass wir nur dem eigenen Schwanz nachjagen in endloser, fruchtloser Bemühung.

Die Vierte Edle Wahrheit wird der Achtfache Pfad genannt, und einer davon ist die Rechte Bemühung - die richtige oder korrekte Bemühung. Sich diese Rechte Bemühung klarzumachen und sie in die Praxis umzusetzen ist das Entscheidende. Wenn das nicht gelingt, verlängert die falsche Bemühung nur das Ungenügen, das wir loszuwerden versuchen; ein fataler Irrtum.

Dies ist der Beginn des Retreats. Wie viele von euch in ihrer Vorstellung gesagt haben, ist es eine kostbare Gelegenheit für uns, gemeinsam zu praktizieren, einander zu unterstützen und unterstützt zu werden in unserer Praxis. Lasst uns - hier und jetzt - mit der Rechten Bemühung beginnen.

Kannst du sehen, dass das Streben, Irgendetwas in der Innen- oder Außenwelt zu erlangen, selbst schon dieses Ungenügen verlängert? Du kannst es schnell oder langsam machen, gut oder schlecht, aber im Ende ist es doch fruchtlose und vergebliche Mühe, so wie wenn eine Katze dem eigenen Schwanz nachjagt. Das ist nicht die Rechte Bemühung des Buddhismus. Ganz grob gesagt - der Versuch, irgendwo anders hinzukommen als wo du bist, etwas erkennen, oder einen Geisteszustand erreichen zu wollen, ist an sich schon Teil und Verpackung des Ungenügens, das das Selbst *ist*.

Wenn du das klar zu erkennen beginnst durch deine eigene Erfahrung, es anfängst zu schmecken, dann kannst du die falsche Bemühung ein für allemal loslassen. Dann kann deine Praxis die Rechte Bemühung natürlich entwickeln, unbelastet vom Selbst. Nicht dass du aufhören müsstest überhaupt etwas zu tun! Aber du hörst auf mit der frustrierenden und zwecklosen Praxis der falschen Bemühung, hörst auf deinem eigenen Schwanz nachzujagen. Diese falsche Bemühung ist eine ungeheure Energieverschwendung, und sie bringt keine wahre Ruhe [*ease*]- tatsächlich tendiert sie dazu, statt dessen andere Probleme zu erzeugen.

Das Streben, irgendwohin zu kommen, etwas zu erlangen, ist falsche Bemühung. Ist es aber besser, wenn ich versuche mich selbst zu überzeugen, dass ich OK bin so wie ich bin, dass ich überhaupt nichts tun muss - schließlich haben alle Wesen Buddha-Natur, nicht wahr? Ich bin sicher ihr könnt bereits sehen, welch trügerische und unfruchtbare Sackgasse das ist. Grob gesagt, das Selbst, das *nicht* in Ruhe ist, versucht sich selbst davon zu überzeugen, dass es doch so wäre. Das funktioniert nicht. Anstatt irgendetwas zu lösen, tendiert es dazu, eine Flucht vor den wirklichen Problemen zu werden. Offensichtlich nicht Rechte Bemühung.

Auf der einen Seite danach streben etwas zu erlangen, auf der anderen sich selbst versuchen zu überzeugen, dass man OK wäre, wenn man's nicht ist - beides sind Symptome desselben *Ungenügens*. Das Selbst, das durch seine eigene Willenskraft versucht, einen sogenannten 'erleuchteten Zustand' zu erreichen, ist gleichsam dehydriert - es entscheidet dann, ein paar Runden um den Häuserblock zu laufen - und macht es dadurch nur noch schlimmer. Versuchen, sich selbst zu überzeugen dass man OK wäre, wenn man's nicht ist, ist so wie sich zu überfressen bis zum Erbrechen - und dann zu beschließen, das Ganze mit einem Bananensplit 'runterzuspülen. Beides ist falsche Bemühung. Wenn du das erkennst, lass' sie beide los - jetzt und endgültig. Nicht weil ich das sage, sondern weil du selbst es siehst durch deine eigene Praxis und Erfahrung.

Dieses Retreat ist eine kostbare Gelegenheit, das Ungenügen des Selbst, das uns verblendet, zu durchschauen - nicht bloße Ideen oder Aussagen *darüber*, sondern es tatsächlich zu durchschauen und so endgültig loszulassen. Eine Methode daran zu arbeiten ist die durch die konstante Praxis Rechter Bemühung. Während des Retreats und auch der Mahlzeiten werden wir schweigen. Während des Sitzens schweigen wir nicht nur, sondern sind *still*. Nicht deswegen, weil Sprechen und Bewegen verboten wäre, sondern weil ein solches edles Schweigen und edle Stille in sich selbst Rechte Bemühung sind. Wir unterstützen einander beredt in unserer Praxis - ohne unnötiges Reden oder Bewegen. Dies sind in sich selbst kostbare Facetten unserer konstanten Praxis Rechter Bemühung - ob wir essen, sitzen, gehen oder die Toilette benutzen.

Wenn du bei guter Gesundheit bist, ist das gemeinsame Sitzen die Nacht hindurch ebenfalls ein natürlicher Teil davon. Warum? Tu' es einfach - und du wirst sehen, wie das nächtliche Sitzen ein integraler Bestandteil der konstanten Praxis Rechter Bemühung ist. Wenn jedoch deine Gesundheit es nicht erlaubt - kein Problem; das Sitzen die Nacht hindurch ist nicht das Gleiche wie Rechte Bemühung. Wenn du die ganzen Nächte durchsitzt in einer riesigen willkürlichen Anstrengung, dann ist das falsches Streben. Dann ist es besser, in deinem Zimmer auf dem Rücken zu liegen und deine Konzentration im Unterbauch festzuhalten, so dass sie da ist, wenn du aufwachst, bevor noch ein Gedanke auftaucht. Das ist Wahre Bemühung.

