

The-Art-of-Just-Sitting-Essential-Writings-on-the-Zen-Practice-of-Shikantaza (ISBN 0-86171-394-X)
... aus dem Englischen übersetzt von Hanspeter Sperzel mithilfe von Deepl (Übersetzungsprogramm)

the art of Just Sitting



*essential writings
on the zen practice of shikantaza*

SECOND EDITION

EDITED BY JOHN DAIDO LOORI
WITH AN INTRODUCTION BY TAIGEN DAN LEIGHTON

Inhaltsverzeichnis

DIE KUNST DES „NUR SITZENS“.....	3
Essenzielle Beschreibungen der Zazen-Praxis des Shikantaza.....	3
Vorwort des Herausgebers.....	3
Danksagungen.....	5
Anmerkungen:.....	12
Anmerkung der Redaktion.....	12
Wegweiser der Stillen Erleuchtung.....	14
Kultivierung des Leeren Feldes.....	15
Durchführung der Buddha-Arbeit.....	15
Mit totalem Vertrauen Wandern und Spielen in Samadhi.....	15
Der Rückschritt und der aufrechte Kessel.....	16
Das Verhalten des Mondes und der Wolken.....	16
Die erstaunlichen Lebewesen.....	16
Zazengi: Regeln für Zazen.....	18
Fukanzazengi: Universelle Empfehlungen für Zazen.....	19
Zazenshin: Lanzette der sitzenden Meditation.....	21
Lancet der sitzenden Meditation - Cheng-Chüeh.....	27
Lancet der sitzenden Meditation - Dogen.....	29
Zazen Yojinki: Anmerkungen darüber, was in Zazen bewusst ist.....	31
Shikantaza.....	37
Der Weg von ganzem Herzen.....	44
Kein Dualismus.....	46
Kommentar zu Fukanzazengi.....	48
Wie man sitzt.....	61
Leben ist nur Leben.....	65
Das selbst zu Studieren.....	68
Über „Stille Erleuchtung“.....	75
Nanyue poliert eine Fliese.....	80
Yaoshans Nicht-Denken.....	85
Suzuki Roshis Praxis von Shikantaza.....	91
Eine im Fluss verlorene Münze befindet sich im Fluss.....	93
Einfach Sitzen.....	97
Wirst du mit mir sitzen?.....	101
Yangshans Geisteszustand.....	105
Satipatthana Sutta: Die Grundlagen der Achtsamkeit.....	109
Blutkreislaufpredigt.....	116
Die grundlegenden zweckmäßigen Lehren.....	118
Abhandlung über das wesentliche Kultivieren des Geistes.....	127
Die Plattform Sutra.....	136
Juwelspiegel von Samadhi.....	139
Wer sind die Autoren?.....	141
Berechtigungsnachweise.....	144

DIE KUNST DES „NUR SITZENS“

Essenzielle Beschreibungen der Zazen-Praxis des Shikantaza

Vorwort des Herausgebers

Komm, sagte die Muse, sing mir ein Lied, das noch kein Dichter gesungen hat, sing mir das universelle Lied. In dieser unserer weiten Erde, inmitten der unermesslichen Grobheit und Schlacke, eingeschlossen und sicher in ihrem zentralen Herzen, nistet der Same der Vollkommenheit. Von jedem Leben gibt es mehr oder weniger einen Anteil, niemand wird geboren, aber jeder ist geboren, verborgen oder unverborgen ist dieser Same. **Walt Whitman**

In den kalten, feuchten Hütten unserer primitiven Vorfahren, nur beleuchtet durch das Flackern eines Lagerfeuers, gab es am Ende des Tages eine Zeit für Rückbesinnung und Stille, die dazu beigetragen hat, die Ereignisse des nächsten Tages zu befeuern. Seit Beginn der Menschheitsgeschichte dient so ein Ruhepunkt als Geburtsort all unserer Aktivitäten. Praktisch jedes Geschöpf auf dieser großen Erde praktiziert einen Rückwärts-Schritt, um sich zu beruhigen und in diesen stillen Punkt einzutreten. Vögel, Bestien, Käfer und Fische scheinen alle in ihrem täglichen Leben Zeit zu finden, um sich zu entspannen und sich neu zu erschaffen – um die Blume aus dem hervorzubringen, was Whitman „den Samen der Vollkommenheit“ nannte. Für uns Menschen ist Entspannung viel schwerer zu fassen, und obwohl die Vorteile allgemein bekannt sind, werden sie selten geschätzt. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass, wenn der Körper entspannt und frei von Anspannung ist und der Geist nicht nach Gedanken greift, bemerkenswerte physiologische und psychologische Veränderungen stattfinden. Während der Tiefenentspannung beruhigen sich die Atmung, die Herzfrequenz und der Blutdruck einer Person bis zu einem stabilen Ruheplatz. Seit 1924 können Forscher die elektrische Aktivität im Gehirn messen und haben herausgefunden, dass Alpha-Wellen entstehen, wenn die Gehirnaktivität stabilisiert ist, etwa wenn sich eine Person in einem meditativen Zustand befindet. Beta-Wellen hingegen treten auf, wenn eine Person körperlich oder geistig aktiv ist. Obwohl all dies heute allgemein bekannt ist, sind für uns die Nachwirkungen dieser Wellen besonders interessant und relevant. Bei der Überwachung der Körperfunktionen von Meditierenden fanden Wissenschaftler heraus, dass die in der Meditation erzeugten Alpha-Wellen oft weiterlaufen, wenn anschließend Aktivität stattfindet. Die Energie, um die Aktivität auszuführen, ist da, aber nicht die Anspannung. Meditation in einer Vielzahl von Formen ist seit der Antike weltweit präsent. Meditation ist eine zentrale spirituelle Praxis für viele der großen Mystiker und wurde sowohl zur körperlichen als auch zur spirituellen Wiederherstellung als auch als wirksame Vorbereitung auf anstrengende Unternehmungen eingesetzt. Der Krieger braucht einen Moment, um sich als er selbst zu zentrieren, bereitet sich so auf den Kampf vor, ebenso wie der Athlet auf den Wettkampf oder der Musiker auf eine Aufführung. Meditation ist in der einen oder anderen Form den meisten großen Religionen der Welt innewohnend. Einige Traditionen haben es vielleicht mehr entwickelt als andere, aber seine Präsenz ist weit verbreitet und unbestreitbar.

In der buddhistischen Tradition ist Meditation seit der Zeit von Shakyamuni Buddha vor zweitausendfünfhundert Jahren ein Kernelement der Praxis. Verschiedene Schulen des Buddhismus mögen andere Formen der Praxis betonen, aber Meditation bleibt in allen von ihnen instrumentell,

um Erleuchtung zu erlangen. In der Zen-Schule ist Meditation die sine qua non der Zen-Praxis und Verwirklichung. Die fünf Häuser der Zen-Schule während des Goldenen Zen-Zeitalters der T'ang-Dynastie erkannten alle Zazen (Sitz-Meditation) als das Herzstück ihrer Praxis an. Tatsächlich ist Zen-Buddhismus per Definition „Meditations-Buddhismus“ – das Wort Zen ist eine Ableitung des chinesischen Wortes ch'an, was wiederum vom Sanskrit-Begriff Dhyana oder Meditation abgeleitet ist. Shikantaza oder „nur sitzen“ ist die Meditation ohne Ziel. Sie ist grenzenlos – ein Prozess, der sich ständig entfaltet. Sogar Schüler, die sich mit Koan-Introspektion beschäftigen, kehren nach Abschluss ihres Koan-Studiums während Zazen zu Shikantaza zurück. Wenn Sie sich jemals gefragt haben, was alte Zen-Meister so praktizieren, wenn sie Jahr für Jahr so lange und gelassen sitzen, lautet die Antwort: Sie sitzen einfach. Die spirituelle Reifung, die sich aus dieser Art von Praxis ergibt, ist ebenso subtil wie tiefgründig. Sie formt unseren spirituellen Charakter wie ein Fluss die Felsen formt, denen er auf seinem Weg zum Meer begegnet. Die resultierende Form hat ebenso viel mit dem Gestein zu tun wie mit der Wirkung des Wassers, und die stattfindenden Veränderungen sind allmählich und fast unsichtbar. Es gibt keinen eindeutigen Weg, diese Art von Aktivität grafisch darzustellen. Und so ist es auch mit dem Sitzen und den Lehren, die sich damit befassen. Uns bleiben nur Hinweise, Erinnerungen, die anleiten, uns in die richtige Richtung bewegen. Angesichts der Bedeutung, die der Sitzmeditation in der Zen-Tradition beigemessen wird, gibt es überraschend wenige schriftliche Arbeiten, die sich mit ihrer Praxis befassen. Die Menge an alter und moderner Zen-Literatur ist überwältigend, doch Werke, die sich mit Zazen-Meditation befassen, sind rar gesät. Liegt das daran, dass Zazen so einfach und direkt ist, dass alles, was darüber gesagt werden kann, bereits gesagt wurde? Oder gibt es im Bereich des Zazen eine Tiefe, die im Wesentlichen unbeschreiblich ist? Ich bin geneigt, letzteres zu glauben. Wie Yasutani Roshi in seinem Artikel in diesem Band betont: „Shikantaza sollte persönlich und individuell vom richtigen Lehrer unterrichtet werden.“ Wenn Zen-Praktizierende über die Anfangsstadien von Zazen hinausschreiten, begegnen sie einer einzigartigen Landschaft, die ihre eigene Persönlichkeit und ihre individuellen Lebenserfahrungen widerspiegelt. Für dieses Gelände gibt es keine Karte, daher ist ein erfahrener Führer erforderlich. Shikantaza, das Zazen des „einfach Sitzens“, ist ein kontinuierlicher Entdeckungsprozess, der durch persönliche Begegnungen mit einem erfahrenen Lehrer unterstützt wird. Doch selbst Lehrer sind in ihren Möglichkeiten eingeschränkt. Letztendlich müssen die Praktizierenden selbst ihr eigenes Regelwerk schreiben. Sie müssen tief in sich selbst gehen, um die Grundlagen von Zazen zu finden. „The Art of Just Sitting“ (dieses Buch) ist ein Versuch, einige der Schriften über Shikantaza zusammenzubringen, die über tausendfünfhundert Jahre Zen-Geschichte verstreut sind, von der Zeit seines Gründers Bodhidharma im fünften Jahrhundert bis zur Gegenwart. Eine Reihe der Stücke in diesem Band wurden zuvor in verschiedenen Veröffentlichungen in englischer Sprache veröffentlicht und bilden zusammen mit Originalmaterial aus aktuellen Lehren eine Zusammenstellung der besten und relevantesten dieser weit verbreiteten Quellen. Dieses Buch ist Inspiration für eine heilige Reise, die von Natur aus weit offen und grenzenlos ist. Aber Worte können dich allein so weit nicht bringen. Die Reise liegt bei Ihnen. Wie jede Praxis, die es wert ist, ausgeübt zu werden, erfordert Shikantaza Hingabe und persönliche Disziplin. Schließlich benötigen Sie möglicherweise die Unterstützung eines erfahrenen Lehrers. Sie werden wissen, wann diese Zeit gekommen ist. Vertrauen Sie sich selbst und dem Zazen-Prozess. Er wird Sie zum richtigen Lehrer zu führen. Wenn Sie stark und geerdet sitzen, wird ein Lehrer erscheinen und Sie werden ihn oder sie erkennen. Wie Whitman's Muse laden uns die alten Zen-Meister ein, unser eigenes Wesen zu erforschen, das Unentdeckte zu entdecken und dabei das Lied des Universellen zu singen. Wir leben in einer Zeit großer Herausforderungen und Ungewissheiten, inmitten der maßlosen Grobheit und der Schlacke (unserer Zivilisation). Doch in jedem von uns lebt ein Samen der Vollkommenheit, die Buddha-Natur. Jeder einzelne von uns hat es; mit jedem Leben einen Anteil oder mehr oder weniger. Und obwohl einige die Buddha-Natur

erkennen mögen und andere nicht, ist sie dennoch gegenwärtig und wartet, wie Whitman's Gedicht andeutet. Ich hoffe, dass die auf diesen Seiten enthaltene Weisheit die spirituelle Reise für Sie, den Leser, erwecken wird, wie sie es für so viele Praktizierende getan hat, die uns vorausgegangen sind. Eingeschlossen und sicher in deinem zentralen Inneren ist dein Herz, deine Reise, ihr Lied. Bitte nimm es auf und erkenne den stillen Punkt, während er als dieses Leben selbst seiner einer Blüte aufbricht.

John Daido Looi Tremper Mountain, New York, März 2002

Danksagungen

Meine Dankbarkeit gilt den vielen Menschen, deren großzügige Arbeit dieses Buch möglich gemacht hat. Vielen Dank an Konrad Ryushin Marchaj und Vanessa Zusei Goddard für ihre Hilfe beim Sammeln der im Buch enthaltenen Stücke sowie beim Bearbeiten und Korrekturlesen des gesamten Manuskripts. Josh Bartok von Wisdom Publications dafür, dass er die Bedeutung und den großen Bedarf dieses Bandes erkannt und beharrlich an seiner Vollendung gearbeitet hat. Taigen Dan Leighton für seine hervorragende Einführung in die Shikantaza-Praxis im Kontext der Lehren von Meister Hongzhi und Meister Dogen. Allen, die Hilfe in Form von Lektorat, Grafikdesign, Indexierung und dergleichen geleistet haben, danke ich für ihre Bemühungen. Schließlich verbeuge ich mich tief vor Meister Dogen für seine Lehren über Shikantaza und vor meinem Lehrer Hakuyu Taizan Maezumi für die Beiträge.

Ich bin mir dieser tiefgründigen Praxis bewusst, und danke allen Lehrern, die ihr Leben unermüdlich der Übermittlung des echten Dharma gewidmet haben.

Einführung: Hongzhi, Dogen und der Hintergrund von Shikantaza Taigen Dan Leighton

Eine Möglichkeit, die Meditationspraxis von Shikantaza oder „einfach nur sitzen“ zu beschreiben, ist die als eine „Objektlose Meditation“. Dies ist aber eine Definition dessen, was es nicht ist. Man sitzt einfach da und konzentriert sich nicht auf ein bestimmtes Objekt des Bewusstseins, im Gegensatz zu den meisten traditionellen Meditationspraktiken - buddhistischen und nicht-buddhistischen - die eine absichtliche Konzentration auf ein bestimmtes Objekt beinhalten. Zu solchen Objekten gehörten traditionell farbige Scheiben, Kerzenflammen, verschiedene Aspekte des Atems, Beschwörungen, Umgebungsgeräusche, körperliche Empfindungen oder Körperhaltungen, spirituelle Figuren, Mandalas (einschließlich geometrischer Anordnungen solcher Figuren oder von Symbolen, die sie darstellen) und Lehrgeschichten oder Schlüsselsätze aus solchen Geschichten. Einige dieser Konzentrationsübungen stehen im Hintergrund der Shikantaza-Praxis-Tradition, oder wurden zusammen mit Shikantaza in die tatsächliche gelebte Erfahrung von Praktizierenden aufgenommen.

Die Objektlose Meditation konzentriert sich auf eine klare, nicht wertende Panorama-Aufmerksamkeit gegenüber all den unzähligen auftauchenden Phänomenen in der gegenwärtigen Erfahrung. Eine Objektlose Meditation ist ein Potenzial, das bewussten Wesen universell zur Verfügung steht, und wurde zu verschiedenen Zeiten in der Geschichte zum Ausdruck gebracht. Dieses bloße Sitzen ist keine Meditationstechnik oder -praxis oder irgendetwas anderes. „Nur sitzen“ ist eher ein Verb als ein Substantiv. Es beschreibt die dynamische Aktivität, vollständig präsent zu sein. Die spezifische Übungserfahrung von Shikantaza wurde erstmals in der Soto-Zen-Linie (Caodong auf Chinesisch) von dem chinesischen Meister Hongzhi Zhengjue (1091–1157; Wanshi Shogaku auf Japanisch) artikuliert und von dem japanischen Soto-Gründer Eihei Dogen (1200–1253) weiter ausgearbeitet. Aber bevor die diese Erfahrung zum Ausdruck bringen konnten, gab es Hinweise auf diese Praxis bei einigen der früheren Lehrern der Tradition. Die Gründungslehrer dieser Linie reichen von Shitou Xiqian (700–790; Sekito Kisen auf Japanisch, zwei Generationen nach dem chinesischen sechsten Vorfahren) über drei Generationen bis zu Dongshan Liangjie (807–869; Tozan Ryokai auf Japanisch), dem allgemein anerkannten Gründer der Caodong- oder Soto-Linie in China. Ich werde einige dieser frühen Praxisandeutungen kurz in ihrem Kontext der Soto-Linie erwähnen, bevor ich die Ausdrücke von Hongzhi und Dogen erörtere. Shitou/Sekito ist vor allem für sein Lehrgedicht „Sandokai“ bekannt, das „Harmonie von Unterschied und Gleichheit“ bedeutet und im Soto-Zen immer noch häufig gesungen wird. „Sandokai“ präsentiert die grundlegende Dialektik zwischen der Polarität des universellen Ultimativen und den phänomenalen Besonderheiten. Diese Dialektik, die von Shitou aus dem chinesischen Huayan-Denken auf der Grundlage des „Blumenornament“-Avatamsaka-Sutra abgeleitet wurde, wurde in Kombination mit einigen daoistischen Bildern zum philosophischen Hintergrund von Soto-Zen, wie es im Dongshan in den Fünf-Rang-Lehren zum Ausdruck kommt und später von verschiedenen Soto-Denkern erläutert wurde. Shitou schrieb ein weiteres Lehrgedicht, „Soanka“ – „Lied der Grashütte“ – das eher ein praktisches Modell dafür darstellt, wie man den Raum entwickelt, der nur das Sitzen fördert. Darin sagt Shitou:

„Nur das Sitzen mit bedecktem Kopf, und alle Dinge sind in Ruhe. Also versteht dieser Bergmönch überhaupt nichts.“¹

Also nur das Sitzen beinhaltet nicht das Erreichen eines Verständnisses. Es ist die subtile Aktivität, allen Dingen zu erlauben, vollkommen in Ruhe zu sein, so wie sie sind, und nicht den Kopf in die Abläufe der Welt zu stecken. Shitou sagt auch in „Soanka“:

„Drehe das Licht um, damit es nach innen scheint, dann kehre einfach zurück ... Lass Hunderte von Jahren los und entspanne dich vollkommen. Öffne deine Hände und geh, unschuldig.“

Laut Shitou besteht die grundlegende Ausrichtung der Hinwendung nach innen, die später auch von Hongzhi und Dogen beschrieben wurde, einfach darin, zur Welt und zu unserer ursprünglichen Qualität zurückzukehren. Es geht um das Loslassen der Konditionierung. Während man in völlig entspanntes Bewusstsein getaucht ist, ist man in der Lage, effektiv zu handeln, frei von den Unzulänglichkeiten des Ergreifens und Anhaftens. Der von Shitou vorgeschlagene Kontext dieses einfachen Sitzens ist die Möglichkeit einer bewussten und reaktionsfähigen Präsenz, die einfach, offenherzig und geradlinig ist. Wenn er über Zazen spricht, zitiert Dogen regelmäßig einen Ausspruch von Shitous Nachfolger Yaoshan Weiyuan (745–828; Yakusan Igen auf Japanisch):

Ein Mönch fragte Yaoshan, woran er dachte, während er so still und standhaft dasaß. Yaoshan antwortete, dass er an Nicht-Denken denke oder dass er an das denke, was nicht denkt. Als der Mönch fragte, wie Yaoshan das gemacht habe, antwortete er: „Über das Denken hinaus“ (oder „Nicht-Denken“).