Es hat einfach nichts zu tun damit, ob du schläfst oder die ganze Nacht wach bleibst. Das Retreat ist aber eine kostbare Gelegenheit zu einer beharrlichen gemeinsamen Praxis. Wir alle haben uns darauf vorbereitet, Einige kommen von weit her, und unsere Familien und Mitarbeiter im Berufsleben mussten Opfer bringen, damit wir hier sein können. Es ist nur natürlich, das Beste aus dieser Gelegenheit zu machen und die Nächte hindurch zu sitzen - aber niemand wird dir sagen was du zu tun hast. Letztlich musst du die Entscheidung für dich selbst treffen.

Das heißt allerdings auch nicht, deine momentanen Neigungen und vorübergehenden Phantasien dein Tun diktieren zu lassen. Wenn dein Sitzen noch nicht fest gegründet ist in Rechter Bemühung, findest du dich evtl. in Gedanken wie diese verstrickt finden: "Wow, ich bin gut drauf - ich werde die ganzen Nächte durchsitzen!" Diese Begeisterung kann dir ein Antrieb sein - für eine Runde oder zwei. So gegen drei oder vier Uhr morgens wird es eher verschwommen, und du findest vielleicht dies mehr überzeugend: "Also, er hat doch gesagt, dass es nicht nur darauf ankommt, die ganzen Nächte durchzusitzen..." Kurz, du findest dich schwankend durch momentane Wellen von diskursiven Gedanken. Und wenn dich reine Willenskraft antreibt, werden die sehr überzeugend klingen. Bloße Willenskraft ist hier völlig nutzlos, einfach kraftlos.

Gib diesen momentanen Neigungen nicht nach. Wenn du es tust, wirst nicht fähig sein, irgendetwas ganz zu tun - ganz sicher nicht beharrliche buddhistische Meditation. Wenn dein Sitzen fester gegründet sein wird, hören solche Phantasien auf ein Problem zu sein - dann ist es nicht mehr nur Willendkraft, sondern eine grundlegendere Art der Hingabe. Mit einem Wort, Rechte Bemühung beginnt Früchte zu tragen. Bestärke sie selbst während dieses Retreats. Rechte Bemühung erlaubt uns die Praxis konstant zu halten, ohne von solchen vorübergehenden Ideen zum Schwanken gebracht zu werden.

Und ersetze nicht eine Gruppe von Irrungen durch eine andere. Vergeude z.B. nicht Zeit und Energie, indem du Willenskraft verwendest, um endlos Gedanken abzuschneiden, sobald sie erscheinen. Du siehst schon warum, nicht wahr? Schon die Bemühung selbst, entstehende Gedanken aufzuhalten oder sie abzuschneiden, sobald sie sich erheben, ist selbst eine Art von willkürlichem Gedanken. Falsche Bemühung - der Wunsch einen Gedanken aufzuhalten - lässt nur noch mehr Gedanken aufkommen - ein endloser Kreislauf davon, Gedanken mit noch mehr Gedanken zu attackieren. So zieht es der Buddhismus vor, die Wurzel und Quelle der Verblendung auszureißen, anstatt endlos einen Grashalm abzuschneiden, dann den nächsten, dann den nächsten... Genauer gesagt löst sich die Wurzel selbst von alleine auf. Das ist Rechte Bemühung.

Praktisch gesagt benötigt Jeder von uns eine Praxis, die genau dort passend ist, wo wir gerade sind. Mag sein du hast Bücher gelesen über alle möglichen Arten von wunderbaren Zuständen und Kenntnissen - aber wenn du nicht mal beharrlich in *ZaZen* sitzen kannst, wenn du nicht all deine Energie sammeln kannst in das konzentrierte Einssein des *samadhi*, dann sitzt du höchstwahrscheinlich nur da und konstruierst Luftschlösser.

Wo bist du in deiner wirklichen Moment-zu-Moment-Praxis? Nicht, wo du sein willst oder wo du glaubst sein zu sollen - dann finde die Praxis die angemessen ist. Einer der Gründe warum wir Vier-Augen-Gespräche haben ist, dass wir das miteinander durchgehen können. Dann kannst du klar sehen wo du wirklich bist, und wir können eine angemessene Praxis für dich finden. Auch das ist ein Aspekt Rechter Bemühung.

Siehst du nun was falsche Bemühung ist? Das endlose Ersetzen einer Gruppe von Verblendungen, einer Form von Ungenügen, durch eine neue - und wieder, und wieder eine. Und dann wunderst du dich, warum deine Praxis so ermüdend ist, so langweilig. Wie die vier Edlen Wahrheiten klarstellen - weit weg von der Praxis der Rechten Bemühung - ist dies selbst schon ein Symptom - und ein Grund - für das fortgesetzte Ungenügen.

Diskursives Denken ersetzt immer aufs Neue eine Verblendung durch eine andere; das mag in verschiedene Richtungen gehen, aber es ist Alles Falsche Bemühung. Das Ungenügen wird auf diese Weise nie enden. Lass das Alles los. Siehst du? Es ist das Ergebnis des ungenügenden Geistes der, flip-flop, hip-hop, von einer Verblendung zur nächsten springt. Das hat nichts mit Zen-Praxis zu tun.

Was ist Rechte Bemühung? Voll engagiert zu sein in dem, was hier und jetzt da ist - ohne das Auftauchen diskursiven Denkens, ohne Erfindung, ohne Kunstgriff gleich welcher Art. Mit anderen Worten - das direkte Sehen durch die aktuelle Erfahrung, ob diese nun eine von intensivem Schmerz oder von höchster Glückseligkeit ist. Das ist die Praxis der Rechten Bemühung. Sie ist auch die Quelle wahrer Kreativität und liebevollen Handelns in der Welt, ob wir nun Gärtner, Musiker, oder sonstwas sind. So können wir wahrhaft Anderen helfen, die im Schmerz gefangen sind, indem wir ihnen helfen, den zu durchschauen. Bestätige das durch deine eigene Praxis hier in diesem Retreat, und im Rest deines Lebens. Finde es selbst heraus, durchschaue es selbst.