Dies ist ein Bewusstseinszustand, der sowohl Erkenntnis als auch Gedankenlosigkeit beinhalten kann und in beidem nicht gefangen ist. Dogen nennt dies „die wesentliche Kunst des Zazen.“² Diese frühen Berichte würden darauf hindeuten, dass es bereits einen Inhalt gab für Caodong/Soto-Praktizierende, die lange vor Hongzhi und Dogen schon „nur dazusitzen“ pflegten. Die Soto-Linie starb in China fast ein Jahrhundert vor Hongzhi aus, wurde aber von Touzi Yiqing (1032–1083; Tosu Gisei auf Japanisch) wiederbelebt, der einen Hintergrund für Huayan-Studien mitbrachte, um die Soto-Philosophie zu beleben. Touzis Nachfolger, Furong Daokai (1043–1118; Fuyo Dokai auf Japanisch) war ein Vorbild an Integrität, der die Formen der Soto-Klostergemeinschaft festigte und entwickelte. Es blieb an Hongzhi, zwei Generationen nach Furong Daokai, die Soto-Praxis vollständig auszudrücken. Hongzhi, der mit Abstand prominenteste Soto-Lehrer im zwölften Jahrhundert, war ein literarischer Gigant, ein äußerst produktiver, eleganter und eindrucksvoller Schriftsteller, der diese Meditationspraxis zum ersten Mal umfassend artikulierte. Hongzhi verwendet nicht den eigentlichen Begriff „nur sitzen“, den Dogen stattdessen von seinem eigenen Soto-Lehrer Tiantong Rujing (1163–1228; Tendo Nyojo auf Japanisch) zitiert. Aber Das Tiantong-Kloster, in dem Dogen 1227 bei Rujing studierte, war derselbe Tempel, in dem Hongzhi fast dreißig Jahre lang bis zu seinem Tod im Jahr 1157 Abt gewesen war. Dogen bezeichnet Hongzhi als einen „alten Buddha“ und zitiert ihn häufig, insbesondere aus seinem poetischen Schriften über meditative Erfahrung. Das meditative Bewusstsein, über das Hongzhi schreibt, war eindeutig eng mit Dogen's Meditation verwandt, obwohl Dogen ihre dynamische Ausrichtung in seinen eigenen Schriften über das bloße Sitzen hinaus entwickelte. Hongzhis Meditationslehre wird gewöhnlich als „stille oder heitere Erleuchtung“ bezeichnet, obwohl Hongzhi diesen Begriff in seinen umfangreichen Schriften tatsächlich nur wenige Male verwendet. In seinem langen Gedicht „Stille Erleuchtung“ betont Hongzhi die Notwendigkeit eines Gleichgewichts zwischen Gelassenheit und Erleuchtung, was die traditionelle buddhistische Meditationspraxis von Shamatha-Vipashyana - Innehalten und Einsicht - widerspiegelt. Im chinesischen Tiantai-Meditationssystem, das von dem großen chinesisch buddhistischen Synthesegeber Zhiyi (538-597) dargelegt wurde,

wurde dies „zhiguan“ genannt. Hongzhi betont in „Stille Erleuchtung“ die Notwendigkeit aktiver Einsicht sowie Ruhe, wenn er sagt:

„Wenn Erleuchtung die Gelassenheit vernachlässigt, dann tritt Aggressivität auf ...
Wenn Gelassenheit die Erleuchtung vernachlässigt, führt Trübheit zu verschwendetem Dharma.“³

Hongzhi's Meditation schätzt das Gleichgewicht zwischen dem Anhalten oder Beruhigen des Geistes und seiner aktiven erleuchtenden Funktion. In seinen Prosaschriften verwendet Hongzhi häufig Naturmetaphern, um die natürliche Einfachheit der gelebten Erfahrung von stiller Beleuchtung oder einfachem Sitzen auszudrücken. (Ich verwende diese Begriffe im Allgemeinen austauschbar, außer wenn Unterschiede in ihrer Verwendung durch Hongzhi oder Dogen diskutiert werden.) Ein Beispiel für Hongzhis Naturschreiben ist:

Ein Mensch des Weges verweilt im Grunde nirgendwo. Die weißen Wolken sind fasziniert vom Fundament des grünen Berges. Der helle Mond genießt es, vom fließenden Wasser mitgenommen zu werden. Die Wolken teilen sich und die Berge erscheinen. Der Mond geht unter und das Wasser ist kühl. Jedes Stückchen Herbst enthält eine grenzenlose Durchdringung.⁴

Hongzhi hebt hier die Leichtigkeit dieses Bewusstseins und seine Funktion hervor. Wie der Fluss von Wasser und Wolken kann sich der Geist reibungslos bewegen, um in Harmonie mit seiner Umgebung zu fließen.

"Stimme zu und antworte, ohne dich anzustrengen, und erfülle ohne Hindernis. Drehe dich überall frei, folge nicht den Bedingungen, falle nicht in Klassifizierungen."⁵

An vielen Stellen gibt Hongzhi spezifische Anweisungen, wie man mit seinen Sinneswahrnehmungen umgehen kann, um die vitale Präsenz des bloßen Sitzens zu ermöglichen.

„Reagieren Sie unbelastet auf jedes Staubkorn, ohne dessen Partner zu werden. Die Feinheit des Sehens und Hörens geht über bloße Farben und Töne hinaus.“⁶

Wieder schlägt er vor:

„Besteigen Sie beiläufig die Klänge und spreizen Sie die Farben, während Sie über das Zuhören und das Beobachten hinausgehen.“⁷

Dies weist nicht auf eine Präsenz hin, die die umgebende Sinneswelt nicht wahrnimmt. Aber während der Praktizierende bewusst bleibt, werden Sinnesphänomene nicht zu Objekten der Anhaftung oder werden überhaupt nicht objektiviert. Ein weiterer Aspekt von Hongzhis Praxis ist, dass sie nicht nur in Bezug auf das Loslassen von Konzentrationsobjekten objektlos ist, sondern auch im Sinne des Vermeidens bestimmter, begrenzter Ziele oder Zielsetzungen. Wie Hongzhi am Ende von „Stille Erleuchtung“ sagt:

„Übertrage es in alle Richtungen, ohne den Wunsch zu haben, Anerkennung zu erlangen.“⁸

Diese ruhige Erleuchtung oder einfach nur das Sitzen ist keine Technik oder ein Mittel zu einem daraus resultierenden höheren Zustand von Bewusstsein oder ein bestimmter Zustand des Seins. Im einfachen Sitzen trifft man auf die unmittelbare Gegenwart. Der Wunsch nach einer auffälligen Erfahrung oder irgendetwas anderem als „Diesem“ ist bloße weltliche Eitelkeit und Begierde. Wiederum die leere Natur beschwörend, sagt Hongzhi:

"Schätze die Leerheit aller Dharmas voll und ganz. Dann sind alle Geister frei und alle Stäube verflüchtigen sich im ursprünglichen Glanz, der überall leuchtet. Klar und wunschlos, der Wind in den Kiefern und der Mond im Wasser sind zufrieden in ihren Elementen."⁹

Diese nicht suchende Qualität von Hongzhi's Meditation trug schließlich dazu bei, dass es (in der Soto-Zen-Lehre) kontrovers wurde. Der führende zeitgenössische Lehrer in der viel prominenteren Linji-Linie (japanisch: Rinzai) war Dahui Zonggao (1089–1163; Daie Soko auf Japanisch). Ein beliebtes historisches Stereotyp ist, dass Dahui und Hongzhi Rivalen waren und über Hongzhi's „Stille-Erleuchtungs“-Meditation im Gegensatz zu Dahuis „Koan-Introspektion“-Meditationslehre debattierten. Historiker haben nun festgestellt, dass Hongzhi und Dahui eigentlich gute Freunde waren oder zumindest eine hohe gegenseitige Wertschätzung hatten und einander Studenten schickten. Es gab keine solche Debatte, zumindest bis zu den zukünftigen Generationen ihrer Nachfolger, obwohl Dahui die Praxis der „Stillen Erleuchtung“ scharf kritisierte und sie als quietistisch und schädlich für Zen hielt. Dahui kritisierte Hongzhi jedoch eindeutig nicht selbst, sondern einige seiner Anhänger und möglicherweise Hongzhis Dharma-Bruder Changlu Qingliao (1089–1151; Choryo Seiryō auf Japanisch), von dem Dogens Linie abstammt.¹⁰

Dahuis Kritik an der stillen Erleuchtung war teilweise gültig, weil basierend auf der legitimen Gefahr, dass Praktiker diesen Ansatz als quietistisch oder passiv missverstehen. Dahuis Kritik wurde Jahrhunderte später im 17. Jahrhundert von japanischen Rinzai-Kritikern des bloßen Sitzens wie Hakuin aufgegriffen. Das „nur Sitzen“ kann in der Tat manchmal zu einer stumpfen Anhaftung an innere Glückseligkeitszustände degenerieren, ohne das auf das Leiden der umgebenden Welt eingegangen wird. Hongzhi stellt klar, dass dies nicht die Absicht seiner Praxis ist. Wenn er zum Beispiel sagt:

"Im Staunen kehre zurück auf die Reise, nutze den Weg und gehe voran.... Mit den hundert Grashalmen auf dem geschäftigen Marktplatz teile dich gnädig."¹¹

Die Meditation, die sowohl von Hongzhi als auch von Dogen befürwortet wird, ist fest im Bodhisattva-Pfad und seinem befreienden Zweck verwurzelt, die Wesen zu unterstützen und zu erwecken. Es geht nicht um bloßes Hingeben an Frieden und Glückseligkeit.

Der andere Aspekt von Dahuis Kritik bezog sich auf seine eigene Befürwortung der Meditation, die sich auf Koans als Meditationsobjekte konzentrierte und explizit darauf abzielte, auffällige Eröffnungserfahrungen zu erzeugen. Solche Erfahrungen können auch in der Praxis des reinen Sitzens auftreten, wurden aber in der Soto-Tradition im Allgemeinen weniger geschätzt. Der Zweck der buddhistischen Praxis ist das universelle Erwachen, nicht dramatische Erfahrungen der Öffnung, sondern passive Zustände der Gelassenheit. Aber im Gegensatz zu einem anderen irrigen Klischee ist die Verwendung von Koans sowohl in der Soto-Lehre als auch in der Rinzai-Lehre weit verbreitet.

Hongzhi selbst erstellte mit seinen Kommentaren zwei Sammlungen von Koans, von denen eine die Grundlage für die wichtige Anthologie, das Buch der Gelassenheit, bildete. Dogen schuf auch Koan-Sammlungen, und (ironischerweise, wenn man seinen Ruf als Verfechter der einfachen Sitzmeditation berücksichtigt) weitaus mehr innerhalb seiner umfangreichen Schriften, einschließlich der Essays seines Meisterwerks Shobogenzo (Wahre Schatzkammer des Dharma-Auges). Er widmet sich mehr den Kommentaren zu Koans als der Diskussion über Meditation. Dogen war tatsächlich maßgeblich an der Einführung der Koan-Literatur in Japan beteiligt, und seine Schriften demonstrieren eine wirklich erstaunliche Beherrschung der Tiefe und Breite des Spektrums dieser Literatur in China. Steven Heines modernes Werk „Dogen and the Koan Tradition“ zeigt deutlich, wie Dogen tatsächlich die Koan-Praxis in neuen expansiven Modi entwickelt hat, die sich von Dahuis konzentriertem Ansatz unterschieden.¹² Obwohl Hongzhi und Dogen und der größte Teil der traditionellen Soto-Tradition keinen formalen Koan-Meditationslehrplan entwickelt haben, wie es Dahui, Hakuin und ein Großteil der Rinzai-Tradition taten, sind die Koan-Geschichten ein wichtiger Kontext für die Soto-Lehre geblieben. Umgekehrt war das einfache Sitzen oft Teil der Rinzai-Praxis, so dass einige Soto-Mönche im neunzehnten und frühen zwanzigsten Jahrhundert zu Rinzai-Meistern gingen, um sich im einfachen Sitzen zu üben. Obwohl sich ein Großteil von Dogen's Schriften auf Kommentare zu Koans und Sutras und auf klösterliche Praxisausdrücke konzentriert, steht die Praxis des einfachen Sitzens während seiner gesamten Lehrtätigkeit eindeutig im Hintergrund. Dogen baut auf den Beschreibungen von Hongzhi auf, um die dynamische Funktion des einfachen Sitzens zu betonen. In einem seiner ersten Aufsätze, „Bendowa“ oder „Vortrag über die ganzherzige Praxis des Weges“, geschrieben 1231, einige Jahre nach seiner Rückkehr von der Ausbildung in China, beschreibt Dogen diese Meditation als Samadhi der Selbstverwirklichung (oder des Genusses) und erläutert die innere Bedeutung dieser Praxis. Einfach nur das Sitzen drückt sich aus als Konzentration auf das Selbst in seiner herrlichsten Ganzheit, in total umfassender Verbundenheit mit allen Phänomenen. Dogen erhebt bemerkenswert radikale Ansprüche an diese einfache Erfahrung.

"Wenn man die Buddha-Mudra mit dem ganzen Körper und Geist zeigt und auch nur für kurze Zeit aufrecht in diesem Samadhi sitzt, wird alles in der gesamten Dharma-Welt zur Buddha-Mudra, und der gesamte Raum im Universum wird vollständig zur Erleuchtung"¹³.

Zu behaupten, dass, wenn man nur dasitzt, der ganze Raum selbst zur Erleuchtung wird, ist eine unvorstellbare Aussage, die unser gewöhnliches Gefühl für die Natur der Realität zutiefst in Frage stellt, selbst wenn wir Dogen's Worte wörtlich oder metaphorisch nehmen. Dogen stellt diese Aktivität des bloßen Sitzens weit über unser übliches Gefühl des persönlichen Selbst oder der Entscheidungsfreiheit hinaus. Er fährt fort, dass wenn...

"...selbst nur eine Person für eine kurze Zeit sitzt, weil dieses Zazen eins mit der gesamten Existenz ist und alle Zeiten vollständig durchdringt, führt es die immerwährende Buddha-Führung durch Raum und Zeit durch."¹⁴

Zumindest bei Dogen's Glaube an die spirituellen oder „theologischen“ Implikationen der Aktivität des einfachen Sitzens, ist dies eindeutig eine dynamisch befreiende Praxis, und nicht nur glückselige Gelassenheit. In seinen Schriften gibt Dogen reichlich Hinweise darauf, wie man sich auf dieses gerechte Sitzen einlassen kann. In einer anderen bekannten frühen Schrift, „Genjokoan“ oder „Den grundlegenden Punkt verwirklichen“, aus dem Jahr 1233, gibt Dogen eine klare Beschreibung der existentiellen Haltung des bloßen Sitzens:

„Sich selbst voranzutreiben und unzählige Dinge zu erfahren, ist Täuschung. Dass unzählige Dinge hervorkommen und sich selbst erfahren, ist Erwachen.“¹⁵

Dass wir darauf konditioniert sind, unsere eigenen Vorstellungen auf die Welt als toten Objektschirm zu projizieren, ist die Ursache des Leidens. Wenn alle Phänomene (einschließlich dessen, was wir gewöhnlich als „unsere“ bezeichnen) in gegenseitiger Selbsterfahrung und Ausdruck zusammenkommen, ist das erwachte Bewusstsein, das Hongzhi durch Naturmetaphern beschrieb, vorhanden und verrichtet Buddhas Werk, wie Dogen sagt. Einige moderne Dogen-Gelehrte haben die Verschiebung seiner späteren Lehren hin zur Bedeutung strenger klösterlicher Praxis und angeblich weg von der universellen Anwendbarkeit der Shikantaza-Praxis betont. 1243 verlegte Dogen seine Gemeinde weit weg von der Hauptstadt Kyōto zu den schneebedeckten Bergen der Nordküste, wo er sein Kloster Eiheiji gründete. Danach bestand sein Unterricht bis zu seinem Tod im Jahr 1253 hauptsächlich in Form von oft kurzen Gesprächen mit seinen Mönchen, die in Eihei Koroku, „Dogens umfassende Aufzeichnungen“, dargestellt sind. Diese konzentrieren sich sicherlich darauf, einen Kern engagierter Mönche auszubilden, um seine Praxistradition zu bewahren, eine Mission, die er mit außerordentlichem Erfolg erfüllt hat. Aber durch seine Arbeit, sowohl früh als auch spät, erscheinen regelmäßig Anweisungen und Ermutigungen, einfach nur zu sitzen. 1251 proklamierte Dogen noch:

Der Familienstil aller Buddhas und Vorfahren ist es, sich auf den Weg des Zazen zu begeben. Mein verstorbener Lehrer Tiantong [Rujing] sagte: „Das Sitzen im Schneidersitz ist das Dharma der alten Buddhas ... Durch einfaches Sitzen wird es schließlich vollendet.“ ...

Wir sollten uns auf den Weg in Zazen begeben, als ob wir Flammen aus unseren Köpfen löschen würden. Buddhas und Vorfahren, Generation für Generation, übertragen von Angesicht zu Angesicht die Vorrangstellung von Zazen. (Diskurs 319)¹⁶ 1249 ermahnte er seine Mönche:

„Wir sollten wissen, dass Zazen die anständige Tätigkeit der Praxis nach der Verwirklichung ist. Verwirklichung ist einfach nur Zazen sitzen ... Brüder auf diesem Berg, ihr solltet euch geradlinig und zielstrebig auf Zazen konzentrieren.“

Für Dogen drückt sich die gesamte Erleuchtung vollständig in der fortwährenden Praxis des einfachen Sitzens aus. Im selben Jahr gab er eine einfache Anweisung zum einfachen Sitzen:

„Große Versammlung, wollt ihr etwas über die Realität des einfachen Sitzens hören, was die Zen-Praxis ist, die Körper und Geist abfallen lässt? Nach einer Pause sagte er, [Dogen]: „Der Verstand kann es nicht objektivieren; Denken kann es nicht beschreiben. Tretet einfach zurück und macht sie weiter, und vermeidet es, jemanden zu beleidigen, dem ihr gegenübersteht. Am alten Dock sind Wind und Mond kalt und klar. Nachts schwimmt das Boot friedlich hinein in das Land des Lapislazuli.“ (Diskurs 337)

Die beiden abschließenden Sätze dieses Vortrags sind aus einem Gedicht von Hongzhi zitiert, was die Kontinuität ihrer Praxislehren weiter offenbart. Dogen beschreibt dieses bloße Sitzen auch häufig als „Abfallen von Körper und Geist“, shinjin daturaku auf Japanisch, ein Ausdruck, der traditionell mit Dogen's Erwachenserfahrung in China in Verbindung gebracht wird.¹⁷ Für Dogen ist dieses „Abfallen von Körper und Geist“ die wahre Natur sowohl des bloßen Sitzens als auch der vollständigen Erleuchtung und das ultimative Loslassen des Selbst, das direkte Treffen mit dem

kalten, klaren Wind und Mond. Nachdem man sich im Sitzen nach innen gewandt hat, wird das in allen Aktivitäten und während der fortwährenden Auseinandersetzung mit der Welt fortgesetzt. Obwohl mit Dogen seit 750 Jahren nur das Sitzen beibehalten wird, bleiben die Lehren von Hongzhi und Dogen die wichtigsten Wegweiser für seine Praxis.

Anmerkungen:

1. Shitou verwendet die Worte für Shikantaza nicht, aber die Bezugnahme auf das ikonische Bild von Bodhidharma, der einfach in seiner kalten Höhle sitzt oder mit einer Decke über dem Kopf „die Wand anstarrt“, ist unbestreitbar. Für „Soanka“ siehe Taigen Dan Leighton, mit Yi Wu, Übers., *Cultivating the Empty Field: The Silent Illumination of Zen Master Hongzhi*, überarbeitete, erweiterte Ausgabe (Boston: Tuttle Publishing, 2000), S. 72–73.
2. In Dogens *Fuganzazengi*; siehe Kazuaki Tanahashi, Hrsg., *Enlightenment Unfolds: The Essential Teachings of Zen Master Dogen* (Boston: Shambhala Publications, 1999), p. 55; oder die bahnbrechende Übersetzung von Norman Waddell und Masao Abe später in diesem Buch.
3. Leighton, *Cultivating the Empty Field*, S. 67–68 (in diesem Buch abgedruckt). Für mehr über Hongzhi und seine Meditation Lehre, siehe auch Morton Schlutter, „Silent Illumination, Kung-an Introspection, and the Competition for Lay Patronage in Sung Dynasty Chan“, in Peter Gregory und Daniel Getz, Hrsg., *Buddhism in the Sung* (Honolulu: University of Hawai'i Press, 1999), S. 109–47.
4. Leighton, *Cultivating the Empty Field*, S. 41–42.
5. Ebd., p. 31.
6. Ebd., p. 30.
7. Ebd., p. 55.
8. Ebd., p. 68.
9. Ebd., p. 43.
10. Schlutter, „Silent Illumination, Kung-an Introspection“, in Gregory und Getz, Hrsg., *Buddhism in the Sung*, S. 109–110.
11. Leighton, *Das leere Feld kultivieren*, p. 55.
12. Steven Heine, *Dogen and the Koan Tradition: A Tale of Two Shobogenzo Texts* (Albany: State University of New York Presse, 1994).
13. Shohaku Okumura und Taigen Dan Leighton, trans., *The Wholehearted Way: A Translation of Eihei Dogen's Bendowa with Commentary by Kosho Uchiyama Roshi* (Boston: Tuttle Publishing, 1997), p. 22.
14. Ebd., p. 23.
15. Kazuaki Tanahashi, Hrsg., *Moon in a Dewdrop: Writings of Zen Master Dogen* (New York: North Point Press, Abteilung von Farrar, Straus und Giroux), 1985, p. 69.
16. Eihei Koroku, *Dharma Discourse 319*, von Taigen Dan Leighton and Shohaku Okumura, trans., *Dogen's Extensive Record: A Translation of Eihei Koroku* (Boston: Wisdom Publications, im Erscheinen). Alle späteren Zitate von Eihei Koroku in dieser Einleitung stammen aus dieser Übersetzung, die im Text nach dem Zitat durch die Dharma-Diskurs-Nummer gekennzeichnet ist.
17. Siehe Leighton, *Cultivating the Empty Field*, S. 20–23 (in diesem Buch abgedruckt).

Anmerkung der Redaktion

Die in diesem Band enthaltenen Auswahlen verwenden sowohl den Pinyin- als auch den Wade-Giles-Umschriftstil chinesischer Namen. Aus Gründen der Treue zu den Originalquellen haben wir die in jedem Stück verwendete Schreibweise beibehalten und gegebenenfalls die Pinyin-Version in Klammern hinzugefügt. Einige Autoren geben auch die japanische Version des Namens des Meisters an. Außerdem haben wir die Großschreibung und Schreibweise jedes Stücks von Wörtern

wie „Buddhas“ und „Buddha-Natur“ sowie die Verwendung des Pronomens „er“ beibehalten, um sich auf Mönche oder buddhistische Praktizierende zu beziehen. Der Anhang enthält sechs Teile, die wir „Grundlagentexte“ genannt haben. Obwohl sie in direktem Zusammenhang mit der Zen-Meditation stehen, bezeichnen wir sie nicht ausdrücklich als Shikantaza oder „nur sitzen“. Diese Begriffe wurden erstmals von Hongzhi Zhengjue erwähnt, der die Praxis des einfachen Sitzens als „stille Erleuchtung“ bezeichnete.

Wegweiser der Stillen Erleuchtung

Hongzhi Zhengjue, übersetzt von Taigen Dan Leighton mit Yi Wu

Schweigend und gelassen, die Worte vergessend, erscheint eine helle Klarheit vor dir. Wenn du sie reflektierst, wirst du weit. Wo du sie verkörperst, wirst du geistig erhoben. Geistig einsam und leuchtend, stellt die innere Erleuchtung das Staunen wieder her, Tau im Mondlicht, ein Fluss von Sternen, schneebedeckte Kiefern, Wolken, die den Gipfel einhüllen. In der Dunkelheit ist es am hellsten, im Verborgenen ist es umso deutlicher. Der Kranich träumt in den winterlichen Nebeln. Die herbstlichen Wasser fließen weit in der Ferne. Endlose Kalpas sind völlig leer, alle Dinge sind völlig gleich. Wenn das Wunder in der Gelassenheit existiert, ist alle Leistung in der Erleuchtung vergessen. Was ist dieses Wunder? Wachsameres Sehen durch die Verwirrung ist der Weg der stillen Erleuchtung und der Ursprung der subtilen Ausstrahlung. Die Vision, die in die subtile Ausstrahlung eindringt, webt Gold auf einem Jadewebstuhl. Aufrecht und schräg ergeben sich einander; Licht und Dunkelheit sind voneinander abhängig. Sie hängen nicht von Sinnesvermögen und Objekten ab, sondern wirken zur rechten Zeit zusammen. Trinke die Medizin der guten Ansichten. Schläge die mit Gift beschmierte Trommel. Wenn sie zusammenwirken, liegt es an dir, zu töten und Leben zu geben. Durch das Tor kommt das Selbst zum Vorschein und die Zweige tragen Früchte. Nur Stille ist die höchste Rede, nur Erleuchtung die universelle Antwort. Die zehntausend Formen glänzen majestätisch und erläutern den Dharma, ohne in Leistung zu verfallen und ohne Zuhörer einzubeziehen. Alle Objekte bestätigen es, jedes einzelne im Dialog. Wenn aber die Erleuchtung die Gelassenheit vernachlässigt, entsteht Aggressivität. Wenn aber die Gelassenheit die Erleuchtung vernachlässigt, führt die Trübung zu verschwendetem Dharma. Wenn die stille Erleuchtung erfüllt ist, blüht der Lotus, der Träumer erwacht, hundert Ströme fließen in den Ozean, tausend Gebirgszüge stehen dem höchsten Gipfel gegenüber. Wie Gänse, die Milch bevorzugen, wie Bienen, die Nektar sammeln, wenn die stille Erleuchtung das Höchste erreicht, biete ich meine Lehre an. Die Lehre der stillen Erleuchtung dringt vom Höchsten bis hinunter zur Basis. Der Körper ist Shunyata, die Arme in Mudra; von Anfang bis Ende haben die wechselnden Erscheinungen und zehntausend Unterschiede ein Muster. Herr Ho bot [dem Kaiser] Jade an; Minister Xiangru wies auf ihre Mängel hin. Veränderungen zu begegnen hat seine Prinzipien, die große Funktion ist ohne Streben. Der Herrscher bleibt im Reich, der General geht über die Grenzen hinaus. Die Angelegenheit unserer Schule trifft genau ins Schwarze. Gebt sie in alle Richtungen weiter, ohne nach Ruhm zu streben.

Kultivierung des Leeren Feldes

Hongzhi Zhengjue - Übersetzt von Taigen Dan Leighton und Yi Wu

Die Praxis der wahren Realität besteht einfach darin, gelassen in stiller Selbstbeobachtung zu sitzen. Wenn Sie dies ergründet haben, kann das nicht durch äußere Ursachen und Bedingungen umgedreht werden. Dieser leere, weit offene Geist ist subtil und richtig erleuchtend. Geräumig und zufrieden, ohne Verwirrung durch innere Gedanken des Greifens, überwinden Sie gewohnheitsmäßiges Verhalten und Sie erkennen das Selbst, das nicht von Emotionen besetzt ist. Sie müssen aufgeschlossen sein, ganz ohne sich auf andere zu verlassen. Solch ein aufrechter, unabhängiger Geist kann anfangen, erniedrigende Situationen nicht zu verfolgen. Hier können Sie sich ausruhen und sauber, rein und klar werden. Hell und durchdringend, so können Sie sofort zurückkehren, zustimmen und reagieren, um mit Ereignissen umzugehen. Alles ist ungehindert, Wolken schweben anmutig zu den Gipfeln, das Mondlicht fließt glitzernd die Bergbäche hinunter. Der gesamte Ort ist hell erleuchtet und spirituell transformiert, völlig ungehindert manifestiert eine ansprechende Interaktion sowohl Schachtel, Deckel als auch Pfeilspitzen [Treffen]. Weitermachen, sich kultivieren und nähren, um Reife zu verkörpern und Stabilität zu erreichen. Wenn Sie überall mit gründlicher Klarheit übereinstimmen und ohne Abhängigkeit von Lehren scharfe Ecken abschneiden, wie der weiße Stier oder die Wildkatze [hilft, Staunen zu erregen], können Sie eine vollständige Person genannt werden. Wir hören also, dass jemand auf dem Weg des Nicht-Geistes so handelt, aber bevor wir den Nicht-Geist erkennen, haben wir immer noch große Schwierigkeiten.

Durchführung der Buddha-Arbeit

[Das leere Feld] kann nicht kultiviert oder bewiesen werden. Von Anfang an ist es ganz vollständig, unbefleckt und bis auf den Grund klar. Wo alles richtig und völlig ausreichend ist, erlangt er das reine Auge, das gründlich erleuchtet ist und die Befreiung erfüllt. Erleuchtung beinhaltet, dies umzusetzen; Stabilität entwickelt sich aus der Übung. Geburt und Tod haben ursprünglich weder Wurzel noch Stamm; Erscheinen und Verschwinden haben ursprünglich keine prägenden Zeichen oder Spuren. Das Urlicht, leer und wirkungsvoll, beleuchtet die Kopfhalle. Die Urweisheit, still, aber auch herrlich, reagiert auf Bedingungen. Wenn du die Wahrheit ohne Mitte oder Rand erreichst, Vorher und Nachher abschneidest, dann erkennst du eine Ganzheit. Überall passieren die Inhalte der Sinne und Objekte einfach. Derjenige, der seine breite, lange Zunge herausstreckt, überträgt die unerschöpfliche Lampe, strahlt das große Licht aus und verrichtet die große Buddha-Arbeit, indem er von Anfang an nicht ein Atom außerhalb des Dharma von anderen erkennt. Offensichtlich spielen sich solcherlei Affären immer nur in Ihrem eigenen Haus ab.

Mit totalem Vertrauen Wandern und Spielen in Samadhi

Leer und wunschlos, kalt und dünn, einfach und echt, so kann man die verbleibenden Gewohnheiten vieler Leben niederschlagen und zusammenfalten. Wenn die Flecken alter Gewohnheiten erschöpft sind, erscheint das ursprüngliche Licht, das durch deinen Schädel strahlt und keine anderen Dinge zulässt. Weit und geräumig, wie Himmel und Wasser, die im Herbst verschmelzen; wie Schnee und Mond die gleiche Farbe haben, ist dieses Feld ohne Grenzen, ohne Richtung, eine großartige Einheit ohne Rand oder Naht. Wenn du dich nach innen wendest und alles vollständig fallen lässt, tritt Erkenntnis ein. Genau zum Zeitpunkt des vollständigen Ablegens sind Überlegungen und Diskussionen tausend oder zehntausend Meilen entfernt. Es ist immer noch kein Prinzip erkennbar; was könnte also darauf hindeuten oder erklären? Menschen mit

herausgefallenem Eimerboden finden sofort volles Vertrauen. Also wird uns einfach gesagt, dass wir gegenseitige Antworten erkennen und gegenseitig erkunden sollen. Antworte, dann dreh dich um und trete in die Welt ein. Wandern und spielen Sie in Samadhi. Jedes Detail erscheint deutlich vor Ihnen. Klang und Form, Echo und Schatten geschehen augenblicklich, ohne Spuren zu hinterlassen. Das Außen und mein Ich dominieren einander nicht, weil kein Wahrnehmen [von Objekten] zwischen uns steht. Nur dieses Nicht-Wahrnehmen umschließt den leeren Raum der majestätischen zehntausend Formen des Dharma-Reichs. Menschen mit dem ursprünglichen Gesicht sollten [das Feld] inszenieren und vollständig untersuchen, ohne ein einziges Fragment zu vernachlässigen.

Der Rückschritt und der aufrechte Kessel

Mit den Tiefen klar, absolut still, beleuchten Sie die Quelle, sie ist leer und temperamentvoll, riesig und hell. Auch wenn Sie Ihr Bild gründlich unter die Lupe genommen haben und kein Schatten oder Echo darauf trifft, sehen Sie beim Durchforsten, dass Sie immer noch zwischen den Verdiensten von hundert Unternehmungen unterschieden haben. Dann müssen Sie einen rückwärts gerichteten Schritt unternehmen und direkt die Mitte des Kreises erreichen, von wo Licht ausgeht. Sie müssen, herausragend und unabhängig, immer noch Vorwände für Verdienste aufgeben. Erkennen Sie sorgfältig, dass jede Benennung Wesen erzeugt und dass diese in der Komplexität steigen oder fallen. Wenn du dein Selbst teilen kannst, dann kannst du Angelegenheiten regeln, und du hast das reine Siegel, das die zehntausend Formulare stempelt. Die Welt, die die Bedingungen erfüllt, tritt in allen Wahnvorstellungen in Samadhi ein und akzeptiert seine Funktion, die das Selbst entleeren soll, um nicht voll von sich selbst zu sein. Das leere Tal erhält die Wolken. Der kalte Strom reinigt den Mond. Nicht abreisen und nicht bleiben, weit über alle Veränderungen hinausgehen, können Sie Lehren ohne ein Ziel oder Lösung geben. Alles überall kommt zum alten Boden zurück. Kein Haar wurde verschoben, gebogen oder aufgehoben. Trotz hundert Hässlichkeiten oder tausend Dummheiten ist der aufrechte Kessel natürlich vorteilhaft. Auf Zhaozhous Antworten "Waschen Sie Ihre Schüssel aus" und "Trinken Sie Ihren Tee" müssen Sie keine Vorkehrungen treffen. Von Anfang an waren diese immer vollkommen offensichtlich. Das spontane Verhalten eines Patch-Roben-Mönchs ist das Beobachten jedes Dinges mit dem ganzen Auge.

Das Verhalten des Mondes und der Wolken

Das konsequente Verhalten von Menschen auf dem Weg ist wie die fließenden Wolken ohne [greifenden] Verstand; wie der Vollmond, der eindeutig widerspiegelt, nirgendwo eingeschlossen ist und in jedem der zehntausend Formen glitzert. Würdevoll und aufrecht treten Sie auf und treten in Kontakt mit der Vielfalt der Phänomene, ungefärbt und unverwirrt. Funktioniere gegenüber allen anderen gleich, da alle die gleiche Substanz haben wie du. Sprache kann [dieses Verhalten] nicht vermitteln, Spekulation kann es nicht erreichen. Springen Sie durch den unendlichen Raum und schneiden Sie ab, was abhängig ist, seien sie optimal, ohne nach Verdienst zu suchen. Dieses Wunder kann nicht mit Bewusstsein oder Emotionen gemessen werden. Auf dieser Reise akzeptiere deine Funktion, in deinem Haus halte sie bitte aufrecht. Geburt und Tod verstehen, Ursachen und Bedingungen hinter sich lassen, wirklich erkennen, dass dein Geist von Anfang an nicht aufgehalten wird. Es wurde uns gesagt, dass der Geist, der alle zehn Richtungen umfasst, nirgendwo aufhört.

Die erstaunlichen Lebewesen

Unser Haus ist ein einziges Feld, sauber, riesig und glänzend, eindeutig selbst beleuchtet. Wenn der Geist ohne Bedingungen leer ist, wenn das Bewusstsein ohne Nachdenken ruhig ist, dann

erscheinen und verschwinden Buddhas und Ahnen und verwandeln die Welt. Inmitten von Lebewesen ist der ursprüngliche Ort von Nirvana. Wie erstaunlich ist es, dass alle Menschen dies haben, es aber nicht in eine helle Klarheit bringen können. In unerwachter Dunkelheit lassen sie Torheit ihre Weisheit bedecken und überfluten. Eine Erinnerung an das Licht kann jederzeit durchbrechen und aus dem Staub der Kalpas springen. Strahlendes und klares Weiß; [das einzelne Feld] kann in den dreimaligen Zeiten nicht umgeleitet oder verändert werden; die vier Elemente können es nicht ändern. Die einsame Herrlichkeit ist tief erhalten und dauert von der Antike bis in die Gegenwart an, da das die Verschmelzung von Gleichheit und Unterschied und somit zur Mutter der gesamten Schöpfung wird. Dieses Reich manifestiert die Energie der vielen tausend Wesen, die alle nur die Schatten dieses Feldes darstellen. Diese Realität ist wirklich umzusetzen.

Zazengi: Regeln für Zazen

Eihei Dogen - übersetzt von Dan Welch und Kazuaki Tanahashi

Zen praktizieren ist Zazen. Für Zazen ist ein ruhiger Ort geeignet. Legen Sie eine dicke Matte aus. Lassen Sie keine Zugluft oder Rauch, Regen oder Tau ein. Stellen und pflegen Sie den Ort, an dem Sie Ihren Körper einrichten. Es gibt Beispiele aus der Vergangenheit des Sitzens in einem Diamantsitz auf einem flachen Stein, der mit einer dicken Grasschicht bedeckt ist. Tag oder Nacht sollte der Platz des Sitzens nicht dunkel sein; er sollte im Winter warm und im Sommer kühl gehalten werden. Legen Sie alle Beteiligungen beiseite und lassen Sie die unzähligen Dinge ruhen. Zazen denkt nicht an Gut und denkt nicht an Schlecht. Nichts ist beunruhigend. Es ist keine Selbstbeobachtung. Wünsche nicht, ein Buddha zu werden. Lassen Sie sich im Sitzen oder Liegen fallen. Im Essen und Trinken seien sie mäßig. Achten Sie auf die Verteidiger der Zeit und engagieren Sie sich in Zazen, als würden Sie Ihren Kopf vor Feuer retten. Auf dem Mount Huangmei praktizierte der fünfte Vorfahr Zazen unter Ausschluss aller anderen Aktivitäten. Tragen Sie beim Sitzen von Zazen die Kashaya und verwenden Sie ein rundes Kissen. Das Kissen sollte nicht bis ganz unter die Beine platziert werden, sondern nur unter dem Gesäß liegen. Auf diese Weise ruhen die gekreuzten Beine auf der Matte und das Rückgrat wird mit dem runden Kissen getragen. Dies ist die Methode, die alle Buddha-Vorfahren für Zazen verwendet haben. Setzen Sie sich entweder in der Halbblutstellung oder in den vollen Lotus. In der vollen Lotushaltung legen Sie den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel und den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel. Die Zehen sollten entlang der Oberschenkel liegen und sich nicht darüber hinaus erstrecken. Legen Sie für die Halb-Lotus-Position einfach den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel. Lösen Sie Ihre Robe und ordnen Sie sie ordentlich an. Legen Sie die rechte Hand auf den linken Fuß und die linke Hand auf die rechte Hand und lassen Sie die Spitzen der Daumen sich leicht berühren. Legen Sie die Hände in dieser Position so vor den Körper, dass sich die verbundenen Daumenspitzen am Nabel befinden. Richten Sie Ihren Körper und sitzen Sie aufrecht. Lehnen Sie sich nicht nach links oder rechts an; biegen Sie sich nicht nach vorne oder rückwärts. Ihre Ohren sollten (in der Ausrichtung) mit Ihren Schultern und Ihrer Nase mit Ihrem Nabel übereinstimmen. Stellen Sie Ihre Zunge gegen das Dach Ihres Mundes und atmen Sie durch Ihre Nase. Lippen und Zähne sollten geschlossen sein. Die Augen sollten offen sein, weder zu breit noch zu eng. Nachdem Sie Körper und Geist auf diese Weise angepasst haben, atmen Sie einen Atemzug lang voll aus. Setzen Sie sich fest in Samadhi und denken Sie nicht. Wie denkst du, geht nicht zu denken? Nicht Nachdenken. Dies ist das Herz von Zazen. Zazen lernt keine Konzentration. Es ist das Dharma-Tor von großer Leichtigkeit und Freude. Es ist eine unbefleckte Praxis der Erleuchtung. Im elften Monat, im ersten Jahr von Kangan [1243], wurde dies der Versammlung im Yoshimine-Kloster, Yoshida, Echizen, vermittelt.