Ein formeller *koan* im Zen-Buddhismus kann helfen, Alles in Eins zu sammeln und zu konzentrieren - aber er ist nicht notwendig. Was ist notwendig? Das Selbst zu durchschauen. Das ist wirklich der einzige *koan* den es gibt. Wenn du einen *koan* verwendest und du tust das nicht, dann stelle dich der Tatsache, dass du nicht wirklich an einem *koan* arbeitest. Und du brauchst auch keinen formellen *koan* um das zu tun.

Durch Rechte Bemühung lass dich selbst los - natürlich und geduldig - in deine Praxis. Getränkt mit der Praxis ist da kein Platz für irgendwelche Gedanken, dass man sich einem vorgestellten Ziel nähern - oder sich davon entfernen - würde. Alle solchen Ideen sind selbst falsche Bemühung. Die Praxis der Rechten Bemühung zeigt es uns.

Hüte dich vor dem Gedanken, du würdest Zen-Buddhismus verstehen. Der ist zwar wirklich

sehr einfach, kann aber leicht missverstanden werden. Das ist es, warum ich angefangen habe es auszudrücken als "Kannst du zur Ruhe kommen durch Bemühung?" Das Selbst ist bereits festgefahren in dem Selbstwiderspruch der es ausmacht. Richtiges Praktizieren ist nicht wirklich schwierig, aber es liegt eine Subtilität darin, die leicht verfehlt oder missverstanden werden kann.

Die Schwierigkeit liegt in der Unfähigkeit des Selbst, wirklich zu sehen was *ist*. Wegen seines grundlegenden Ungenügens verzerrt das Selbst die Dinge durch seine eigene Brille zu etwas, das es dann *bekommen* kann, wenn es das will, oder beseitigen, wenn das nicht der Fall ist. Wenn es mit der Herausforderung konfrontiert wird, einfach zu sehen - und zu sein - was tatsächlich *ist*, ist es total überfordert. Also braut es irgendeinen erleuchteten Zustand zusammen, von dem es annimmt, dass er alle seine Probleme lösen würde, und bemüht sich dann, den zu erreichen. Oder, um dieses Ungenügen zu verdecken, betrügt das Selbst sich selbst, damit es denkt dass Verwirrung Klarheit wäre, und dass es OK wäre wenn es nicht so ist.

Ein natürlicher *koan* kann in dem Moment auftauchen, wenn ich der Tatsache ins Auge sehe, dass - trotz all dieser Scharaden - das Selbst nicht mal sich selbst erhalten kann! Rechte Bemühung beginnt - ganz einfach - damit, all diese falschen Bemühungen loszulassen. Dann kann die Praxis reibungslos ablaufen, obwohl es Zeit braucht dafür. Geduld ist eine Tugend.

Genau das ist der Grund, warum wir ein Retreat wie dieses machen. Es ist eine großartige Inspiration für geduldige und beharrliche Praxis mit gleichgesinnten Menschen. Macht sie euch zunutze.

Ich habe jetzt ca. eine halbe Stunde gesprochen - vielleicht Zeit dafür, aufstehen und sich ein wenig zu strecken. Auch das ist Rechte Bemühung. [Kurze Pause]

Linji (auch Lin-chi), der bedeutende chinesische Mönch der T'ang-Dynastie, der in Japan als Rinzai bekannt ist, wird als Vater des Rinzai-Zen betrachtet. Eine seiner berühmten Aussprüche ist "Die Lehren des Buddha sind so viel Klosettpapier, um euch den Arsch damit zu wischen."¹ Heißt das, dass die Sutras und die anderen buddhistischen Texte völlig wertlos sind?

Keineswegs - nochmals, Rinzai sagte, die Lehren des Buddha seien Klosettpapier, um sich den Arsch zu wischen. Sieh her, wie leicht es ist, mit einer scheinbar klaren Metapher und ohne hinreichende Praxis oder Erfahrung zu dem Schluss zu kommen, dass deshalb solche Dinge völlig wertlos wären.

Bist du schon mal auf die Toilette gegangen und hast dein Geschäft verrichtet, und dann festgestellt, dass kein Papier da war? Klosettpapier hat seinen Ort. Alles hat seinen Ort. Nichts ist in irgendeiner Hinsicht wertlos. Der Punkt, den Rinzai so verwegen erklärt, hat zu tun mit der Verwechslung dieser kostbaren Lehren mit der Tatsache selbst.

Wie ich vor der Pause schon sagte, sei vorsichtig bei dem Gedanken, du verstündest Zen-Buddhismus. Viele dieser Aussprüche können sehr leicht missverstanden werden, selbst verzerrt für Zwecke, die dem Selbst dienen. Wenn du solche Zen-Ausdrücke aufnimmst, musst du sie dir zu eigen machen, sie gründlich verdauen - und dann kannst du sie ausscheiden.

Rinzai selbst sagte: "Ich habe begonnen damit, mich dem *vinaya* (Mönchsregeln) zu unterwerfen, habe mich auch in die Sutras und *sastras* (Kommentare) vertieft."² Seiner eigenen Aussage nach hat er diese Dinge hingebungsvoll studiert. Aber er sagt weiter, dass er schließlich erkannt hätte, dass sie Rezepte für die Erlösung³ wären. Was ist das?

¹Vgl. Ruth Fuller Sasaki: 'The Record of Linji', Honolulu: Univ. of Hawaii Press, 2009, p.19; auch pp. 31, 169-70, 223.

²Ibid. P.22

³Ibid. pp. 21, 52

Bist du jemals zur Apotheke gelaufen, weil du dringend ein Medikament brauchtest - und hattest das Rezept vergessen? Das Rezept hat seinen Ort; es ist nicht wertlos. Wieder warnt uns Rinzai, dass das wertvolle Rezept nicht das Medikament ist. Wie kostbar auch das geschriebene Wort oder Dokument sein mag - wenn wir den Anweisungen nicht folgen und die Medizin vertrauensvoll schlucken, dann ist es wertlos, nicht wahr?