Fukanzazengi: Universelle Empfehlungen für Zazen

Eihei Dogen - übersetzt von Norman Waddell und Abe Masao

Der Weg ist im Grunde genommen perfekt und alles durchdringend. Wie könnte es von Praxis und Verwirklichung abhängig sein? Das Dharma-Fahrzeug ist frei und unbehindert. Was braucht es für die konzentrierte Anstrengung des Menschen? In der Tat, der ganze Körper geht weit über den Staub der Welt hinaus. Wer könnte an ein Mittel glauben, um es sauber zu bürsten? Es ist nie getrennt von einem, wo man ist - was nutzt es hier und da zu üben? Und doch, wenn es die geringste Diskrepanz gibt, ist der Weg so entfernt wie der Himmel von der Erde. Wenn die geringste Sympathie oder Abneigung aufkommt, verliert sich der Geist in Verwirrung. Angenommen, man erlangt stolz das Verstehen und bläst die eigene Erleuchtung auf, erblickt also die Weisheit, die durch alle Dinge fließt, erlangt den Weg und klärt den Geist und es erfolgt das Streben, den Himmel zu erklimmen. Man macht die anfängliche unvollständige Ausflüge über die Grenzen, ist jedoch immer noch unzureichend in der lebenswichtigen Kunst der gesamten Emanzipation. Muss ich den Buddha erwähnen, der von angeborenem Wissen besessen war? Der Einfluss seiner sechs Jahre aufrechten Sitzen war noch nicht zu sehen. Oder Bodhidharma's Übertragung des Geistesiegels? Der Ruhm seiner neun Jahre der Wandsituation wird bis heute gefeiert. Da dies bei den Heiligen der alten Zeit der Fall war, wie können die Menschen von heute darauf verzichten, den Weg zu verhandeln? Sie sollten daher die Praxis einstellen, die auf intellektuellem Verständnis basiert, die Wörter verfolgt und die der Sprache folgen, und den „Schritt zurück“ lernen, das Ihr Licht nach innen richtet und ihr Selbst darstellt. Körper und Geist werden von selbst wegfallen, und das ursprüngliche Gesicht wird sich manifestieren. Wenn Sie Soheit erlangen wollen, sollten Sie Soheit ohne Verzögerung praktizieren.

Für Zazen (Sanzen) ist ein ruhiger Raum geeignet. Essen und trinken Sie mäßig. Legen Sie alle Beteiligungen beiseite legen und stellen Sie alle Angelegenheiten ein. Denken Sie nicht in gut oder schlecht. Versichern Sie sich keinerlei Vor- und Nachteile. Lassen Sie alle Bewegungen des Bewusstseins aufhören und beobachten Sie alle Gedanken und Ansichten. Haben Sie keine Gedanken daran, ein Buddha zu werden. Zazen hat nichts, was mit dem Sitzen oder Liegen zu tun hat. Breiten Sie an der Stelle Ihres normalen Sitzens dicke Matten aus und legen Sie ein Kissen darüber. Setzen Sie sich entweder in die Position des Vollotus oder in der Halblotusstellung. In der Position in voller Lotus legen Sie den rechten Fuß auf Ihrem linken Oberschenkel und Ihren linken Fuß auf Ihrem rechten Oberschenkel. In der Halblotusstellung legen Sie einfach Ihren linken Fuß auf Ihren rechten Oberschenkel. Sie sollten Ihre Robe und Ihren Gürtel lose gebunden haben und in Ordnung bringen. Legen Sie dann Ihre rechte Hand auf Ihr linkes Bein und Ihre linke Handfläche (nach oben) auf Ihre rechte Handfläche, die Daumenspitzen berühren sich. Setzen Sie sich also in der richtigen Körperhaltung aufrecht, weder nach links noch nach rechts, weder nach vorne noch rückwärts. Seien Sie sicher, dass sich Ihre Ohren in einer Linie mit den Schultern befinden und Ihrer Nase im Einklang mit dem Nabel ist. Legen Sie Ihre Zunge gegen das vordere Dach Ihres Mundes, wobei Zähne und Lippen beide geschlossen sind. Ihre Augen sollten immer offen bleiben, und Sie sollten sanft durch Ihre Nase atmen. Sobald Sie Ihre Haltung angepasst haben, atmen Sie tief ein, atmen Sie aus, rücken Sie Ihren Körper kurz nach rechts und links und lassen Sie sich in eine stetige, unbewegliche Sitzposition nieder. Denken Sie daran, nicht zu denken. Wie denkst man daran, nicht zu denken? Nicht nachzudenken ist die wesentliche Kunst von Zazen. Das Zazen, von dem ich spreche, ist nicht das Erlernen von Meditation. Es ist einfach das Dharma-Tor der Ruhe und Glückseligkeit, die Praxis-Verwirklichung der völlig kulminierten Erleuchtung. Es ist die Manifestation der ultimativen Realität. Fallen und Schlingen können es niemals erreichen. Sobald

dein Herz ergriffen ist, bist du wie der Tiger, wenn er den Berg betritt. Denn du musst wissen, dass sich gerade dort (im Zazen) das rechte Dharma manifestiert und dass von Anfang an Trägheit und Ablenkung beiseite gelegt werden. Wenn Sie aus dem Sitzen heraus gehen, bewegen Sie sich langsam und leise, ruhig und absichtlich. Gehen Sie nicht plötzlich oder abrupt heraus. Wenn wir die Vergangenheit betrachten, stellen wir fest, dass die Transzendenz von sowohl Nicht-Erleuchtung als auch Erleuchtung und das Sterben im Sitzen oder Stehen vollständig von der Kraft [von Zazen] abhängen. Darüber hinaus kann das Hervorbringen der Erleuchtung durch die Gelegenheit, die ein Finger, ein Banner, eine Nadel oder ein Hammer bietet, und das Bewirken der Verwirklichung mit Hilfe eines Wedels, einer Faust, eines Stabes oder eines Schreies vom unterscheidenden Denken des Menschen nicht vollständig verstanden werden. In der Tat kann es auch nicht vollständig durch das Üben oder Verwirklichen übernatürlicher Kräfte erkannt werden. Es muss ein Verhalten sein, das über das Hören und Sehen des Menschen hinausgeht — ist es nicht ein Prinzip, das seinem Wissen und seinen Wahrnehmungen vorausgeht? Dies ist der Fall; die Intelligenz oder das Fehlen von etwas dergleichen spielt keine Rolle; zwischen stumpfem und scharfem Hintergrund gibt es keine Unterscheidung. Wenn Sie Ihre Bemühungen auf einen einzigen Gedanken konzentrieren, ist das an sich schon Verhandlungen über den Weg. Praxisverwirklichung ist natürlich unbefleckt. Das Vorankommen [in der Praxis] ist eine Frage des Alltags. Die Übungsrealisierung ist natürlich nicht besiegt. Die Zukunft [in der Praxis] ist eine Frage der Alltags.

Im Allgemeinen halten diese Welt und auch andere Welten, sowohl in Indien als auch in China, gleichermaßen das Buddha-Siegel und über allem herrscht der Charakter dieser Schule, der einfach Hingabe an das Sitzen, totale Hingabe an das unbewegliche Sitzen ist. Obwohl gesagt wird, dass es so viele Geister gibt wie Menschen, verhandeln sie [alle] den Weg ausschließlich im Zazen. Warum den Sitz, der in Ihrem Zuhause existiert, hinter sich lassen und ziellos in die staubigen Reiche anderer Länder gehen? Wenn du einen Fehltritt machst, irrst du vom Weg direkt vor dir ab. Sie haben die entscheidende Gelegenheit der menschlichen Form erhalten. Nutzen Sie Ihre Zeit. Sie behalten die wesentliche Arbeit des Buddha-Weges bei. Wer würde sich verschwenderisch an dem Funken aus dem Feuerstein erfreuen? Außerdem sind Form und Substanz wie der Tau auf dem Gras, das Schicksal wie der Blitzpfeil — augenblicklich entleert, blitzschnell verschwunden. Bitte, geehrte Anhänger von Zen, die lange daran gewöhnt sind, nach den Elefanten zu tasten, sind Sie dem wahren Drachen gegenüber nicht misstrauisch. Widmen Sie Ihre Energien einem Weg, der das Absolute direkt anzeigt. Verehren Sie den Menschen von vollkommener Vollendung, der jenseits aller menschlichen Entscheidungsfreiheit steht. Erlangen Sie Übereinstimmung mit der Erleuchtung der Buddhas; folgen Sie der legitimen Linie des Samadhi der Patriarchen. Wenn Sie sich ständig auf diese Weise verhalten, sind Sie sicher, dass Sie ein Mensch wie sie sind. Ihre Schatzkammer wird sich von selbst öffnen, und Sie werden sie nach Belieben nutzen.

Zazenshin: Lanzette der sitzenden Meditation

Eihei Dogen - übersetzt von Carl Bielefeldt

Einmal, als der große Meister Hung-tao (Hongdao) von Yüeh-Shan (Yaoshan) [in Meditation] saß, fragte ihn ein Mönch: „Was denkst du, [dort sitzend] so fixiert?“ Der Meister antwortete: "Ich denke daran, nicht zu denken." Der Mönch fragte: "Wie denkst du daran, nicht zu denken?" Der Meister antwortete: "Nicht nachdenken".

In der Überzeugung, dass dies die Worte des Großen Meisters sind, sollten wir die korrekte Übertragung des festen Sitzens studieren und daran teilnehmen. Dies ist die Untersuchung des festen Sitzens, das auf dem Weg des Buddha übertragen wurde. Obwohl er nicht der Einzige ist, der unbeweglich denkt, sind Yüeh-shans Worte einzigartig: Er denkt an das Nichtdenken. Diese Worte drücken aus, was die Haut, das Fleisch, die Knochen und das Mark des Denkens und die Haut, das Fleisch, die Knochen und das Mark des Nichtdenkens sind. Der Mönch fragte:

"Wie denkt man an das Nichtdenken?"

In der Tat, obwohl [der Begriff des] Nichtdenkens alt sein mag, ist es hier [die Frage], wie denkst du darüber? Könnte es kein Denken geben, wenn man [fest] sitzt? Wie könnten wir [im starren Sitzen] versagen, [dies] zu durchdringen? Wenn wir nicht die Art von Dummkopf sind, die das Nahe verachtet, sollten wir die Kraft - und das Denken - haben, [das starre Sitzen] in Frage zu stellen.

Der Meister antwortete: "Nicht nachdenken".

Obwohl der Einsatz des Nicht-Denkens kristallklar ist, verwenden wir immer das Nicht-Denken, wenn wir an das Nicht-Denken denken. Es gibt jemanden im Nicht-Denken, und dieser Jemand hält uns aufrecht. Obwohl wir es sind, die unbeweglich [sitzen], ist [unser Sitzen] nicht bloßes Denken: Es stellt sich als unbewegliches [Sitzen] dar. Obwohl das starre Sitzen ein starres Sitzen ist, wie könnte es an das starre [Sitzen] denken? Daher ist [festes Sitzen] nicht das Maß des Buddhas, nicht das Maß des Erwachens, nicht das Maß des Verstehens. Die einzige Übertragung dieses [festen Sitzens] durch Yüeh-shan stellt die sechsendreißigste Generation direkt von Buddha Shakyamuni dar: Wenn wir von Yüeh-shan sechsendreißig Generationen zurückverfolgen, kommen wir zu Buddha Shakyamuni. Und in dem, was auf diese Weise [vom Buddha] überliefert wurde, gab es bereits [Yüeh-shans] Denken des Nichtdenkens.

In letzter Zeit sagen jedoch einige dumme Analphabeten: "Wenn die Brust ohne Sorgen ist, ist die konzentrierte Anstrengung der sitzenden Meditation ein Zustand des Friedens und der Ruhe." Diese Ansicht ist nicht vergleichbar mit der der Hinayana-Scholastiker; sie ist sogar den Fahrzeugen der Menschen und Götter unterlegen. Wie könnte jemand [der eine solche Ansicht vertritt] ein Mann genannt werden, der die Lehre des Buddha studiert? Gegenwärtig gibt es viele solcher Praktizierenden im Großen Sung. Wie traurig, dass der Pfad der Patriarchen zugewachsen ist. Dann gibt es noch einen anderen Typus, der meint, dass das Verfolgen des Weges durch sitzende Meditation eine Funktion ist, die für den Geist des Anfängers und des späten Schülers wesentlich ist, aber es ist nicht notwendigerweise eine Befolgung der Buddhas und Patriarchen. Gehen ist Zen, Sitzen ist Zen; ob in der Rede oder in der Stille, in der Bewegung oder in der Ruhe, die Substanz ist in der Ruhe. [Deshalb, sagen sie,] haltet euch nicht nur an die gegenwärtige konzentrierte Anstrengung [der sitzenden Meditation]. Diese Ansicht ist unter denjenigen verbreitet, die sich

selbst als Zweig der Lin-chi (Linji)-Linie bezeichnen. Sie sagen dies aufgrund eines Mangels in der Übertragung der orthodoxen Linie der Lehre des Buddha. Was ist der "Geist des Anfängers"? Wo gibt es keinen Geist des Anfängers? Wo verlassen wir den Geist des Anfängers? Es sei bekannt, dass das etablierte [Mittel der] Untersuchung für das Studium des Weges das Verfolgen des Weges in sitzender Meditation ist. Der wesentliche Punkt, der diese [Untersuchung] kennzeichnet, ist das Verständnis, dass es eine Praxis eines Buddhas gibt, die nicht danach strebt, einen Buddha zu machen. Da die Praxis eines Buddhas nicht darin besteht, einen Buddha zu machen, ist sie die Verwirklichung des Koan. Der verkörperte Buddha erschafft keinen Buddha; wenn die Körbe und Käfige zerbrochen sind, stört ein sitzender Buddha nicht bei der Erschaffung eines Buddha. Zu einem solchen Zeitpunkt - vor tausend oder zehntausend Zeitaltern, von Anfang an - haben wir die Macht, in Buddha und in Mara einzutreten. Vorwärts oder rückwärts gehend, füllt sein Maß die Gräben und Grabenanlagen.

Als der Chan (Zen) Meister Ta-chi (Daji) von Chiang-Hsi (Jiangxi) mit dem Chan-Meister Ta-Hui (Dahui) von Nan-Yüeh (Nanyue) studierte, nachdem er das Geistessiegel empfangen hatte, setzte er sich immer in die Meditation. Sobald Nan-yüeh nach Ta-Chi ging und sagte: "Würdig für Sie, was Sie tun, dort in Meditation zu sitzen?"

Wir sollten uns in aller Ruhe und mit konzentrierter Anstrengung der Untersuchung dieser Frage widmen. Bedeutet es, dass es eine Vorstellung über und jenseits der sitzenden Meditation geben muss? Gibt es keinen Pfad, der außerhalb der sitzenden Meditation herauszufinden ist? Sollte es überhaupt kein Begreifen geben? Oder geht es um die Frage, welche Art von Erkenntnis in der Zeit, in der wir die sitzende Meditation praktizieren, stattfindet? Wir sollten uns intensiv bemühen, dies im Detail zu verstehen. Anstatt den geschnitzten Drachen zu lieben, sollten wir dazu übergehen, den echten Drachen zu lieben. Wir sollten lernen, dass sowohl der geschnitzte als auch der echte Drache die Fähigkeit haben, Wolken und Regen zu erzeugen. Schätzt nicht das, was weit weg ist, und verachtet es nicht, sondern werdet mit ihm völlig vertraut. Verachte nicht das, was nahe ist, und schätze es nicht, sondern werde mit ihm völlig vertraut. Nimm die Augen nicht auf die leichte Schulter und schenke ihnen kein Gewicht. Schenke den Ohren kein Gewicht und nimm sie nicht auf die leichte Schulter. Mache deine Augen und Ohren klar und scharf.

Chiang-Hsi sagte: "Ich denke daran, einen Buddha zu machen."

An diesem Punkt nahm Nan-yüeh eine Fliese und begann, sie an einem Stein zu reiben. Schließlich fragte Ta-chi:

"Meister, was tust du da?"

Wer könnte übersehen, dass er eine Fliese poliert? Wer konnte sehen, dass er eine Fliese polierte? Dennoch ist das Polieren einer Fliese auf diese Weise in Frage gestellt worden: "Was tust du da?" Dieses "Was tust du?" ist selbst immer das Polieren eines Ziegels. Dieses Land und die andere Welt mögen sich unterscheiden, aber die wesentliche Botschaft des Polierens einer Fliese hört nie auf. Wir sollten nicht nur vermeiden, zu entscheiden, dass das, was wir sehen, das ist, was wir sehen, sondern wir sollten fest davon überzeugt sein, dass es in all den zehntausend Aktivitäten eine wesentliche Botschaft gibt, die es zu studieren gilt. Wir sollten wissen, dass wir, so wie wir den Buddha sehen können, ohne ihn zu kennen oder zu verstehen, auch Flüsse sehen und doch keine

Flüsse kennen, Berge sehen und doch keine Berge kennen können. Die voreilige Annahme, dass die Phänomene, die man vor Augen hat, keinen weiteren Durchgang bieten, ist kein buddhistisches Studium.

Nan-Yüeh sagte: "Ich poliere dies, um einen Spiegel zu machen."

Wir sollten uns über die Bedeutung dieser Worte im Klaren sein. Es gibt definitiv ein Prinzip beim Polieren [einer Fliese], um einen Spiegel zu machen: Es gibt das Koan der Verwirklichung; dies ist keine leere Erfindung. Eine Fliese mag eine Fliese sein und ein Spiegel ein Spiegel, aber wenn wir uns anstrengen, das Prinzip des Polierens zu untersuchen, werden wir feststellen, dass es viele Beispiele dafür gibt. Der alte Spiegel und der helle Spiegel - das sind Spiegel, die durch das Polieren einer Fliese entstanden sind. Wenn wir nicht erkennen, dass diese Spiegel durch das Polieren einer Fliese entstehen, dann haben die Buddhas und Patriarchen nichts zu sagen; sie öffnen ihren Mund nicht, und wir nehmen nicht wahr, wie sie ausatmen.

Ta-Chi sagte: "Wie können Sie einen Spiegel produzieren, indem Sie eine Fliese polieren?"

Auch wenn derjenige, der den Ziegel poliert, ein eiserner Mann ist, der sich keine Kraft von einem anderen borgt, ist das Polieren eines Ziegels kein Herstellen eines Spiegels. Und selbst wenn er einen Spiegel herstellt, muss er schnell damit sein.

Nan-Yüeh antwortete: "Wie kannst du einen Buddha machen, indem du in Meditation sitzt?"

Das ist klar: Es gibt den Grundsatz, dass die sitzende Meditation nicht die Erschaffung eines Buddhas erwartet; es gibt nichts Unklares an der wesentlichen Botschaft, dass die Erschaffung eines Buddhas nicht mit der sitzenden Meditation verbunden ist.

Ta-chi fragte: "Dann, was ist richtig?"

Diese Worte ähneln einer einfachen Frage nach dieser [praktischen Angelegenheit, was zu tun ist], aber sie fragen auch nach jener [endgültigen] Richtigkeit. Ihr solltet erkennen, dass die Beziehung zwischen "was" und "richtig" hier so ist wie zum Beispiel die Gelegenheit, wenn ein Freund einen anderen trifft: Die Tatsache, dass er mein Freund ist, bedeutet, dass ich sein Freund bin. [In ähnlicher Weise tauchen hier die Bedeutungen von] "was" und "richtig" gleichzeitig auf.

Nan-yüeh antwortete: "Wenn ein Mann einen Karren fährt und der Karren nicht vorankommt, sollte er dann den Karren oder den Ochsen schlagen?"

Wenn wir nun sagen, dass der Wagen nicht fährt, was meinen wir damit, dass der Wagen fährt oder nicht fährt? Ist zum Beispiel der Karren, der fährt, [analog zu] fließendem Wasser, oder ist er [analog zu] nicht fließendem Wasser? [Es gibt einen Sinn, in dem wir sagen können, dass fließendes Wasser nicht fließt und dass fließendes Wasser nicht fließend ist. Wenn wir also die Worte "der Karren fährt nicht" untersuchen, sollten wir sie sowohl in Bezug auf das Nicht-Fahren als auch in Bezug auf das Nicht-Nicht-Fahren betrachten; denn es ist eine Frage der Zeit. Die Worte "wenn [der Wagen] nicht fährt" bedeuten nicht einfach, dass er nicht fährt. Soll er den Wagen schlagen oder den Ochsen? Bedeutet dies, dass sowohl der Karren als auch der Ochse geschlagen werden müssen?"

Sind das Schlagen des Wagens und das Schlagen des Ochsen dasselbe oder nicht? In der Welt gibt es keine Methode, den Karren zu schlagen; aber obwohl gewöhnliche Menschen keine solche Methode haben, wissen wir, dass es auf dem Pfad des Buddha eine Methode gibt, den Karren zu schlagen, und dies ist das eigentliche Auge des [buddhistischen] Studiums. Auch wenn wir studieren, dass es eine Methode gibt, den Karren zu schlagen, sollten wir uns konzentriert darum bemühen, im Detail zu verstehen, dass dies nicht dasselbe ist wie das Schlagen des Ochsen. Und auch wenn die Methode, den Ochsen zu schlagen, in der Welt üblich ist, sollten wir fortfahren, das Schlagen des Ochsen auf dem Pfad des Buddha zu studieren. Ist das Schlagen des Ochsen ein Schlagen des Wasserbüffels oder ein Schlagen des Ochsen mit dem Eisenbullen oder mit dem Lehmoachsen? Ist es das Schlagen mit einer Peitsche, mit der ganzen Welt, dem ganzen Geist? Ist es das Schlagen mit dem Knochenmark? Sollen wir mit der Faust schlagen? Die Faust sollte die Faust schlagen, und der Ochse sollte den Ochsen schlagen.

Ta-Chi antwortete nicht.

Wir sollten [die Bedeutung] nicht übersehen. Darin wird ein Ziegelstein weggeworfen, um eine Jade aufzunehmen; der Kopf wird gedreht und das Gesicht verkehrt. Auf keinen Fall sollten wir seinem Schweigen Gewalt antun.

Nan-yüeh fuhr fort: "Studieren Sie sitzende Meditation oder studieren Sie den sitzenden Buddha?"

Wenn wir diese Worte untersuchen, sollten wir die wesentliche Aktivität der patriarchalischen Vorfahren erkennen. Ohne zu wissen, was die volle Realität des Studiums der sitzenden Meditation ist, wissen wir hier, dass es das Studium des sitzenden Buddha ist. Wer außer einem Nachkommen wahrer Abstammung könnte sagen, dass das Studium der sitzenden Meditation das Studium des sitzenden Buddha ist? Wir sollten in der Tat wissen, dass die sitzende Meditation des Geistes des Anfängers die erste sitzende Meditation ist, und die erste sitzende Meditation ist der erste sitzende Buddha. Als er von dieser sitzenden Meditation sprach, sagte ...

[Nan-Yüeh]: "Wenn Sie sitzende Meditation studieren, sitzt Meditation nicht still."

Was er hier sagt, ist, dass sitzende Meditation sitzende Meditation ist und kein Stillsitzen. Von dem Zeitpunkt an, an dem uns die Tatsache, dass es kein Stillsitzen ist, einzeln übermittelt wurde, ist unser unbegrenztes Stillsitzen unser eigenes Selbst. Warum sollten wir uns nach nahen oder fernen familiären Linien erkundigen? Wie könnten wir über Verblendung und Erwachen diskutieren? Wer würde nach Weisheit und Auslöschung suchen? Dann sagte Nan-yüeh:

"Wenn Sie sitzende Buddha studieren, ist Buddha keine feste Marke."

Das ist die Art und Weise, wie man sagt, was gesagt werden soll. Der Grund, warum der sitzende Buddha ein oder zwei Buddhas ist, ist, dass er sich mit keinem festen Zeichen schmückt. Wenn [Nan-yüeh] hier sagt, dass Buddha kein festes Zeichen ist, beschreibt er das Zeichen des Buddhas. Da er ein Buddha ohne festes Zeichen ist, ist der sitzende Buddha schwer zu vermeiden. Da er mit diesem [Zeichen von] Buddha ist kein festes Zeichen geschmückt ist, bist du, wenn du die sitzende Meditation studierst, ein sitzender Buddha. In einem nicht-treuen Dharma, [wie Nan-yüeh weiter sagt,] wer würde [etwas] als nicht der Buddha begreifen oder zurückweisen? Wer würde es als den

Buddha begreifen oder ablehnen? Es ist ein sitzender Buddha, weil [die sitzende Meditation] alles Greifen und Ablehnen abgeworfen hat. Nan-yüeh fährt fort,

"Wenn Sie sitzende Buddha studieren, tötet dies Buddha."

Das bedeutet, wenn wir [den Begriff des] sitzenden Buddha weiter untersuchen, [finden wir], dass er die Tugend hat, Buddha zu töten. In dem Augenblick, in dem wir ein sitzender Buddha sind, töten wir den Buddha. In der Tat, wenn wir dem nachgehen, [finden wir], dass die [zweiunddreißig] Zeichen und [achtzig] Zeichen und die Ausstrahlung des tödlichen Buddhas immer ein sitzender Buddha sind. Obwohl das Wort "töten" hier mit dem Wort identisch ist, das von gewöhnlichen Menschen verwendet wird, ist [seine Bedeutung] nicht dieselbe. Außerdem müssen wir untersuchen, in welcher Form der sitzende Buddha den Buddha tötet. Ausgehend von der Tatsache, dass es selbst eine Tugend des Buddhas ist, Buddha zu töten, sollten wir untersuchen, ob wir Mörder sind oder nicht.

"Wenn Sie das Zeichen des Sitzens erfassen, erreichen Sie nicht das Prinzip."

Das Zeichen des Sitzens zu ergreifen bedeutet hier, das Zeichen des Sitzens zurückzuweisen und das Zeichen des Sitzens zu berühren. Das Prinzip dahinter ist, dass wir es nicht versäumen können, das Zeichen des Sitzens zu ergreifen, wenn wir ein sitzender Buddha sind. Da wir es nicht verfehlen können, obwohl unser Erfassen des Zeichens des Sitzens kristallklar ist, erreichen wir sein Prinzip nicht. Diese Art von konzentrierter Anstrengung wird "Abstreifen von Körper und Geist" genannt. Diejenigen, die nie gesessen haben, reden nicht so: Das gehört zur Zeit des Sitzens und zum sitzenden Menschen, zum sitzenden Buddha und zum Studium des sitzenden Buddha. Das Sitzen des gewöhnlichen Menschen ist nicht das Sitzen des sitzenden Buddha. Obwohl das Sitzen eines Mannes natürlich einem sitzenden Buddha oder dem Sitzen eines Buddhas ähnelt, ist der Fall wie der, dass ein Mann einen Buddha macht, oder der Mann, der einen Buddha macht: Obwohl es Männer gibt, die Buddhas machen, machen nicht alle Männer Buddhas, und Buddhas sind nicht alle Männer. Da alle Buddhas nicht einfach alle Menschen sind, ist der Mensch keineswegs ein Buddha, und ein Buddha ist keineswegs ein Mensch. Das Gleiche gilt für einen sitzenden Buddha. Hier haben wir also in Nan-yüeh und Chiang-hsi einen überlegenen Meister und einen starken Schüler: Chiang-hsi ist derjenige, der die Herstellung eines Buddhas als sitzenden Buddha verifiziert; Nan-yüeh ist derjenige, der den sitzenden Buddha für die Herstellung eines Buddhas aufzeigt. Es gab diese Art von konzentrierter Anstrengung in der Gemeinde von Nan-yüeh und Worte wie die oben genannten in der Gemeinde von Yüeh-shan. Wisse dies, dass es der sitzende Buddha ist, den ein Buddha nach dem anderen und ein Patriarch nach dem anderen als ihre wesentliche Aktivität angenommen haben. Diejenigen, die Buddhas und Patriarchen sind, haben diese wesentliche Tätigkeit ausgeübt, während diejenigen, die keine sind, nicht einmal davon geträumt haben. Zu sagen, dass das Dharma des Buddha von den westlichen Himmeln auf die östliche Erde übertragen wurde, impliziert die Übertragung des sitzenden Buddhas, denn das ist die wesentliche Funktion [dieses Dharmas]. Und wo der Dharma des Buddha nicht übertragen wird, wird auch die sitzende Meditation nicht übertragen. Was von einem Nachfolger nach dem anderen [in dieser Übertragung] geerbt wurde, ist genau diese Botschaft der sitzenden Meditation; wer nicht an der einzigartigen Übertragung dieser Botschaft teilnimmt, ist kein Buddha oder Patriarch. Wenn man sich über dieses eine Dharma nicht im Klaren ist, ist man sich auch nicht über die zehntausend Dharmas oder über die zehntausend Praktiken im Klaren. Und ohne sich über jedes dieser Dharmas im Klaren zu sein, kann man nicht sagen, dass er ein klares Auge hat. Er hat den Weg nicht erlangt; wie könnte er die Gegenwart oder Vergangenheit [in der Überlieferungslinie] der Buddhas und

Patriarchen repräsentieren? So sollten wir also fest davon überzeugt sein, dass die Buddhas und Patriarchen immer die sitzende Meditation weitergeben.

Von der Ausstrahlung der Buddhas und Patriarchen erleuchtet zu werden, bedeutet, sich auf die Erforschung dieser sitzenden Meditation zu konzentrieren. Einige Dummköpfe, die die Ausstrahlung des Buddha missverstehen, denken, sie müsse wie die Ausstrahlung der Sonne oder des Mondes oder das Licht einer Perle oder eines Feuers sein. Aber das Licht der Sonne und des Mondes ist nichts anderes als ein Zeichen der Handlung innerhalb [des Bereichs der] Seelenwanderung in den sechs Schicksalen; es ist nicht mit der Ausstrahlung des Buddha zu vergleichen. Solange man nicht von der Ausstrahlung [des Buddha] erleuchtet wird, hält man [den Dharma des Buddha] nicht aufrecht, noch hat man ihn angenommen.

Daher gab es [im Laufe der Geschichte] nur wenige, die die sitzende Meditation als sitzende Meditation verstanden. Und in der Gegenwart, in den [Ch'an]-Bergen des großen Sung, verstehen viele von denen, die die Hauptklöster leiten, die sitzende Meditation nicht und studieren sie nicht. Es mag einige geben, die sie klar verstanden haben, aber nicht viele. Natürlich gibt es in den Klöstern feste Zeiten für die sitzende Meditation; die Mönche, vom Abt abwärts, nehmen die sitzende Meditation als ihre grundlegende Aufgabe wahr; und indem sie ihre Schüler anleiten, ermutigen [die Lehrer] sie zur Praxis. Dennoch gibt es nur wenige Äbte, die sie verstehen. Aus diesem Grund, obwohl es von der Antike bis zur Gegenwart ein oder zwei alte Würdenträger gab, die [Texte, die als] "Inschriften über die sitzende Meditation", "Prinzipien der sitzenden Meditation" oder "Lanzetten der sitzenden Meditation" bekannt sind, gibt es unter ihnen nichts, was es wert wäre, von einer der "Inschriften über die sitzende Meditation" zu übernehmen, und die "Prinzipien der sitzenden Meditation" sind unwissend über ihre Einhaltung.

Sie wurden von Menschen geschrieben, die die einzigartige Übertragung nicht verstehen und nicht daran teilnehmen. Solche Texte sind die "Lanzette der sitzenden Meditation" im Ching-te ch'uan teng lu und die "Inscription zur sitzenden Meditation" im Chia-t'ai p'u teng lu. Wie schade, dass sie, obwohl sie [die Autoren solcher Texte] ihr Leben damit verbringen, zwischen den [Ch'an]-Hainen der zehn Richtungen umherzugehen, nicht die konzentrierte Anstrengung eines einzigen Sitzens haben - dieses Sitzen ist nicht ihr eigenes, und konzentrierte Anstrengung begegnet ihnen nie. Das liegt nicht daran, dass die sitzende Meditation ihren Körper und ihren Geist zurückweist, sondern daran, dass sie nicht nach der wahren konzentrierten Anstrengung streben und sich vorschnell ihrer Verblendung hingeben. Was sie [in ihren Texten] gesammelt haben, sind nichts als Modelle für die Rückkehr zur Quelle und die Rückkehr zum Ursprung, eitle Programme für das Aussetzen von Überlegungen und das Erstarren in Ruhe. Solche Meditationsansichten nähern sich weder den Stufen der Beobachtung, der Übung, der Durchdringung und der Kultivierung noch dem Verständnis der zehn Stufen und der Gleichwertigkeit der Erleuchtung an; wie könnten sie dann die einzige Übertragung der sitzenden Meditation der Buddhas und Patriarchen sein? Die Sung-Chronisten haben sich geirrt, als sie [diese Texte] aufzeichneten, und spätere Schüler sollten sie beiseite legen und nicht lesen.

Unter den "Lanzetten der sitzenden Meditation" ist die einzige, die [ein Ausdruck der] Buddhas und Patriarchen ist; vom Reverend Cheng-chüeh (Zhengjue), dem Chan-Meister Hung-chih (Hongzhi) des Ching-te (Jingde) Klosters in T'ien t'ung (Tiantong), dem berühmten Berg T'ai-po (Daibo), im Bezirk Ching-yüan (Jingyuan) im Großen Sung. Dies ist eine [wahre] "Lanzette der sitzenden Meditation". Diese sagt es richtig. Sie allein strahlt über die gesamte Oberfläche und das Innere des Dharma-Reiches aus. Es ist die Aussage eines Buddhas und Patriarchen unter den Buddhas und Patriarchen der Vergangenheit und Gegenwart. Frühere Buddhas und spätere Buddhas sind von dieser "Lanzette" durchbohrt worden; gegenwärtige Patriarchen und frühere Patriarchen erscheinen aus dieser "Lanzette". Hier ist die "Lanzette der sitzenden Meditation":

Lancet der sitzenden Meditation - Cheng-Chüeh

von Cheng-Chüeh nach kaiserlicher Bezeichnung des Chan-Meister Hung-Chih

Wesentliche Funktion aller Buddhas,
funktionierende Essenz aller Patriarchen -
Es weiß, ohne Dinge zu berühren,
Es erleuchtet, ohne Objekten gegenüberzustehen.
Wissend, ohne Dinge zu berühren,
ist sein Wissen von Natur aus subtil;
erleuchtend, ohne Objekten gegenüberzustehen,
ist seine Erleuchtung von Natur aus mysteriös.
Sein Wissen ist von Natur aus subtil,
es ist immer ohne unterscheidendes Denken;
seine Erleuchtung ist von Natur aus geheimnisvoll,
sie ist immer ohne eine Haaresbreite von Zeichen.
Ihr Wissen ist selten und unvergleichlich;
ihre Erleuchtung begreift, ohne zu begreifen,
ohne auch nur ein Haar zu krümmen. Das Wasser ist klar bis auf den Grund,
ein Fisch schwimmt träge dahin.
Der Himmel ist weit ohne Horizont,
Ein Vogel fliegt weit weg.

Die Essenz in dieser Lanzette der sitzenden Meditation bedeutet die Manifestation der großen Funktion, das Verhalten jenseits von Sicht und Ton; es ist der Zeitpunkt, bevor deine Eltern geboren wurden. Es bedeutet, dass du besser nicht die Buddhas und Patriarchen verleumdest; du vermeidest nicht, deinen Körper zu zerstören und dein Leben zu verlieren; es ist ein Kopf von drei Fuß und ein Hals von zwei Zoll.

Wesentliche Funktion aller Buddhas,

Die Buddhas nehmen die Buddhas immer als wesentliche Funktion: Dies ist die wesentliche Funktion, die hier realisiert wird; dies ist sitzende Meditation.

Funktionierende Essenz aller Patriarchen

Mein Meister hat nichts dergleichen gesagt - dieses Prinzip ist [das, was hier mit] den Patriarchen gemeint ist. [Darin werden der Dharma und das Gewand übertragen. Die Gesichter [die sich umkehren], wenn wir den Kopf drehen und das Gesicht umkehren, sind die wesentliche Funktion aller Buddhas; die Köpfe [die sich drehen], wenn wir das Gesicht umkehren und den Kopf drehen, sind die funktionierende Essenz aller Patriarchen.

Es weiß, ohne die Dinge zu berühren,

Diese Erleuchtung bedeutet nicht die Erleuchtung der Helligkeit oder der spirituellen Erleuchtung: Sie bedeutet einfach, dass man den Objekten nicht gegenübersteht. In dieser Bedeutung verwandelt sich die Erleuchtung nicht in das Objekt, denn das Objekt selbst ist die Erleuchtung. Ohne sich den

Objekten zuzuwenden bedeutet, dass es niemals in der Welt verborgen ist; es taucht nicht auf, wenn man die Welt zerbricht. Es ist subtil; es ist mysteriös; es interagiert, während es nicht interagiert.

Es beleuchtet ohne Gegenstände.

Diese Beleuchtung bedeutet nicht die Beleuchtung der Leuchtkraft oder der spirituellen Beleuchtung: Es bedeutet einfach, ohne Objekte zu begegnen. In dieser Bedeutung ändert sich die Beleuchtung nicht in das Objekt, denn das Objekt ist selbst beleuchtet. Ohne zu sehen bedeutet es, dass es in der ganzen Welt niemals versteckt ist; es entsteht nicht, wenn Sie die Welt brechen. Es ist subtil; es ist mysteriös; es interagiert, wenn es nicht interagiert.

Sein Wissen von Natur aus subtil, es ist immer ohne diskriminierende Gedanken.

Der Gedanke ist selbst wissend, ohne von der Macht eines anderen abhängig zu sein. Sein Wissen ist seine Form, und seine Form sind die Berge und Flüsse. Diese Berge und Flüsse sind subtil, und diese Subtilität ist geheimnisvoll. Wenn wir sie einsetzen, sind sie lebhaft und lebendig. Wenn wir einen Drachen erschaffen, spielt es keine Rolle, ob wir uns innerhalb oder außerhalb des Yü (Yu) Tores befinden. Dieses einzige Wissen zu nutzen, bedeutet, die Berge und Flüsse der ganzen Welt aufzunehmen und sie mit all seiner Kraft zu kennen. Ohne unsere intime Kenntnis der Berge und Flüsse haben wir kein einziges Wissen oder ein halbes Verständnis. Wir sollten die späte Ankunft des unterscheidenden Denkens nicht beklagen: Die Buddhas der früheren Unterscheidung sind bereits verwirklicht worden. "Immer ohne" bedeutet hier "früher"; "früher" bedeutet "[bereits] verwirklicht". Daher bedeutet "immer ohne diskriminierendes Denken", dass man nicht einer einzigen Person begegnet.

Seine Beleuchtung ist von Natur aus mysteriös, es ist immer ohne die Breite eines Haares.

Eine Haaresbreite bedeutet hier die ganze Welt; und doch ist sie von Natur aus geheimnisvoll, von Natur aus erleuchtend. Deshalb ist es so, als würde es nie ans Licht kommen. Man darf nicht an den Augen zweifeln und nicht den Ohren trauen. Ihr solltet die wesentliche Bedeutung abseits des Sinns klären; schaut nicht auf Worte, um die Regel zu begreifen - das ist [gemeint mit] erleuchtend. Deshalb ist es unvergleichlich; deshalb ist es unbegreiflich. Dies ist als selten erhalten und als begreifend behauptet worden, aber ich habe Zweifel daran.

Das Wasser ist bis zum Boden klar, ein Fisch geht träge mit.

Das Wasser ist klar: Das Wasser, das mit dem Himmel zu tun hat, dringt nicht bis auf den Grund des klaren Wassers durch; noch weniger ist das Wasser, das in der Gefäßwelt klare, tiefe Pfützen bildet, das Wasser [gemeint mit dem Ausdruck] das Wasser ist klar. Das, was kein Ufer als Grenze hat - das ist das, was mit klarem Wasser gemeint ist, das bis auf den Grund durchdringt. Wenn ein Fisch durch dieses Wasser geht, ist es nicht so, dass er nicht geht; doch wie viele Zehntausende auch immer der Grad seines Fortschreitens sein mag, sein Gehen ist unermesslich, unerschöpflich. Es gibt keine Uferlinie, an der er gemessen wird; es gibt weder einen Himmel, zu dem er aufsteigt, noch einen Grund, zu dem er sinkt. Und deshalb gibt es niemanden, der ihr Maß nehmen kann. Wenn wir versuchen, sein Maß zu erörtern, [können wir nur sagen, dass] es nur klares Wasser ist, das bis auf den Grund durchdrungen ist. Die Tugend der sitzenden Meditation ist wie das Gehen der Fische: wer kann ihren Grad in Tausenden oder Zehntausenden berechnen? Der Grad des Gehens,

der bis zum Grund durchdringt, ist [wie der auf] dem Weg des Vogels, auf dem der Körper als Ganzes nicht geht.