Rinzai selbst, nachdem er sorgfältig die Worte studiert und das Rezept verstanden hat, beschreibt weiter, wie er sich in ein Zen-Kloster hinein 'losließ'. "... nach erschöpfender Suche und aufreibender Praxis habe ich in einem Augenblick mein Selbst erkannt."⁴ Das ist es, was wir hier tun: Die natürliche Auswirkung der Rechten Bemühung.

Nach einem jener klassischen buddhistischen 'Rezepte' saß Gotama [skrt. Gautama] Buddha vor seinem großen Erwachen unter dem Bodhi-Baum und gelobte sich selbst in etwa "Fleisch, Blut und Mark mögen vertrocknen in meinem Leib, aber ohne vollständiges Erwachen will ich mich von diesem Sitz nicht erheben."⁵ Das ist Rechte Bemühung, seht ihr?

Er sagt nicht, dass man keine Pause machen kann - selbst Gotama musste mal austreten. Die wirkliche Bedeutung dieser Aussage ist erkennbar, wenn wir so intensiv *sitzen*, dass es gar nicht möglich ist unsere Praxis zu beenden - ob wir aufstehen, ein Schläfchen machen oder was auch immer. Während dieses Retreats haben wir natürlich Zeit für nahrhaftes Essen und Zeit zur Ruhe. Richtig ausgeübt sind diese Tätigkeiten selbst Praxis der Rechten Bemühung, die man macht ohne sich von seinem Bodhi-Sitz zu erheben.

"Fleisch, Blut und Mark mögen vertrocknen in meinem Leib, aber ohne vollständiges Erwachen will ich mich von diesem Sitz nicht erheben." - ob Gotama wirklich irgendetwas in dieser Art sagte oder nicht, ist interessant für Historiker. Wenn du wirklich an das Ende des Ungenügens gelangst - dann ist es unbestreitbare Tatsache.

Wenn das noch nicht klar ist - gräme dich nicht. Gib dich einfach der Praxis hin während dieses Retreats, und du wirst es selbst sehen. Alles was du benötigst ist, es jetzt zu durchschauen - so wie es Rinzai getan hat: "Außerhalb des Geistes gibt es keine Dharma-Wahrheit - und innerhalb ist nichts zu erlangen."⁶ Das ist Rechte Bemühung.

Ich danke euch für das aufmerksame Zuhören.

⁴Ibid. pp.21f, auch p.32

⁵S. z.B. *Lalita-vistara*, zit. In Edward J. Thomas *The Life of Buddha*, London,: Routledge & Kegan 1975, p.71

⁶'The Record of Linji', p.17

Der Gipfel: Den Weg freimachen.

Aus Vorträgen während des Retreats.

Zweiter Tag

Vor zwei Tagen hatte ich das Vergnügen, fünf Holländer in das Zentrum von Philadelphia City mitzunehmen, die für dieses Retreat hierher geflogen waren, um einige historische Plätze zu besuchen, einschließlich der Freiheitsglocke. Auf der sind die Worte von 3Mose 25,10 eingraviert sind; "...ihr sollt im ganzen Land Freiheit für all seine Bewohner ausrufen..." Eine Art von Bodhisattva-Gelübde für das frühe Pennsylvania. Dieser Staat wurde gegründet als eine Art Experiment in religiöser Freiheit von William Penn, einem der frühen Mitglieder der Gesellschaft der Freunde, allgemein bekannt als Quäker. Viele von ihnen waren Opfer religiöser Verfolgung - einer der Gründe warum sie hier herkamen

1652, vor über 350 Jahren, war George Fox, Begründer der Gesellschaft der Freunde, in Lancashire im Nordwesten Englands unterwegs, und stieß dort auf einen Hügel. Er bestieg ihn bis zum Gipfel, und dort hatte er die religiöse Erfahrung, die sein ganzes Leben bestimmen sollte. Er beschrieb diese später als Vision, die ihn dazu anleitete, nicht einfach Doktrin und Gesetz zu gehorchen, sondern sich stattdessen auf das innere Licht zu konzentrieren - die Fähigkeit eines jeden Menschen, die Wahrheit direkt zu erkennen. Die Verwandtschaft zum Buddhismus ist unübersehbar. Er beschrieb sie auch als religiöse Wahrheit aus der unmittelbaren Anschauung - obwohl einige Aspekte in Dogma und Doktrin verloren gingen. Wieder, eine offensichtliche Affinität zu der 'Zen-Doktrin' des Nicht-Verlassens auf Worte und Schriften, der unabhängigen Weitergabe getrennt von jeder Lehre.

Jener Hügel in Lancashire wurde Pendle Hill genannt, und darum hat auch der Ort außerhalb von Philadelphia, wo wir jetzt sitzen, diesen Namen; dieses große Retreat-Zentrum der Gesellschaft der Freunde in den USA wurde zu seinem Andenken so genannt. Während dieses Retreats werden wir diesen Hügel besteigen und selbst sehen...

Der folgende traditionelle *Zen-koan* kann uns helfen den Weg zu ebnen. Er macht vielleicht keinen rechten Sinn wenn man ihn das erste Mal hört, aber am Ende des Retreats wird er das tun. Es ist Fall 23 aus der 'Niederschrift von der smaragdnen Felswand'⁷: Ein chinesischer Mönch, nennen wir ihn Hans, wanderte durch das Gebirge mit einer Nonne, nennen wir sie Grete. Hans zeigt und ruft: "Hier ist die Spitze des Mystischen Gipfels!" Grete antwortet: "Tatsächlich - welch ein Jammer!" Später erfuhr ein anderer Mönch von diesem kurzen Austausch, und er sagte: "Wäre Grete nicht gewesen, würde man das Feld mit Totenschädeln bedeckt sehen." Worüber reden sie? Vielleicht klingt das jetzt für euch bizarr, wie die Unterhaltung in einer Geheimsprache. Am Ende des Retreats werdet ihr sehen, dass das für sie eine gebräuchliche und natürliche Art zu sprechen ist - obwohl es für uns keinen Grund gibt das zu imitieren.

Konzentrieren wir uns heute auf den ersten Teil. Kein Grund, sich über die Namen der Chinesen Gedanken zu machen - ich habe die vertrauten Namen Hans und Grete eingesetzt. Aber noch besser sagen wir, es bist du. Also DU wanderst jetzt durch das Gebirge und, erpicht auf religiöse Erfahrung, hast du den Gipfel erreicht.

Und hier ist gleich unsere erste Aufgabe: Lass' Alles los und erklimme wirklich den Gipfel, wo es kein Weitergehen mehr gibt. Auf dem Weg dorthin mag es überhaupt nicht klar sein, es ist vielleicht manchmal sehr verwirrend - aber wenn wir einmal wirklich den Gipfel erreicht haben, ist der Blick kristallklar nach allen Seiten, ohne die geringste Trübung. Du hast es gesehen - nun musst du es ausdrücken: *Was ist es?*

⁷ Yüan-wu: *Bi-yän-lu*, München: Hanser 1998

"Hier ist die Spitze des Mystischen Gipfels!" Das ist der erste Teil des Falls als *koan*. Es gibt nur einen Weg für dich, diese Wahrheit wirklich zu erkennen, und das ist, tatsächlich selbst dort zu sein. Dann drücke aus was du gesehen hast. Worum es hier geht ist nicht, was irgendwer irgendwo vor langer Zeit gemeint hat, wenn er dies oder jenes sagte. Ist der Mystische Gipfel ein konkreter Wallfahrtsort in China oder ein legendärer Ort in einem *Mahayana*-Sutra? Oder, wenn wir ihn Pendle Hill nennen - ist es der in Nordwest-England, oder der hier nahe bei Philadelphia? Keiner davon ist hier angesprochen; es ist dein Gipfel, wo es kein Weitergehen mehr gibt, kein Tiefer, kein Höher.

Nochmals - die erste Aufgabe in diesem Retreat für Jeden von uns ist, geduldig, ruhig, und mit der Rechten Bemühung wirklich hierhin zu kommen - klar, entschlossen, definitiv - nicht durch ein Fernglas gesehen. Ob du dich selbst vollständig aufgibst in konzentriertem ZaZen oder in der Arbeit mit einem *koan* - es kommt Alles auf *das* raus.

Diese anscheinend wunderlichen *koan*-Fälle sind dazu da, uns auf unserem Weg weiterzuhelfen. Es gibt viele davon, und sie alle deuten hin auf die lebendige Wahrheit, drücken sie aus - aber sie tun es in verschiedenen Perspektiven, um sicher zu gehen, dass sie gesehen und gelebt wird in jedem Aspekt unseres Lebens. Der vorliegende Fall beginnt mit dem grundlegenden Punkt religiöser Praxis, er fordert uns zuerst heraus, den Gipfel wirklich zu erreichen und selbst zu sehen.

Lasst mich einen anderen *koan*-Fall anführen - er könnte helfen, den einen Fall im Lichte des anderen zu sehen. Dies ist der Fall 29 der 'Niederschrift von der smaragdnen Felswand': Ein Mönch fragt den Meister: "Wenn das Äonenfeuer loht, gehn alle tausend Welten unter. Nun möchte ich nur wissen: geht dann *das da* unter oder nicht?" Zum Hintergrund - nach der antiken buddhistischen Kosmologie wird am Ende eines *kalpa*, eines Weltzeitalters, Alles was wir als 'Welt' kennen von Flammen verzehrt und vernichtet - dann beginnt ein neues *kalpa*. Das Alles ist Teil des *samsara*, des endlosen Kreislaufs des Ungenügens. Da gibt es nichts Mysteriöses; das war die Art und Weise, wie Buddhisten die Welt verstanden. Wo liegt der Unterschied zu Jemand, der heute versucht unsere Welt mit den Begriffen der Genesis zu verstehen, oder andererseits mit denen von Darwin?

Um die Frage des Mönchs neu zu formulieren: "Ich habe gesehen, dass alle Dinge dieser Welt vergänglich sind, Entstehen und Vergehen unterworfen - aber was ist mit diesem einen, diesem wahren Selbst, das ich erfahren habe - das wird doch nicht zerstört wie alles Andere, nicht wahr?" Vielleicht hatte der Mönch irgendeine Einsicht oder Erfahrung gehabt, und die schätzte er nun. Nicht so schwer zu verstehen, oder? Vielleicht war sie erworben worden als Ergebnis einer großen Bemühung - recht oder falsch, wir wissen es nicht, weil nichts weiter von dem Mönch überliefert ist. Er fragt jedenfalls: Wenn die Welt zerstört wird, wird auch *das da* zerstört oder nicht?

Die Antwort des Meisters: "Untergang!" In der deutschen Übersetzung und mit deutscher Syntax heißt es "Es geht unter." - und zerstört so die Aussagekraft des Chinesischen, wo die Antwort nur in einem Schriftzeichen besteht ohne Subjekt, Objekt, Zeit oder Zahl.

Der Mönch will der Logik des Meisters folgen und beharrt. "Dann folgt es also mit?" Die Übersetzung im Buch gibt genau die Antwort des Meisters wieder: "Es folgt mit." Wenn ich diese Antwort frei wiedergeben darf: "Vorbei!" Dieser *koan* beleuchtet eine etwas andere Perspektive als der von dem Mystischen Gipfel. Ist er für dich hier und jetzt nützlich?

So wie in dem Fall mit dem Gipfel kann auch dieser hier verstanden werden als drei verschiedene, aber verwandte *koan*. Heute möchte ich nur den ersten davon behandeln: Ein Mönch fragt: "Wenn die Welt untergeht, wird *das da* zerstört oder nicht?" Wie verschieden ist das von dem ersten *koan* mit dem Gipfel? "Hier ist die Spitze des Mystischen Gipfels!"