Der Himmel ist weit ohne Horizont, Ein Vogel fliegt weit weg.

[Der Ausdruck "der Himmel ist weit" hat hier nichts mit dem Himmel zu tun: Der Himmel, der mit dem Himmel zu tun hat, ist nicht der weite Himmel. Noch weniger ist der [Raum], der sich überall hier und dort erstreckt, der weite Himmel. Weder verborgen noch offenkundig, ohne Oberfläche oder Inneres - das ist es, was mit dem weiten Himmel gemeint ist. Wenn der Vogel diesen Himmel fliegt, ist es das einzige Dharma des Himmelsfluges. Dieses Verhalten des Fliegens des Himmels ist nicht zu messen: Das Fliegen des Himmels ist die ganze Welt, denn es ist die ganze Welt, die den Himmel fliegt. Obwohl wir nicht wissen, wie weit dieses Fliegen geht, nennen wir es weit, weit weg, um auszudrücken, was jenseits unserer Berechnung ist. Das ist [gleichbedeutend mit der Aussage], dass man ohne eine Schnur unter den Füßen losfliegen sollte. Wenn der Himmel wegfliht, fliegt der Vogel weg; wenn der Vogel wegfliht, fliegt der Himmel weg. Um die Untersuchung dieses Wegfliegens auszudrücken, sagen wir: "Es ist gerade hier." Dies ist die Lanzette des [Sitzens], die feststeht: Durch wie viele Zehntausende von Graden drückt sie dieses "es ist gerade hier" aus.

Das ist also die "Lanzette der sitzenden Meditation" des Chan-Meisters Hung-chih. Unter den alten Würdenträgern aller Generationen hat es nie eine andere "Lanzette der sitzenden Meditation" wie diese gegeben. Wenn die stinkenden Hautsäcke in allen Vierteln versuchen würden, eine "Lanzette der sitzenden Meditation" wie diese auszudrücken, könnten sie es nicht tun, auch wenn sie die Anstrengungen eines ganzen Lebens oder zweier Leben aufwenden würden. Dies ist die einzige "Lanzette" in irgendeinem Viertel; es gibt keine andere zu finden. Wenn er die Halle betrat, um zu lehren, sagte mein Meister oft: "Hung-chih ist ein alter Buddha." Das hat er nie über eine andere Person gesagt. Wenn man die Augen hat, einen Menschen zu erkennen, wird man auch die Stimme der Buddhas und Patriarchen erkennen. In Wahrheit wissen wir, dass es Buddhas und Patriarchen in [der Tradition von] Tung-shan gibt.

Jetzt, etwa achtzig Jahre und mehr seit den Tagen des Chan-Meisters Hung-chih, lese ich sein "Lanzett der sitzenden Meditation" und schreibe mein eigenes. Das Datum ist der achtzehnte Tag des dritten Monats in [dem zyklischen Jahr] Mizunoetora, dem dritten Jahr von Ninji [1242]; wenn wir von diesem Jahr bis zum achten Tag des zehnten Monats im siebenundzwanzigsten Jahr [der Südlichen Sung-Ära von] Shao-hsing (Shaoxing) [1157, als Hung-chih starb] zurückrechnen, sind es gerade fünfundachtzig Jahre. Die "Lanzette der sitzenden Meditation", die ich jetzt vorlege, lautet wie folgt:

Lancet der sitzenden Meditation - Dogen

Wesentliche Funktion aller Buddhas,
funktionierende Essenz aller Patriarchen:
es ist ohne Nachdenken vorhanden,
es ist ohne Interaktion abgeschlossen.
Gegenwart ohne Denken ist seine Gegenwart,
von Natur aus intim;
ohne Interaktion abgeschlossen wird seine Fertigstellung von Natur aus.
Seine Anwesenheit von Natur aus ist es, immer ohne Fleck oder Befleckung zu sein;

seine Fertigstellung ist von Natur aus verifiziert,
es ist immer ohne aufrechte oder geneigte Intimität,
immer ohne Färbung oder Befleckung,
seine Intimität schlägt ohne weggeworfenen zu sein ab.
Die Überprüfung ist immer ohne aufrecht oder geneigt,
seine Überprüfung macht Anstrengung, ohne dies zu finden.
Das Wasser ist klar durch die Erde,
ein Fisch geht wie ein Fisch.
Der Himmel ist riesig in dem Himmel,
ein Vogel fliegt wie ein Vogel.

Es ist nicht so, dass der „Lancet der sitzenden Meditation“ des Chan-Meisters Hung-chih es noch nicht richtig gesagt hat, aber es kann auch so gesagt werden. Vor allem die Nachkommen der Buddhas und Patriarchen sollten sitzende Meditation als das einzige große Anliegen studieren. Dies ist das orthodoxe Siegel der einzelnen Übertragung.

Zazen Yojinki: Anmerkungen darüber, was in Zazen bewusst ist

Keizan Jokin - übersetzt von Yasuda Joshu und Anzan Hoshin

1. Sitzen ist der Weg, um den Grund der Erfahrungen zu klären und in der eigenen wirklichen Natur zu ruhen. Das nennt man "die Entfaltung des ursprünglichen Gesichts" und "die Offenbarung der Landschaft des grundlegenden Bodens". Lasst euch durch diesen Körper-Geist fallen und ihr werdet weit jenseits solcher Formen wie Sitzen oder Liegen sein. Jenseits von Erwägungen über Gut und Böse, überwinde alle Trennungen zwischen gewöhnlichen Menschen und Weisen, überschreite die Grenze zwischen fühlenden Wesen und Buddha. Legt alle Bedenken beiseite, werft alle Anhaftungen ab. Tue gar nichts. Erfinde keine Dinge mit den sechs Sinnen. Wer ist das? Sein Name ist unbekannt; er kann nicht "Körper" genannt werden, er kann nicht "Geist" genannt werden. Wenn du versuchst, an ihn zu denken, verschwindet der Gedanke. Versucht man, über ihn zu sprechen, sterben die Worte. Es ist wie ein Narr, ein Idiot. Er ist so hoch wie ein Berg und so tief wie der Ozean. Ohne Gipfel und Tiefe ist sein Glanz undenkbar, er zeigt sich still. Zwischen Himmel und Erde ist nur dieser ganze Körper zu sehen. Dieser ist unvergleichlich - er ist völlig gestorben. Die Augen klar, steht es nirgends. Wo gibt es noch Staub? Was kann einen solchen destrukturen? Klares Wasser hat kein Hinten und kein Vorne, Raum hat kein Innen und kein Außen. Völlig klar, leuchtet seine eigene Leuchtkraft, bevor Form und Leere erschaffen wurden. Die Objekte des Geistes und der Geist selbst haben keinen Platz, um zu existieren. Das war schon immer so, aber es ist noch ohne Namen. Der große Lehrer, der dritte Vorfahr Sengcan, nannte es zeitweilig "Geist", und der ehrwürdige Nagarjuna nannte es einst "Körper". Als erleuchtete Essenz und Form, aus der die Körper aller Buddha hervorgehen, hat er kein "mehr" oder "weniger" an sich. Dies wird durch den Vollmond symbolisiert, aber es ist dieser Geist, der die Erleuchtung selbst ist. Die Leuchtkraft dieses Geistes scheint durch die Vergangenheit hindurch und erhellt die Gegenwart. Nagarjuna verwendete dieses subtile Symbol für den Samadhi aller Buddhas, aber dieser Geist ist zeichenlos, nicht-dual, und die Unterschiede zwischen den Formen sind nur scheinbar. Nur Geist, nur Körper. Unterschied und Gleichheit gehen am Thema vorbei. Der Körper entsteht im Geist, und wenn der Körper entsteht, scheinen sie sich zu unterscheiden. Wenn eine Welle entsteht, folgen tausend Wellen; in dem Moment, in dem ein einziges geistiges Gebilde entsteht, erscheinen zahllose Dinge. So greifen die vier Elemente und die fünf Aggregate ineinander, vier Gliedmaßen und fünf Sinne erscheinen, und so weiter und so fort bis zu den sechsunddreißig Körperteilen und der zwölffachen Kette des voneinander abhängigen Entstehens. Sobald ein Gebilde entsteht, entwickelt es Kontinuität, aber es existiert dennoch nur durch die Anhäufung von Myriaden von Dharmas. Der Geist ist wie das Wasser des Ozeans, der Körper wie die Wellen. Es gibt keine Wellen ohne Wasser und kein Wasser ohne Wellen; Wasser und Wellen sind nicht voneinander getrennt, Bewegung und Stille sind nicht verschieden. So heißt es: "Der Mensch kommt und geht, lebt und stirbt als der unvergängliche Körper der vier Elemente und fünf Aggregate." Zazen bedeutet, direkt in den Ozean des Gewahrseins einzutauchen und den Körper aller Buddhas zu manifestieren. Die natürliche Leuchtkraft des Geistes offenbart sich plötzlich und das ursprüngliche Licht ist überall. Es gibt keine Zunahme oder Abnahme im Ozean, und die Wellen kehren niemals zurück.

2. So sind Buddhas in dieser Welt für die eine große Sache entstanden, die Menschen die Weisheit und Einsicht des Erwachens zu lehren und ihnen wahren Eintritt zu gewähren. Dafür gibt es die friedliche, reine Praxis des Sitzens. Dies ist die vollständige Praxis des Selbstgenusses aller Buddhas. Dies ist der Souverän aller Samadhis. Wenn man in diesen Samadhi eintritt, wird der Grund des Geistes sofort geklärt. Du solltest wissen, dass dies das wahre Tor zum Weg der Buddhas ist. Wenn du den Grund des Geistes klären willst, gib dein Durcheinander von begrenztem Wissen

und Interpretationen auf, trenne dich von Gedanken an Gewöhnlichkeit und Heiligkeit, gib alle trügerischen Gefühle auf. Wenn sich der wahre Geist der Realität manifestiert, lösen sich die Wolken der Täuschung auf und der Mond des Geistes scheint hell.

3. Der Buddha sagte:

"Zuhören und darüber nachdenken ist wie durch eine Tür verschlossen sein. Zazen ist wie nach Hause kommen und in Ruhe sitzen."

Das ist wahr! Wenn man zuhört und darüber nachdenkt, haben die Ansichten nicht aufgehört und der Geist ist behindert; deshalb ist es so, als wäre man durch eine Tür verschlossen. Wahres Sitzen lässt alle Dinge ruhen und dringt doch überall ein. Dieses Sitzen ist so, als ob man nach Hause kommt und in Ruhe sitzt. Von den fünf Hindernissen geplagt zu werden, entsteht aus grundlegender Unwissenheit, und Unwissenheit entsteht, wenn man seine eigene Natur nicht versteht. Zazen bedeutet, die eigene Natur zu verstehen. Selbst wenn du die fünf Hindernisse beseitigt hast, hast du dich noch nicht als die Buddhas und erwachten Vorfahren verwirklicht, wenn du die grundlegende Unwissenheit nicht beseitigt hast. Wenn du die grundlegende Unwissenheit auflösen willst, ist der wesentliche Schlüssel, dass du dich hinsetzt und den Weg praktizierst. Ein alter Meister sagte:

"Wenn die Verwirrung aufhört, entsteht Klarheit; wenn Klarheit entsteht, erscheint Weisheit; und wenn Weisheit erscheint, löst sich die Wirklichkeit auf."

Wenn ihr eure Verwirrung beenden wollt, müsst ihr aufhören, euch in Gedanken von gut oder schlecht zu verstricken. Hört auf, euch in unnötige Angelegenheiten zu verstricken. Ein Geist, der "unbesetzt" ist, zusammen mit einem Körper, der "frei von Aktivität" ist, ist der wesentliche Punkt, an den man sich erinnern muss. Wenn trügerische Anhaftungen aufhören, stirbt der Geist der Verblendung aus. Wenn die Verblendung erlischt, manifestiert sich die Wirklichkeit, die immer der Fall war, und du bist dir ihrer immer klar bewusst. Es ist weder eine Frage des Aussterbens noch der Aktivität.

4. Vermeide es, dich in Kunst und Handwerk, in der Verschreibung von Medikamenten und in der Wahrsagerei zu verstricken. Halte dich fern von Liedern und Tänzchen, Streit und Geschwätz, Ruhm und Gewinn. Das Verfassen von Gedichten kann eine Hilfe zur Klärung des Geistes sein, aber verstricke dich nicht darin. Das Gleiche gilt für das Schreiben und die Kalligraphie. Dies ist das beste Beispiel für Praktizierende des Weges und der beste Weg, um den Geist zu harmonisieren. Trage keine luxuriöse Kleidung oder schmutzige Lumpen. Luxuriöse Kleidung führt zu Gier und dann zu der Angst, dass jemand etwas stehlen könnte. Dies ist ein Hindernis für Praktizierende des Weges. Selbst wenn jemand sie dir anbietet, ist es eine ausgezeichnete Tradition aus alten Zeiten, sie abzulehnen. Wenn man luxuriöse Kleidung besitzt, sollte man sich nicht darum kümmern; wenn sie gestohlen wird, sollte man sich nicht die Mühe machen, ihr nachzujagen oder ihren Verlust zu beklagen. Alte, schmutzige Kleidung sollte gewaschen und geflickt werden; reinige sie gründlich, bevor du sie anziehst. Wenn du dich nicht um sie kümmerst, könntest du dich erkälten und krank werden und deine Praxis behindern. Obwohl wir nicht zu sehr auf körperlichen Komfort bedacht sein sollten, sind unzureichende Kleidung, Nahrung und Schlaf als die "drei Unzulänglichkeiten" bekannt und führen dazu, dass unsere Praxis leidet. Essen Sie nichts Lebendiges, Hartes oder Verdorbenes. Solche unreinen Nahrungsmittel lassen den Bauch aufblähen und verursachen Hitze und Unbehagen in Körper und Geist, was das Sitzen schwierig macht. Genieße keine reichhaltigen Speisen. Das ist nicht nur schlecht für den Körper-Geist, es ist einfach nur Gier. Du solltest essen, um das Leben zu fördern, also mach dich nicht über den Geschmack lustig. Wenn du nach dem Essen zu viel sitzt, wirst du dich außerdem krank fühlen. Ob die Mahlzeit nun groß oder klein ist,

warte eine Weile, bevor du dich setzt. Mönche sollten maßvoll essen und ihre Portionen auf zwei Drittel der Menge beschränken, die sie essen können. Alle gesunden Nahrungsmittel, wie Sesam, wilde Süßkartoffeln usw., können gegessen werden. Im Wesentlichen sollte man Körper und Geist harmonisieren.

5. Wenn Sie in Zazen sitzen, stützen Sie sich nicht an einer Wand, einer Meditationsstütze oder einem Bildschirm ab. Sitzen Sie auch nicht an windigen oder hoch gelegenen, exponierten Plätzen, da dies Krankheiten verursachen kann. Manchmal fühlen Sie sich beim Sitzen heiß oder kalt, unbehaglich oder entspannt, steif oder locker, schwer oder leicht, oder manchmal wie gelähmt. Diese Empfindungen entstehen durch Disharmonien von Geist und Atem-Energie. Harmonisiere deinen Atem auf diese Weise: Öffne deinen Mund leicht, erlaube langen Atemzügen, lang zu sein, und kurzen Atemzügen, kurz zu sein, und es wird sich auf natürliche Weise harmonisieren. Achten Sie eine Weile darauf, bis sich ein Gefühl der Bewusstheit einstellt und Ihr Atem natürlich ist. Danach atmen Sie weiter durch die Nase. Der Geist kann sich anfühlen, als würde er sinken oder schweben, er kann dumpf oder scharf erscheinen. Manchmal kannst du außerhalb des Raumes sehen, die Innenseiten des Körpers, die Formen von Buddhas oder Bodhisattvas. Manchmal glaubt man, dass man Weisheit besitzt und nun alle Sutras und Kommentare gründlich versteht. Diese außergewöhnlichen Zustände sind Krankheiten, die durch Disharmonie von Geist und Atem entstehen. Wenn dies geschieht, setzt euch hin und legt den Geist in den Schoß. Wenn der Geist in Dumpfheit versinkt, erhebe deine Aufmerksamkeit über deinen Haaransatz oder vor deine Augen. Wenn der Geist in Ablenkung versinkt, richte die Aufmerksamkeit auf die Nasenspitze oder auf das Tanden [hara]. Danach lasse die Aufmerksamkeit in der linken Handfläche ruhen. Sitze lange und bemühe dich nicht, den Geist zu beruhigen, und er wird auf natürliche Weise frei von Ablenkung sein. Obwohl die alten Lehren ein seit langem bewährtes Mittel zur Klärung des Geistes sind, sollte man nicht zwanghaft über sie lesen, schreiben oder ihnen zuhören, da ein solches Übermaß den Geist nur zerstreut.

Im Allgemeinen verursacht alles, was den Körper-Geist erschöpft, Krankheit. Sitze nicht dort, wo es Feuer, Überschwemmungen oder Banditen gibt, am Meer, in der Nähe von Bars, Bordellen, wo Witwen oder Jungfrauen leben oder in der Nähe von Kurtisanen, die singen und Musik machen. Lebe nicht in der Nähe von Königen, Ministern, mächtigen oder reichen Familien, Menschen mit vielen Begierden, solchen, die sich nach Namen und Ruhm sehnen, oder solchen, die gerne sinnlos streiten. Auch wenn große buddhistische Zeremonien und der Bau großer Tempel gut sein mögen, sollte jemand, der sich der Praxis verpflichtet fühlt, sich nicht daran beteiligen. Sei nicht vernarrt in das Predigen des Dharma, denn das führt zu Ablenkung und Zerstreuung. Freue dich nicht über riesige Versammlungen und renne nicht den Schülern hinterher. Versuche nicht, viele verschiedene Dinge zu studieren und zu praktizieren. Sitze nicht dort, wo es zu hell oder zu dunkel, zu kalt oder zu heiß ist. Sitze nicht dort, wo Vergnügungssüchtige oder Huren leben. Geh und bleibe in einem Kloster, wo es einen wahren Lehrer gibt. Geht tief in die Berge und Täler. Übe Kinhin an klaren Gewässern und grünen Bergen. Kläre den Geist an einem Bach oder unter einem Baum. Beobachte die Vergänglichkeit ohne Unterlass und du wirst den Geist bewahren, der den Weg betritt.

Die Matte sollte gut gepolstert sein, damit man bequem sitzen kann. Der Übungsplatz sollte immer sauber gehalten werden. Verbrenne Weihrauch und bringe den Dharma-Beschützern, den Buddhas und Bodhisattvas, Blumen dar, und deine Praxis wird geschützt sein. Stelle eine Statue eines Buddhas, Bodhisattvas oder Arhats auf den Altar, und die Dämonen der Ablenkung werden dich nicht überwältigen. Bleibe immer in großem Mitgefühl und widme die grenzenlose Kraft von Zazen allen Lebewesen. Werde nicht arrogant, eingebildet oder stolz auf dein Verständnis der Lehren; das ist der Weg derer, die außerhalb des Weges stehen, und der gewöhnlichen Menschen. Halte das Gelübde, die Leiden zu beenden, das Gelübde, das Erwachen zu verwirklichen, und sitze einfach. Tue überhaupt nichts. Das ist der Weg, Zen zu studieren.

Wascht eure Augen und Füße, haltet euren Körper und Geist ruhig und euer Benehmen harmonisch. Lege weltliche Gefühle ab und lasse dich nicht von erhabenen Gefühlen über den Weg anstecken. Obwohl du die Lehren nicht missgönnen solltest, sprich nicht darüber, wenn du nicht gefragt wirst. Wenn jemand fragt, dann schweige dreimal; wenn er trotzdem von Herzen fragt, dann gib die Lehren. Wenn du zehnmal sprechen willst, schweige neunmal; es ist, als ob Moos über deinem Mund wächst oder wie ein Fächer im Winter. Eine Windglocke, die in der Luft hängt, gleichgültig gegenüber der Richtung des Windes - so sind die Menschen auf dem Weg. Benutze den Dharma nicht für deinen eigenen Profit. Benutze den Weg nicht, um zu versuchen, dich wichtig zu machen. Dies ist der wichtigste Punkt, an den man sich erinnern sollte.