Um Einblick in diese *koan* zu erhalten ist es hilfreich, etwas über die buddhistische Kultur zu wissen, aus der sie natürlicherweise stammen. Deshalb habe ich Einiges über den Hintergrund erklärt. Aber der springende Punkt ist, den *koan* aus deinem Selbst 'rauszuziehen - oder eher dich selbst aus dem *koan* herauszuziehen. Ansonsten ist es nämlich nur eine Geschichte, die von jemand Anderem handelt. Um eine lebendiger *koan* zu sein, muss sie zu deiner eigenen unausweichlichen Frage dieses konkreten Augenblicks werden. Also müssen wir in unserer eigenen Praxis in diesem Retreat tatsächlich den Gipfel erreichen - dann wissen wir es und können es ausdrücken: Wie sieht es aus? Was siehst du?

Im zweiten Fall, wenn du etwas erkannt hast - nennen wir es mal 'dieses Kostbare' - kann es zerstört werden? Nochmals - nicht nur diese beiden, sondern alle *koan* haben zu tun mit dem Durchschauen des Selbst: erst mal dessen was ich mein Selbst nenne, aber auch das Selbst aller Dinge. Man braucht nicht voreingenommen zu sein, was die Details anlangt, die Personen etc. in diesen Fällen. Wie der große japanische Zen-Meister Bankei sagte: Bleib nicht stecken im Badezuber eines Anderen!⁸

Diese *koan* sind entwickelt worden um uns zu helfen, Nicht-Selbst zu realisieren - für das Nicht-Selbst, um sich selbst zu realisieren: "Hier ist die Spitze des Mystischen Gipfels!" oder "Wird auch *das da* zerstört?" Hier und jetzt - hat Irgendjemand seinen eigenen lebendigen *koan* vorzubringen? [Pause]

Wenn nicht, dann macht weiter, tiefer hinein in euch selbst. Wenn diese beiden *koan*-Fälle gut sind als Schrot für die Mühle, euch anspornen oder inspirieren können, gut. Wenn nicht, dann werft sie weg oder benutzt sie als Toilettepapier.

Ich danke euch für das aufmerksame Zuhören.

Dritter Tag

Ich denke ihr habt einige der Dinge, die ich gesagt habe, inzwischen für euch selbst bestätigt gefunden. Einigen von euch ist der Schmerz ein Problem geworden. Viele Stunden täglich in ZaZen zu sitzen, bringt natürlich auch Schmerzen mit sich. Selbstverständlich wollen wir uns nicht weh tun - darum ist es so wichtig, zu lernen wie man richtig sitzt. JedeR hat einen anderen Körper, und so müssen wir das für uns selbst lernen. Wir lernen es durch das Tun, obwohl Yoga- Streckübungen u.Ä. hilfreich sein können um sich aufzulockern.

Auch wenn ihr gut sitzt, werdet ihr von Schmerzen nicht verschont bleiben. Zehn oder fünfzehn Stunden am Tag zu *stehen* kann schmerzhaft sein; Menschen die lange Zeit das Bett hüten müssen, entwickeln Dekubitus. Nochmals - lernt richtig zu sitzen, so könnt ihr den Schmerz vermeiden oder zumindest minimieren. Wir versuchen natürlich nicht, Schmerzen zu haben; aber wir versuchen auch nicht den unvermeidlichen Schmerz zu vermeiden, den wir tatsächlich spüren. Wenn du Schmerzen hast, nimm sie wahr. Es ist dein Körper, der dir etwas sagt - höre gut zu.

Wenn dein ZaZen festgefügt ist, dann *bist* du einfach der Schmerz, du versuchst nicht ihn zu vermeiden oder zu verleugnen; du *reagierst* auch nicht gegen ihn - was ihn zum Verkrampfen bringt und dazu, ärger zu werden. Wenn dich z.B. dein linkes Knie schmerzt, versuchst du vielleicht, das durch Bewegen zu kompensieren. Das hilft meist - ungefähr eine Minute lang. Und dann? Dann beginnt es anderswo zu schmerzen. Dann bewegst du dich wieder. Das ist überhaupt kein ZaZen, das ist eine physische Manifestation von Ungenügen, Rastlosigkeit, die mit sich selbst Verstecken spielt.

⁸Vgl. Norman Waddell: *The Unborn - The Life and Teaching of Zen Master Bankei*. San Francisco, North Point Press 1984, p.133

Stattdessen *sei selbst* der Schmerz. Wenn das deine gegenwärtige Erfahrung ist, dann lass sie dein *koan* des gegenwärtigen Augenblicks sein. Wenn er da ist, *sei* dieser Schmerz. Dadurch kann der Druck zu einem großen Teil erleichtert anstatt verschlimmert werden. Es ist nicht ein Wunder, aber es kann den Schmerz stark reduzieren anstatt ihn zu verschlimmern. Es lässt dich auch die konstante Praxis der Rechten Bemühung fortsetzen, indem du *bist* was wirklich in diesem Augenblick präsent ist.

Müdigkeit und Schläfrigkeit können ebenfalls Probleme sein. Wir sind bisher zwei Nächte hindurch gesessen. Wer in der konstanten Praxis der Rechten Bemühung gründet, dem fällt es nicht schwer die Nächte durchzusitzen. Das *samadhi* oder konzentrierte Einssein ist so tief verwurzelt dass, selbst wenn man sich vom Platz erhebt, *samadhi* aufsteht und tut was zu tun ist. Beharrliches Sitzen im tiefen *samadhi* ist erholsamer als Schlaf - gewiss aber erholsamer als unterbrochener Schlaf.

Wenn du nicht richtig sitzt, ist es schwierig, Nächte hindurch zu sitzen, weil dein Sitzen zusätzliche Spannung verursacht. Sieh selbst: sobald dein Sitzen in Ordnung ist, gibt es nichts Erholsameres. Auf der anderen Seite - wir sind Alle schon mal eingeschlafen und dann mit dem Gefühl aufgewacht, dass es uns schlechter geht als vorher. Schlaf ist nicht immer erholsam. Ob im Wachen oder im Schlaf - das Selbst füllt sich mit Täuschungen und Träumen, Sorgen und Schreckgespenstern. Die Nächte hindurch zu sitzen ist ein guter Weg um zu bestätigen, dass dein Sitzen wirklich gefestigt ist und dass du in der konstanten Praxis der Rechten Bemühung langsam zu Hause bist.