6. Zazen basiert nicht auf Lehre, Praxis oder Verwirklichung; stattdessen sind diese drei Aspekte alle in ihm enthalten. Die Messung der Verwirklichung basiert auf einer Vorstellung von Erleuchtung - das ist nicht die Essenz von Zazen. Die Praxis basiert auf einer anstrengenden Anwendung - dies ist nicht die Essenz von Zazen. Die Lehre basiert auf der Befreiung vom Bösen und der Kultivierung des Guten - das ist nicht die Essenz von Zazen. Die Lehre findet sich im Zen, aber sie ist nicht die übliche Lehre. Vielmehr ist es ein direktes Zeigen, das nur den Weg ausdrückt und mit dem ganzen Körper spricht. Solche Worte sind ohne Sätze oder Klauseln. Wo die Ansichten enden und das Konzept erschöpft ist, durchdringt das eine Wort die zehn Richtungen, ohne auch nur ein einziges Haar aufzustellen. Dies ist die wahre Lehre der Buddhas und der erwachten Vorfahren. Obwohl wir von "Praxis" sprechen, ist es keine Praxis, die man tun kann. Das heißt, der Körper tut nichts, der Mund rezitiert nicht, der Geist denkt nicht über Dinge nach, die sechs Sinne werden ihrer eigenen Klarheit überlassen und bleiben unbeeinflusst. Dies ist also nicht die sechzehnstufige Praxis der Hörer (der Pfad der Einsicht oder darsanamarga in die vier edlen Wahrheiten auf vier verschiedenen Ebenen). Es ist auch nicht die Praxis des Verständnisses der zwölf Nidanas des interdependenten Entstehens derjenigen, deren Praxis auf Isolation beruht. Es sind auch nicht die sechs Vollkommenheiten innerhalb der zahllosen Aktivitäten der Bodhisattvas. Es ist ohne jeglichen Kampf, deshalb wird es Erwachen oder Erleuchtung genannt. Ruhen Sie einfach im Samadhi der Selbstfreude aller Buddhas und wandern Sie spielerisch in den vier Praktiken des Friedens und der Glückseligkeit derer, die für Offenheit offen sind. Dies ist die tiefe und unvorstellbare Praxis der Buddhas und der erwachten Vorfahren.

Obwohl wir von Verwirklichung sprechen, hält diese Verwirklichung nicht an sich selbst als "Verwirklichung" fest. Dies ist die Praxis des höchsten Samadhi, der das Wissen des ungeborenen, ungehinderten und spontan entstehenden Gewahrseins ist. Es ist die Tür der Leuchtkraft, die sich zur Verwirklichung derjenigen öffnet, die so kommen, geboren durch die Praxis der großen Leichtigkeit. Dies geht über die Grenzen von Heiligem und Profanem hinaus, geht über Verwirrung und Weisheit hinaus. Dies ist die Verwirklichung der unübertroffenen Erleuchtung als unsere eigene Natur. Zazen basiert auch nicht auf Disziplin, Praxis oder Weisheit. Diese drei sind alle in ihm enthalten. Unter Disziplin versteht man gewöhnlich das Unterlassen falscher Handlungen und die Beseitigung des Bösen. In Zazen ist das Ganze bekanntlich nicht-dual. Legen Sie die zahllosen Sorgen ab und verstricken Sie sich nicht mehr in den "buddhistischen Weg" oder den "weltlichen Weg". Lasse die Gefühle über den Weg ebenso zurück wie deine üblichen Empfindungen. Wenn du alle Gegensätze hinter dir lässt, was kann dich dann noch behindern? Dies ist die formlose Disziplin des Grundes des Geistes. Praxis bedeutet normalerweise ununterbrochene Konzentration. Zazen bedeutet, den Körper-Geist fallen zu lassen, Verwirrung und Verständnis hinter sich zu lassen. Unerschütterlich, ohne Aktivität, ist er nicht verblendet, sondern still - wie ein Idiot, ein Narr. Wie ein Berg, wie der Ozean. Ohne jede Spur von Bewegung oder Stille. Diese Praxis ist Keine-Praxis, weil sie kein Objekt zum Üben hat und wird deshalb Große Praxis genannt. Unter Weisheit versteht man gewöhnlich klares Unterscheidungsvermögen. In Zazen verschwindet alles Wissen von selbst.

Geist und Unterscheidung sind für immer vergessen. Das Weisheitsauge dieses Körpers hat kein Unterscheidungsvermögen, sondern ist ein klares Sehen der Essenz des Erwachens. Von Anfang an ist es frei von Verwirrung, schneidet Konzepte ab, und offenes und klares Leuchten durchdringt alles. Diese Weisheit ist Nicht-Weisheit; weil sie spurenlose Weisheit ist, wird sie große Weisheit genannt. Die Lehren, die die Buddhas zu ihren Lebzeiten gegeben haben, sind genau diese Disziplin, Praxis und Weisheit. In Zazen gibt es keine Disziplin, die nicht aufrechterhalten wird, keine Praxis, die unkultiviert ist, keine Weisheit, die nicht verwirklicht ist. Das Bezwingen der Dämonen der Verwirrung, das Erreichen des Weges, das Drehen des Rades des Dharma und die Rückkehr zur Spurlosigkeit entstehen alle aus dieser Kraft. Siddhis [übernatürliche Kräfte] und unvorstellbare Aktivitäten, das Ausstrahlen von Leuchtkraft und das Verkünden der Lehren - all das ist in diesem Zazen vorhanden. Durchdringendes Zen ist Zazen.

7. Um das Sitzen zu üben, suchen Sie sich einen ruhigen Ort und legen Sie eine dicke Matte aus. Lassen Sie keinen Wind, Rauch, Regen oder Tau eindringen. Achte auf einen freien Raum mit genügend Platz für deine Knie. Obwohl es in der Antike Menschen gab, die auf Diamantsitzen oder auf großen Steinen als Kissen saßen. Der Platz, an dem du sitzt, sollte am Tag nicht zu hell und in der Nacht nicht zu dunkel sein; er sollte im Winter warm und im Sommer kühl sein. Das ist der Schlüssel. Lass Geist, Intellekt und Bewusstsein fallen; lass Erinnerung, Denken und Beobachten in Ruhe. Versuchen Sie nicht, Buddha zu erschaffen. Kümmere dich nicht darum, wie gut oder schlecht du glaubst, dass es dir geht; verstehe einfach, dass die Zeit so kostbar ist, als würdest du ein Feuer in deinem Haar löschen. Der Buddha saß aufrecht, Bodhidharma stand mit dem Gesicht zur Wand; beide waren mit ganzem Herzen dabei. Shishuang war wie ein knorriger, toter Baum. Rujing warnte vor schläfrigem Sitzen und sagte:

"Einfaches Sitzen ist alles, was du brauchst. Du brauchst keine brennenden Räucheropfer zu machen, über die Namen der Buddhas zu meditieren, zu bereuen, die Schriften zu studieren oder Rezitationsrituale durchzuführen."

Wenn du sitzt, trage das Kesa (außer am Anfang und am Ende der Nacht, wenn der Tagesplan nicht gilt). Seien Sie nicht nachlässig. Das Kissen sollte etwa zwölf Zentimeter dick und sechsunddreißig im Umfang sein. Legen Sie es nicht unter die Oberschenkel, sondern nur von der Mitte des Oberschenkels bis zur Basis der Wirbelsäule. So haben die Buddhas und Vorfahren gesessen. Sie können im vollen oder halben Lotussitz sitzen. Um im vollen Lotussitz zu sitzen, lege den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel und den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel. Lockern Sie Ihre Gewänder, aber halten Sie sie in Ordnung. Legen Sie die rechte Hand auf die linke Ferse und die linke Hand auf die rechte, die Daumen zusammen und dicht am Körper auf der Höhe des Nabels. Sitze gerade, ohne dich nach links oder rechts, nach vorne oder hinten zu lehnen. Ohren und Schultern, Nase und Nabel sollten in einer Linie liegen. Legen Sie die Zunge auf den Gaumen und atmen Sie durch die Nase. Der Mund sollte geschlossen sein. Die Augen sollten offen sein, aber weder zu weit noch zu leicht. Harmonisiere den Körper auf diese Weise und atme ein- oder zweimal tief mit dem Mund ein. Sitzen Sie ruhig und wiegen Sie den Oberkörper sieben oder acht Mal in abnehmenden Bewegungen. Sitze gerade und aufmerksam.

Denken Sie nun an das, was ohne Gedanken ist. Wie kannst du daran denken? Sei, bevor du denkst. Dies ist die Essenz von Zazen. Zerschlage Hindernisse und werde mit dem Erwachenden Gewahrsein vertraut. Wenn du aus der Stille aufstehen willst, lege deine Hände auf die Knie und wiege dich sieben- oder achtmal in zunehmenden Bewegungen. Atmen Sie durch den Mund aus, legen Sie die Hände auf den Boden und stehen Sie leicht vom Sitz auf. Gehen Sie langsam und kreisen Sie dabei nach rechts oder links.

Wenn Dumpfheit oder Schläfrigkeit Ihr Sitzen überwältigen, bewegen Sie sich zum Körper und öffnen Sie die Augen weiter, oder richten Sie die Aufmerksamkeit über den Haaransatz oder zwischen die Augenbrauen. Wenn Sie immer noch nicht frisch sind, reiben Sie die Augen oder den Körper. Wenn Sie dadurch immer noch nicht wach werden, stehen Sie auf und gehen Sie, immer im Uhrzeigersinn. Wenn Sie etwa hundert Schritte gegangen sind, werden Sie wahrscheinlich nicht mehr müde sein. Die Art zu gehen ist, mit jedem Atemzug einen halben Schritt zu machen. Gehen Sie, ohne zu gehen, still und unbeweglich. Wenn du dich nach dem Kinhin immer noch nicht frisch fühlst, wasche deine Augen und deine Stirn mit kaltem Wasser. Oder rezitiere die Drei Reinen Gebote der Bodhisattvas. Tue etwas; schlafe nicht einfach ein. Du solltest dir der Großen Materie von Geburt und Tod und der Schnelligkeit der Vergänglichkeit bewusst sein. Was machst du, wenn du schläfst und dein Auge des Weges noch getrübt ist? Wenn Dumpfheit und Versinken immer wieder auftauchen, solltest du rezitieren: "Die Gewohnheit ist tief verwurzelt und so bin ich in Dumpfheit gehüllt. Wann wird sich die Dumpfheit auflösen? Möge das Mitgefühl der Buddhas und Ahnen diese Dunkelheit und dieses Elend aufheben."

Wenn der Geist abschweift, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Nasenspitze und die Tanden und zählen Sie die Ein- und Ausatmungen. Wenn das nicht die Zerstreuung stoppt, bringe einen Satz hervor und behalte ihn im Bewusstsein - zum Beispiel: "Was ist es, das so kommt?" oder "Wenn kein Gedanke auftaucht, wo ist das Leid?" oder "Was bedeutet es, dass Bodhidharma aus dem Westen kommt?" oder "Die Zypresse im Garten." Solche Sprüche, denen man keinen Geschmack abgewinnen kann, sind geeignet. Wenn die Zerstreuung anhält, sitze und schau auf den Punkt, wo der Atem aufhört und die Augen sich für immer schließen und wo das Kind noch nicht empfangen ist, wo kein einziges Konzept hervorgebracht werden kann. Wenn ein Gefühl für die zweifache Leere des Selbst und der Dinge auftaucht, wird das Zerstreuen sicherlich aufhören.

8. Aus der Stille kommend, führe die Aktivitäten ohne Zögern aus. Dieser Moment ist der Koan. Wenn Praxis und Verwirklichung ohne Komplexität sind, dann ist der Koan dieser gegenwärtige Moment. Das, was ist, bevor irgendeine Spur auftaucht, die Szenerie auf der anderen Seite der Zerstörung der Zeit, die Aktivität aller Buddhas und erwachten Vorfahren, ist nur diese eine Sache. Du solltest einfach ruhen und aufhören. Sei abgekühlt, lasse zahllose Jahre als dieser Moment vergehen. Sei kalte Asche, ein verdorrter Baum, ein Räuchergefäß in einem verlassenem Tempel, ein Stück ungefärbte Seide.

Dies ist mein ernsthafter Wunsch.

Shikantaza

Hakuun Yasutani

Shikantaza sollte Ihnen persönlich und individuell von einem qualifizierten Lehrer beigebracht werden. Shikantaza selbst zu praktizieren, nur auf der Grundlage dessen, was man gelesen hat, ist zwar weniger schädlich als unbeaufsichtigtes Koan-Studium, aber richtige Anleitungen sind sehr selten. Das Fukanzazengi von Dogen Zenji ist eine gute Anleitung, aber es ist sehr schwer zu verstehen. Es ist besonders schwer zu verstehen, wie man mit dem Geist arbeitet und wie die Praxis mit der Erleuchtung zusammenhängt. Ich werde kurz erklären, wie man Shikantaza praktiziert. Im Allgemeinen kann Zazen in drei Phasen beschrieben werden: erstens, die Anpassung des Körpers, zweitens, die Atmung und drittens, der Geist. Die erste und die zweite Phase sind sowohl im Koan-Zen als auch im Shikantaza dieselben. Die dritte Phase, die Anpassung des Geistes, wird jedoch in den beiden Praktiken sehr unterschiedlich gehandhabt. Um Shikantaza zu praktizieren, muss man einen festen Glauben an die Tatsache haben, dass alle Wesen im Grunde Buddhas sind. Dogen Zenji sagt im neunten Kapitel von Gakudo Yojin-shu (Vorsichtsmaßnahmen beim Erlernen des Weges): Du solltest mit dem Weg praktizieren. Diejenigen, die an den Buddha-Weg glauben, müssen an die Tatsache glauben, dass ihr eigenes Selbst von Anfang an in der Mitte des Weges ist, so dass es keine Verwirrung, keine Verblendung, keine verzerrte Sichtweise, keine Zunahme oder Abnahme und keine Fehler gibt. Einen solchen Glauben zu haben und einen solchen Weg zu verstehen und in Übereinstimmung mit ihm zu praktizieren, ist der grundlegende Aspekt des Lernens des Weges. Ihr versucht, die Wurzel des Bewusstseins durch Sitzen abzuschneiden. Acht, ja neun von zehn werden den Weg sehen können - Kensho haben - und zwar plötzlich.

Das ist der Schlüssel zum Praktizieren von Shikantaza. Aber das bedeutet keineswegs, dass man glauben muss, dass das eigene engstirnige, egozentrische Leben das Leben des Buddha ist - im Gegenteil! Werfen Sie alle Arten von Selbstbezogenheit ab und machen Sie sich selbst zu einem sauberen Blatt Papier; sitzen Sie, sitzen Sie einfach fest. Sitzen Sie bedingungslos und wissen Sie, dass das Sitzen selbst die Verwirklichung des Buddha-Geistes ist - das ist die Grundlage des Shikan-Taza. Wenn der Glaube an diese Tatsache wackelig ist, ist auch das Shikantaza wackelig. Bei der Ausübung von Shikantaza muss man geistige Wachsamkeit bewahren, was für Anfänger besonders wichtig ist - und selbst diejenigen, die seit zehn Jahren praktizieren, können noch als Anfänger bezeichnet werden! Oft wird man aufgrund einer schwachen Konzentration selbstbewusst oder fällt in eine Art Trance oder ekstatischen Geisteszustand. Eine solche Praxis mag nützlich sein, um sich zu entspannen, aber sie wird niemals zur Erleuchtung führen und ist nicht die Praxis des Buddha-Weges. Wenn Sie Shikantaza gründlich praktizieren, werden Sie schwitzen - sogar im Winter. Solch eine intensiv gesteigerte Wachsamkeit des Geistes kann nicht über lange Zeiträume aufrechterhalten werden. Du denkst vielleicht, dass du sie länger aufrechterhalten kannst, aber dieser Zustand wird sich natürlich lockern. Bleiben Sie also eine halbe bis eine Stunde sitzen, stehen Sie dann auf und machen Sie eine Phase der Kinhin, der Gehmeditation. Während kinhin entspannen Sie den Geist ein wenig. Erfrischen Sie sich. Dann setze dich hin und fahre mit Shikantaza fort. Shikantaza zu machen bedeutet nicht, ohne Gedanken zu sein, aber wenn du Shikantaza machst, dann lass deinen Geist nicht wandern. Denke nicht einmal über Erleuchtung oder darüber nach, Buddha zu werden. Sobald solche Gedanken auftauchen, hast du aufgehört, Shikantaza zu machen. Dogen sagt sehr deutlich: "Versuche nicht, Buddha zu werden." Sitze mit so intensiv erhöhter Konzentration, Geduld und Wachsamkeit, dass es einen elektrischen Funken geben würde, wenn dich jemand berühren würde, während du sitzt! Wenn du so sitzt, kehrst du auf natürliche Weise zum ursprünglichen Buddha zurück, der eigentlichen Natur deines Wesens.

Dann kann dich fast alles in die plötzliche Erkenntnis stürzen, dass alle Wesen ursprünglich Buddhas sind und alle Existenz von Anfang an vollkommen ist. Dies zu erfahren, wird Erleuchtung genannt. Dies persönlich zu erfahren ist so lebendig wie eine Explosion; egal, wie gut man die Theorie von Explosionen kennt, nur eine tatsächliche Explosion kann etwas bewirken. Genauso gilt: Egal, wie viel man über Erleuchtung weiß, solange man sie nicht tatsächlich erlebt, wird man sich seiner selbst als Buddha nicht wirklich bewusst sein. Kurz gesagt, Shikantaza ist die tatsächliche Praxis der Buddhaschaft selbst, von Anfang an - und wenn man fleißig Shikantaza praktiziert, wird man, wenn die Zeit gekommen ist, genau diese Tatsache erkennen. Es kann jedoch lange dauern, bis man die Erleuchtung erlangt, und eine solche Praxis sollte niemals unterbrochen werden, bis man die Erleuchtung vollständig erlangt hat. Selbst nachdem man große Erleuchtung erlangt hat und selbst wenn man ein roshi (Zen-Meister) geworden ist, muss man für immer mit shikantaza fortfahren, einfach weil shikantaza die Verwirklichung der Erleuchtung selbst ist.

Der Tenzo Kyokun und Shikantaza Kosho Uchiyama

Eines Tages arbeitete WU-CHAO (Wuzhao) als Tenzo (Chefkoch) in einem Kloster in den Wu-t'ai (Wutai) Bergen. Als der Bodhisattva Manjushri plötzlich über dem Topf erschien, in dem er kochte, schlug Wu-chao ihn. Später sagte er: "Selbst wenn Shakyamuni über dem Topf erscheinen würde, würde ich ihn auch schlagen!" Ich finde diese Geschichte sowohl faszinierend als auch zugänglich. Wu-chao arbeitet als Tenzo in den Wu-t'ai-Bergen, und eines Tages, während er Reis kocht, erscheint über dem Topf Manjushri, der Bodhisattva der Weisheit, genau die Figur, die in der Sodo (Mönchshalle) verehrt wird! Als Wu-chao dies sah, schlug er Manjushri und rief aus: "Selbst wenn Shakyamuni über dem Topf erscheinen würde, würde ich ihn auch schlagen!"