Die Nächte hindurch zu sitzen und mit dem Stock geschlagen zu werden - Rinzai-Zen hat einen gewissen Ruf von Härte. Und das nicht ganz zu Unrecht, besonders in einem Rinzai-Kloster. Aber diese Härte sollte nicht mit Mangel an Erbarmen verwechselt werden. Zen zeigt das Erbarmen nicht in so glatter Art und Weise wie manche anderen Zweige des Buddhismus. Aber ich versichere euch, dieser Stock *ist* Erbarmen. Hier wirst du nicht als Strafe geschlagen; sondern nur wenn du darum bittest, und dann, um dir in deiner Praxis zu helfen. Der Stock kann steife Schultern lockern, dich wecken und antreiben. Er wird sogar 'Stock des Erbarmens' genannt.

Ebenso kann Schweigen kalt und gleichgültig sein. Das Schweigen in diesem Retreat ist weder das Ein noch das Andere. Obwohl wir Alle edles Schweigen beobachten - wenn wir auf diesem Gelände Anderen über den Weg laufen, freuen wir uns über ihr Gespräch und Gelächter mit. Das ist überhaupt kein Hindernis für unser Schweigen. Unser Schweigen umfasst die ganze Kakophonie der wunderbaren Geräusche rundum. Reden ist nicht immer liebevolle Kommunikation - Worte können als Waffen gebraucht werden, oder um die Wahrheit zu verbergen. Richtig ausgeführt ist unser Schweigen, unsere Ruhe, ja selbst unsere Härte nichts als Erbarmen.

Gestern haben wir uns den ersten Teil des *koan* "Hier [*schlägt auf den Boden*] ist die Spitze des Mystischen Gipfels!" angesehen. Ich denke die erste Aufgabe ist klar - für Jeden von euch selbst zu bestätigen: "Ja, das ist er!"

Aber der Fall endet nicht hier - gewissermaßen beginnt er hier erst. Unsere gute Freundin auf dem Weg kann nicht anders als sich zustimmend verbeugen: "Tatsächlich, das ist er..." Ja, wirklich, genau da ist der Gipfel. Aber dann fügt sie hinzu: "Welch ein Jammer!" Warum sagt sie das? Woher kommt das? Hier ist der zweite *koan* dieses Falles.

Wenn du den Gipfel des Berges wirklich erreicht hast, dann sollte der nächste Schritt offensichtlich sein. Aber tatsächlich ist er das oft nicht. Wir werden blind von dem, was wir sehen. Also stößt uns unsere gute Freundin auf dem Weg freundlicherweise von unserem hohen Ross 'runter.

Man könnte denken, der erste Mönch wäre unwissend und der zweite erleuchtet gewesen - aber, zumindest entsprechend der Zen-Tradition, haben beide vom gleichen Ort aus gesprochen und einander perfekt verstanden. Sie testeten und hänselten einander in dem absoluten Ernst des Zen-Spiels. So wirkt die 'Story' fort und inspiriert uns noch nach mehr als tausend Jahren.

Auch hier könnte man wieder denken, der Gipfel wäre verloren gegangen, weil der erste Mönch davon sprach; er verkehrte es in ein 'genau hier'. Aber wenn es wirklich lebendig ist, kann es weder verloren noch vermindert werden, wie viel wir auch darüber sprechen. Beide haben die Wahrheit vollständig und beredt ausgedrückt. "Genau hier ist die Spitze des Mystischen Gipfels" ist eine wunderbare und wesentliche spirituelle Wahrheit. Nicht nur Zen-Texte, sondern die Pali-Quellen des frühen Buddhismus machen es immer und immer wieder klar mit Aussprüchen, die nicht nur Gotama, sondern auch seinen weiblichen und männlichen Schülern zugeschrieben werden: mit dem Erwachen wird *realisiert*, dass getan werden muss was getan werden muss, dass endgültige Freiheit gewonnen wurde, dass Ungenügen ein für allemal beendet, dass da kein Werden mehr ist etc. Es ist überflüssig zu sagen, dass das ein essentieller Höhepunkt auf dem Weg ist. Und wir müssen ihn selbst erkennen.

Wenn das erschöpfend war, dann erhebt sich hier unausweichlich die zweite Aussage, wie das Echo aus dem Tal auf einen Ruf vom Gipfel des Berges. Aus den unergründlichen Tiefen dieses Gipfels schallt das Echo laut und klar: "Du hast verdammt recht, und ist das nicht ein Jammer?" Mit anderen Worten - wohin gehst du von dort? Was tust du damit?

Wenn nicht zuerst der Gipfel erreicht ist, kann das antwortende Echo nicht entstehen. Wenn wir aber den Gipfel erreicht haben, wechselt unsere Praxis naturgemäß die Richtung. Wie ich am Anfang schon gesagt habe, müssen wir praktizieren entsprechend unserem aktuellen Fortschreiten auf dem Weg. Wo bist du? Wir haben jetzt gerade den zweiten *koan* dieses Falles untersucht; morgen wollen wir den dritten ansehen.

Wir haben auch in den Fall hineingesehen wo der Mönch fragt: "Wenn das Ende der Welt gekommen ist - geht das da ebenfalls unter?" Gut, vielleicht müssen alle Dinge vergehen - aber doch nicht *das*! Die Antwort: "Untergang!" Mit diesem unzweideutigen Ausspruch wird jeder Standpunkt, jedes Versteck zunichte gemacht. Ist das nun derselbe oder ein anderer *koan* wie der von dem Gipfel? Entsprechend der Zen-Tradition hat der Mönch in diesem Fall es nicht begriffen. Wie ist's mit dir?

Vierter Tag

Wir haben Hans und Grete da oben stehen lassen, wie sie weiterplapperten über die Spitze des Mystischen Gipfels, und welch ein Jammer das wäre. Nun zum dritten und letzten *koan* dieses Falls. Später hat jemand den Kommentar dazu abgegeben "Wäre Grete nicht gewesen, würde man das Feld mit Totenschädeln bedeckt sehen." Was sagt man dazu? Wird da etwas hinzugefügt oder weggenommen? Wird etwas geklärt oder überschritten? Ohne uns den *koan* zu Eigen zu machen, können wir nicht hineinkommen. Im Endeffekt sagt er, dass ohne Gretes wertvolle Aussage der *koan* schon lange tot wäre. Wie aber wirkt er heute noch als die lebendige, atmende Wirklichkeit, die er ist? Nur *du* kannst diese Frage beantworten; und nur dann kann er wirklich diese lebendige Wirklichkeit sein.

"Genau hier ist die Spitze des Mystischen Gipfels!" Zuerst mal musst du hier ankommen - dann taucht unvermeidlich "Tatsächlich - welch ein Jammer" auf. Dann folgt noch eine Feststellung - aber von wo? Vom Standpunkt einfacher Verblendung? Exaltierter Erleuchtung? Schließlich - wo stehst *du*?

Wir haben auch die ersten beiden *koan* des nächsten Falles gestreift - ein Mönch fragt: "Wenn das Ende der Welt kommt, wird dann *dies* zerstört oder nicht?" Der Meister antwortet: "Untergang!" Nun zum dritten und abschließenden Teil dieses Falls: Der Mönch beharrt in seinem Unverständnis: "Dann folgt also *dies* ebenfalls?" Hört ihr, wie der Mönch über seine eigenen Füße stolpert? Was ich da in jahrelanger Arbeit an Wertvollem erkannt, poliert und perfektioniert habe - es ist ebenso weg wie alles Andere? Es scheint, der Mönch ist da nicht ganz einverstanden. Vielleicht hielt er sich fest an irgendeinem *Wahren Selbst*, von dem er dachte es müsse ungeboren, unsterblich u.s.w. sein. Wie ist das mit dir? Oberflächlich gesehen scheint der Meister unbarmherzig zu sein, aber tatsächlich übt er große Barmherzigkeit. Er erwidert schlagfertig: "Vorbei!" Könnt ihr da mitgehen?

Diese beiden *koan* von der 'Spitze des Mystischen Gipfels' und vom 'Untergang' sind nicht identisch - aber beide zeigen auf ihre eigene Art und Weise wirklich und beredt die lebendige Wahrheit auf. Wie siehst sie du? Wie drückst du sie aus? Vor ein paar hundert Jahren war Baisao ein Mann des Zen- und des Teewegs in Kyoto. Als er alt wurde, übergab er einige seiner wertvollen Tee-Utensilien dem Feuer mit dem Gedicht

Wenn das Feuer des Weltbrandes alle Dinge verzehrt,
wird der smaragdene Berggipfel immer noch in die Wolken ragen?⁹

Wir haben noch einige Stunden vor uns; lasst diese kostbare Gelegenheit nicht ungenützt. Was bleibt?

Abschluss

Wir kommen nun zum Abschluss unseres Retreats. Dank euch Allen für die wertvolle Unterstützung. Wir sind lange und mühevoll gesessen, haben uns voll der Praxis hingegeben.

Hütet euch davor, das Retreat zu etwas werden zu lassen das *ihr gemacht habt*, zu einer 'großen Erfahrung' die ihr hattet. Macht es nicht zum Gipfel des Pendle Hill. Während des Retreats habt ihr vielleicht die Differenzierung losgelassen, die das Selbst ist. Ohne die konstante Praxis der Rechten Bemühung aber werden sich wohl neue Differenzierungen einstellen, wenn ihr 'in die Welt zurückkehrt'. Mit der Rechten Bemühung hat unsere Praxis keine Begrenzung, es gibt keine Trennung - woran wir auch stoßen mögen. *Dies* - nennt es wie ihr wollt - kann es verbrannt, zerstört, vervollkommnet oder korrumpiert werden?

Ein besonderes Thema ist jetzt, wie wir in die Welt zurückkehren, zu unseren Familien, unserem Alltagsleben, unserer Arbeit. Falsche Bemühung versichert uns, wenn wir zurückkommen, würde es schließlich in Diskussionen enden, oder wir würden sehen wie völlig unerleuchtet alle Anderen sind. Mit Rechter Bemühung geben wir uns ganz unserer Praxis in diesem Retreat hin - einer sehr speziellen Umgebung; und auf ganz ähnliche Weise geben wir uns dem hin, was als Nächstes kommt, wenn wir in die Welt zurückkehren. Ebenso wie wir hier unsere Praxis angenommen haben, gehen wir nach Hause und nehmen unsere Familien, unsere Lieben an. Wir nehmen die Freude und das Vergnügen an, ebenso wie die Herausforderungen und Probleme.

Lasst das, was getan werden muss, die Praxis dieses Augenblicks *sein*. Wird es immer rund laufen? Nein. Genau hier wird unser blinder Fleck deutlich. Dann verbeugen wir uns in tiefer Dankbarkeit vor den Schwierigkeiten und Herausforderungen als dem kostbaren Lehrer, der uns den Weg freimacht. Auf diese Weise wird unsere Praxis fortgesetzt, wo immer wir gerade sind.

Ich danke euch für das aufmerksame Zuhören. Nehmt euch in Acht bei der Heimreise.

⁹Norman Waddell: *The Old Tea Seller*, Berkeley, Counterpoint 2008, p. 84

['Ungenügen', im Original *dukkha* (wörtlich das 'unrunde Laufen' z.B. eines Rades) - Jeff schreibt hier *dis-ease* - ein nicht übersetzbares Wortspiel aus *disease* (Krankheit) und dem *Gegenteil* von *ease* (Sorglosigkeit, Leichtigkeit, Ruhe). Die Wiedergabe mit 'Ungenügen' ist mit ihm abgesprochen; man könnte auch - nach dem Sprachgebrauch Heideggers - *Sorge* wählen, auch passend zu dem griechischen επιμηλεια. Die gängige Übersetzung mit 'Leiden' ist einseitig und damit oft irreführend]