Ich wurde genau an dem Tag zum Mönch geweiht, an dem der Krieg im Pazifik erklärt wurde, am 8. Dezember 1941. Während des gesamten Krieges lebte ich in bitterer Armut. Danach begannen sich die Dinge zu beruhigen, und andere Schüler meines Lehrers, Kodo Sawaki Roshi, konnten wieder zusammenkommen und allmählich den Anschein einer Gemeinschaft wiederherstellen. In den Jahren 1948 und 1949 erlebte ich die schwierigsten Jahre meines Lebens. Obwohl ich schon seit sieben oder acht Jahren Mönch war, hatte ich immer noch nicht begriffen, was das Ziel der Zazen-Praxis war. Es war auch eine Zeit, in der die Lebensmittel in Japan knapp waren und viele Menschen tatsächlich hungerten, ein Zustand, den sich die meisten Menschen in den Industrieländern heute nicht einmal vorstellen können. Ich fand es damals großartig, Tenzo zu werden, weil ich mir so nebenbei etwas zu essen besorgen konnte. Doch jedes Mal, wenn ich als Tenzo an der Reihe war, musste ich daran denken, etwas mehr zu essen zu bekommen. Unweigerlich würde ich bei meiner Arbeit etwas vermässeln. Aber nicht nur dann ging etwas schief. Immer, wenn ich über das nachdachte, was mich in jenen Tagen am meisten beschäftigte, zum Beispiel, was das Ziel von Zazen sein sollte, gab es in der Küche eine Katastrophe! Während des Krieges hatte ich keine Zeit, das Eihei Shingi zu lesen oder, wie ein altes Zen-Sprichwort sagt, meine Praxis fortzusetzen, während ich über mich selbst im Licht der alten Lehren nachdachte. Kurz nach dem Krieg war das Einzige, was ich im Überfluss hatte, Zeit, und als ich dazu kam, den Abschnitt über Wu-chao zu lesen, beeinflusste das meine Einstellung zum Tenzo-Sein sehr. Als ich sorgfältig darüber nachdachte, wie Wu-chao Manjushri besiegte, als er über dem Topf erschien, und sofort mit dem Kochen weitermachte, fühlte ich mich elend, weil ich nicht in der Lage war, dasselbe zu tun, obwohl alles, was über meinem Topf erschien, ein "hungriger Geist" war. Danach habe ich hart daran gearbeitet, die Geister zu verjagen, wann immer sie auftauchten.

Dogen Zenji schreibt, dass "der direkt übermittelte Buddhadharma der alten Buddhas und Patriarchen nur Zazen ist." Zazen hat den höchsten Wert in unserer Praxis des Buddhismus. Im Tenzo Kyokun gibt es jedoch drei Passagen, die lauten: "Die Drei Schätze [Buddha, Dharma und Sangha] sind das Höchste und Respektwürdigste von allen Dingen.... Wenn wir die Gelegenheit haben, Mahlzeiten für die Drei Schätze zuzubereiten, ... sollte unsere Haltung wahrhaftig eine der Freude und Dankbarkeit sein"; und etwas weiter im Kapitel: "Mein sehnlichster Wunsch ist es, dass ihr die ganze Kraft und Anstrengung all eurer Leben - vergangene, gegenwärtige und zukünftige - und jeden Augenblick eines jeden Tages in eure Praxis durch die Arbeit des Tenzo steckt." Aus dem Studium dieser Passagen könnte man schließen, dass die Beschäftigung mit dem Problem der Bedeutung von Zazen, während man in der Rolle des Tenzo arbeitet, oder umgekehrt, das Nachdenken über die Bedeutung der Arbeit des Tenzo, während man in Zazen sitzt, die perfekte Art und Weise wäre, seine Praxis fortzuführen. Das ist aber nicht der Fall. Wenn ihr in Zazen sitzt, dann sitzt einfach, und wenn ihr als Tenzo arbeitet, dann tut das einfach. Es ist der Geist des einfachen

Sitzens oder Arbeitens, der sowohl Zazen als auch der Arbeit eines Tenzo gemeinsam ist. Diese Idee, sich ganz auf eine Sache zu konzentrieren, ist der Eckpfeiler der Lehren von Dogen Zenji. Im Japanischen wird dies shikan genannt, und die Auswirkungen, die diese Lehre des shikan auf unser Leben haben kann, sind wichtig.

Hier möchte ich die Verbindung zwischen Shikantaza (einfach nur Zazen machen) und der Arbeit des Tenzo untersuchen. Obwohl sehr viel über Shikantaza geschrieben wurde, gibt es keine andere Schrift, die die Arbeit des Tenzo und Shikantaza zusammenbringt, und hier liegt unser Problem. Ich werde versuchen, zu erklären, wie ich Dogen Zenjis Lehre des Shikantaza verstehe, und dann einen Blick auf die Verbindung zum Tenzo Kyokun werfen. Wir wissen bereits, dass shikantaza bedeutet, nur Zazen zu machen, aber was bedeutet das, "nur Zazen zu machen"? Dogen Zenji beschreibt die Art von Zazen, die wir machen, als den "König der Samadhis". Wir können das Wort "Zazen" auf die Sanskrit-Wörter dhyana und samadhi zurückführen. Samadhi wird manchmal auch als toji bezeichnet, d. h. alle Dinge gleichermaßen zu halten oder zu sehen (und wird manchmal mit verschiedenen chinesischen Schriftzeichen geschrieben), oder in Sanskrit als samapatti. Eine andere Definition von Samadhi lautet, dass Geist und Umgebung von Natur aus eins sind. Und schließlich wurde Samadhi auf diese Weise definiert: "Das Buddha-Dharma sollte so erfasst werden, dass Geist und Objekt eins werden". Das Problem dreht sich um das Wort "Geist", auf Japanisch "shin". Wie wir die Verwendung dieses Wortes verstehen, wird sich natürlich auf unser Verständnis von Zazen auswirken.

Wenn wir an den Geist in seinem gewöhnlichen Gebrauch denken, denken wir gewöhnlich an den psychologischen Geist oder das bewusste Bewusstsein. Im Sanskrit wird der Geist in diesem Sinne als citta bezeichnet. In diesem Fall würde der Ausdruck shin ikkyosho bedeuten, unseren verwirrten Geist zu sammeln und sich auf eine Sache zu konzentrieren. Per Definition wäre Zazen eine Art Übung in geistiger oder psychischer Konzentration oder eine Methode, den Geist zu trainieren, um einen Zustand zu erreichen, in dem alle Ideen oder Gedanken über ein Objekt verschwinden und die Person völlig ungestört ist. Dies ist die oberflächliche Bedeutung von munen muso, kein Gedanke, kein Gedanke. Das Zazen der Theravada-Lehren und der nichtbuddhistischen Lehren gehört zu dieser Art der psychischen Konzentration. Jede Methode der psychischen Konzentration geht von der Annahme aus, dass unser Geist immer in Unordnung ist und zielt darauf ab, ihn durch Zazen zu beruhigen. Dogen Zenji hat jedoch nie gelehrt, dass Zazen nur eine Methode ist, um sich selbst zu verbessern, oder eine einfache Methode, um das eigene Leben in Ordnung zu bringen, ohne sich um die Menschen um einen herum zu kümmern. Dogen sagte einmal: "Selbst wenn du den Geist eines schlaun Fuchses hast, praktiziere nicht den Theravada-Weg, indem du nur versuchst, dich selbst zu verbessern!" Ich möchte nicht behaupten, dass das Wort "Geist", wenn es in der buddhistischen Literatur verwendet wird, niemals den psychologischen Geist oder das Bewusstsein, aber im Großen und Ganzen wird es nicht in einem so engen Sinn verwendet. Wir sehen, dass dies besonders zutreffend ist, wenn Dogen Zenji den Begriff "Geist" in einer Passage des Kapitels "Sokushin Zebutsu" ("Geist ist Buddha") des Shobogenzo verwendet: "Die Bedeutung und der Umfang des Geistes, der direkt von Buddha zu Buddha überliefert wurde, ist, dass sich der Geist über alle Phänomene erstreckt und alle Phänomene untrennbar mit dem Geist verbunden sind." Geist als das direkt übermittelte Buddha-Dharma wird in dem Sinne verwendet, dass sich der Geist über alle Dinge erstreckt und dass alle Dinge im Geist enthalten sind. Wenn wir von einem Zazen sprechen, das auf der innewohnenden Einheit von Geist und Umgebung basiert, sollte Zazen nicht als eine Methode der psychischen Konzentration oder des Versuchs, den Geist zu beruhigen, verstanden werden. Was bedeutet es dann, dass sich der Geist über alle Dinge erstreckt und alle Dinge im Geist enthalten sind? Zunächst möchte ich dies in meinen eigenen Worten ausdrücken und untersuchen, wie ich es auf mich selbst anwende. Wenn man sich die Bände und Bände der

buddhistischen Lehren ansieht, die ihren Ursprung in Indien bei Shakyamuni hatten und die im Laufe der Zeitalter immer mehr verfeinert wurden, dann sind die Worte und Ausdrücke, die dabei entstanden, nie locker verwendet worden; sie hatten fast immer eine tiefe Bedeutung und weitreichende Implikationen. Als zum Beispiel das Wort "Geist" zum ersten Mal verwendet wurde, bin ich mir sicher, dass es in demselben psychologischen Sinn verwendet wurde, an den wir heute gewöhnlich denken. Wenn wir jedoch zu dem Ausdruck kommen, dass der Geist alle Phänomene durchdringt und alle Phänomene untrennbar mit dem Geist verbunden sind, geht die Bedeutung des Wortes weit über die Psychologie hinaus. Die Bedeutung ist hier total, nicht-dualistisch. Sie übersteigt die mentalen oder psychologischen Implikationen. Wenn wir davon sprechen, dass wir lebendig sind, bedeutet das gleichzeitig, dass es auch eine Welt der Phänomene gibt, in der wir leben. Wir gehen gewöhnlich davon aus, dass die Welt schon lange vor unserer Geburt existierte und dass unsere Geburt unser Eintritt auf die Bühne einer bereits existierenden Welt ist. Gleichzeitig gehen wir oft davon aus, dass unser Tod unseren Abschied von dieser Welt bedeutet, und dass diese Welt nach unserem Tod weiter existiert. In dieser Denkweise nimmt eine Fiktion Gestalt an, die nicht die Verwirklichung der Wirklichkeit selbst ist. Die Wirklichkeit der Welt, in der ich lebe und die ich erlebe, ist nicht nur ein Sammelsurium von Ideen oder Abstraktionen.

Wenn wir auf eine Tasse schauen, die zwischen zwei von uns abgestellt ist, haben wir das Gefühl, dass wir auf dieselbe Tasse schauen, obwohl das in Wirklichkeit nicht so ist. Sie betrachten die Tasse mit Ihrem Blick und aus einem bestimmten Winkel. Außerdem sehen Sie sie in den Licht- und Schattenstrahlen, die von Ihrer Seite des Raumes kommen. Das gilt auch für mich. In einem sehr groben Sinne gehen wir dazu über, die Realität der Situation zu trennen, indem wir uns die Vorstellung machen, dass wir beide die gleiche Tasse sehen. Das ist es, was ich mit der Fabrikation von Ideen meine. Auf die gleiche Weise nehmen wir an, dass es eine Welt gibt, die Sie und ich gemeinsam mit allen anderen Menschen erleben, dass diese Welt vor unserer Geburt existierte und dass sie auch nach unserem Tod weiterbestehen wird. Aber auch das ist nicht mehr als eine Idee. Nicht nur das, wir denken schließlich, dass wir in dieser fiktiven Welt leben und sterben. Das ist eine völlig verkehrte Sichtweise auf unser Leben. Mein wahres Selbst lebt in der Wirklichkeit, und die Welt, die ich erlebe, ist eine, die nur ich erleben kann, und niemand sonst kann sie mit mir erleben. Um dies so präzise wie möglich auszudrücken: Wenn ich geboren werde, bringe ich gleichzeitig die Welt, die ich erlebe, zur Welt; ich lebe mein Leben zusammen mit dieser Welt, und bei meinem Tod stirbt auch die Welt, die ich erlebe.

Vom Standpunkt der Realität aus betrachtet, können meine eigene Lebenserfahrung (die in der buddhistischen Terminologie dem Geist entspricht) und die Realität (d.h. der Dharma oder die Phänomene, denen ich im Leben begegne) niemals abstrakt voneinander getrennt werden. Sie müssen identisch sein. Wenn man jedoch aus dem, was ich gerade gesagt habe, den Schluss zieht, dass alles "in meinem Geist" (dem denkenden, emotionalen oder psychologischen Geist) sein muss, würde man in eine weitere philosophische Falle tappen. Andererseits würde die Schlussfolgerung, dass der Geist völlig von der Umwelt abhängt, bedeuten, dass die Frage des Geistes auf eine Art naiven Realismus reduziert wird. Die Lehren des Buddhismus sind weder ein simpler Idealismus noch eine Art von Ökologismus.

Shin, oder Geist, sollte im Sinne des Buddhadharmas wie folgt verstanden werden: Der Geist, der direkt von Buddha zu Buddha übertragen wurde, ist der Geist, der sich über alle Phänomene erstreckt, und alle Phänomene sind untrennbar mit diesem Geist verbunden. Meine persönliche Lebenserfahrung ist gleichzeitig die Welt der Realität. Umgekehrt macht die Welt der Wirklichkeit meinen Geist aus. Daher geht die Verwendung des Wortes "Geist" in diesem Fall weit über eine rein mentale oder psychologische Bedeutung hinaus. In unserer Zeit wäre vielleicht "reines Leben" ein klarerer Ausdruck als "Geist". Im täglichen Leben begegne ich einer Welt von Phänomenen, und durch diese Begegnungen und meine Erfahrungen mit ihnen lebe ich mein Leben aus. Mit der

Definition des Geistes, die ich oben erläutert habe, ist es notwendig, einen weiteren Blick auf den Ausdruck zu werfen: "Das Dharma sollte so ergriffen werden, dass Geist und Objekt eins werden." Dieser Ausdruck bedeutet, dass wir lernen müssen, alle Phänomene (alle Dinge im Leben) von der Grundlage einer reinen Lebenserfahrung aus zu sehen. Allzu oft verträdeln wir unser Leben, indem wir aus den Gedanken, die in unserem Geist auftauchen, allgemeine Annahmen und Ideologien kreieren, und nachdem wir diese Ideen fabriziert haben, vergeuden wir schließlich unsere Lebensenergie, indem wir in der Welt leben, die wir von ihnen abstrahiert haben. "Das Dharma sollte so ergriffen werden, dass Geist und Objekt eins werden" bedeutet, dass wir alle Welten, die unser Leben umfassen, von der Grundlage unserer eigenen persönlichen Lebenserfahrung aus sehen müssen; unsere Lebenserfahrung ist unser Geist. Das bedeutet, dass alle Dinge des Lebens als Teile unseres Körpers funktionieren. Dies ist auch die Bedeutung von toji, alle Dinge gleich zu halten. Dogen Zenji wollte also nicht, dass wir all die Verblendungen, Phantasien oder Gedanken loswerden, die uns während Zazen in den Kopf kommen. Wenn wir jedoch diesen Gedanken nachgehen, sitzen wir in der Zazen-Haltung und denken, anstatt Zazen zu praktizieren. Der Versuch, unsere Gedanken loszuwerden, ist nur eine weitere Form der Fantasie. Zazen, verstanden als Geist, der von Natur aus eins mit allen Phänomenen ist, ist ein Mittel, um alle Dinge von der Grundlage des reinen Lebens aus zu sehen, wobei wir sowohl das Verfolgen von Gedanken als auch den Versuch, sie zu verjagen, aufgeben. Dann sehen wir alles, was auftaucht, als die Kulisse unseres Lebens. Wir lassen entstehen, was auch immer entsteht, und lassen vergehen, was auch immer vergeht. Was ich gerade erklärt habe, ist der Grundgedanke hinter der Passage im Fukanzazengi, geschrieben von Dogen Zenji, die besagt:

Lasst alle Beziehungen fallen, legt alle Aktivitäten beiseite. Denken Sie nicht darüber nach, was gut oder böse ist, und versuchen Sie nicht, Recht und Unrecht zu unterscheiden. Versuchen Sie nicht, Ihre Wahrnehmungen oder Ihr Bewusstsein zu kontrollieren, und versuchen Sie nicht, Ihre Gefühle, Ideen oder Standpunkte zu ergründen. Lasst los von der Idee, auch ein Buddha werden zu wollen.

Der Mensch ist ein Lebewesen, das mit einem Kopf ausgestattet ist, in dem Gedanken und Gefühle auftauchen und verschwinden. Das Auftreten dieses Phänomens, selbst wenn man Zazen macht, ist völlig normal. Genauso wie verschiedene Sekrete und Hormone durch die Organe des Körpers fließen, können Gedanken mit Sekreten des Geistes verglichen werden. Es ist nur so, dass wir, wenn wir nicht aufpassen - oder manchmal sogar, wenn wir es tun -, diese Sekrete in Gang setzen, unsere ganze Energie darauf verwenden, sie zu verarbeiten, und am Ende gelähmt sind, unfähig zu handeln oder uns zu bewegen. Das Wichtigste beim Üben von Zazen ist es, alles loszulassen, denn Sekretion ist nichts anderes als eine normale Funktion. Wenn wir das tun, kann alles, was auftaucht, als Kulisse unseres Lebens betrachtet werden. Dies wurde als "die grundlegendste Erscheinung der Dinge" beschrieben. Chan (auf Chinesisch), Zen (auf Japanisch) oder Dhyana (auf Sanskrit) tragen ebenfalls diese Bedeutung, während es später, historisch gesehen, als Joryo bezeichnet wurde. "Der tiefe Himmel behindert niemals die schwebenden weißen Wolken" ist ein weiterer Ausdruck für diese Szenerie. Schließlich verweist auch ein Ausdruck, der manchmal zur Beschreibung des Zazen der Soto-Tradition verwendet wird, mokushozen, was soviel bedeutet wie "stilles Erleuchten", auf diese Szenerie. Die Grundlage für die stille Erleuchtung besteht darin, alles der Zazen-Haltung anzuvertrauen und alles, was auftaucht, loszulassen, ohne zu versuchen, Lösungen dafür zu finden, was wir mit diesem oder jenem tun sollten. Dies wird Shikantaza genannt. Wenn wir Zazen mit dieser Haltung praktizieren, sitzen wir nicht mehr mit dem Ziel, eine künstliche Fantasie zu erfüllen, wie z.B. Erleuchtung zu erlangen oder unseren Geist zu verbessern.

Im Shobogenzo "Zuimonki" schreibt Dogen Zenji: "Sitzen ist die Praxis der Wirklichkeit des Lebens. Sitzen ist Untätigkeit. Dies ist die wahre Form des Selbst. Außerhalb davon kann man nirgendwo nach dem Buddha-Dharma suchen." Wenn wir während Zazen nicht sehr vorsichtig sind, neigen wir dazu, einzunicken oder über etwas aus unserem täglichen Leben zu träumen. Da diese beiden Zustände die natürliche Reinheit unserer Lebenskraft trüben, kommt es darauf an, aus beiden Zuständen aufzuwachen und die Zazen-Haltung wieder fest einzunehmen. Dies ist die Aktivität von Shikantaza. Diese Praxis ist an sich schon Erleuchtung; wir sollten diese Erleuchtung mit ganzem Herzen praktizieren. Bis jetzt habe ich versucht, mein Verständnis von Shikantaza zu umreißen. Der Geist des Tenzo Kyokun deckt sich mit dem, worüber ich bis jetzt gesprochen habe, nämlich die Realität des reinen Lebens zu leben. Die Haltung des Tenzo, über die Dogen Zenji schreibt, ist die eines Lebens in der Realität des reinen Lebens, Tag für Tag. Wie ich bereits erwähnt habe, sind wir, wenn wir nicht vorsichtig sind, dazu geneigt, die Vitalität unseres Lebens durch die Erfindung unserer Ideen zu ersticken. Die Lehren im Tenzo Kyokun gehen von der Grundlage der Lebenswirklichkeit aus, um die Ideen und hausbackenen Philosophien, die wir so oft aufstellen und zu verwirklichen versuchen, gründlich zu durchbrechen, und versuchen stattdessen, diese Wirklichkeit in unserem Leben wirklich wirken zu lassen. Gleich zu Beginn des Textes spricht Dogen Zenji über die Bedeutung des Tenzo und räumt mit der Vorstellung auf, dass diese Arbeit die gleiche ist wie die eines "gewöhnlichen Kochs oder Küchenhelfers", um festzustellen, dass "die Mönche, die jedes Amt innehaben, alle Schüler des Buddha sind und alle die Tätigkeiten eines Buddha ausführen". Mit anderen Worten, der Text zeigt uns, dass der Tenzo die Realität des Lebens genauso gültig praktiziert wie diejenigen, die Zazen praktizieren. Im Zen nennt man dies, mit all seinen Kräften zielstrebig zu praktizieren. Diese Haltung unterscheidet sich völlig von den trockenen Annahmen, mit denen die Menschen allzu oft die Welt betrachten. Das Leben nach gewöhnlichen sozialen oder weltlichen Werten ist ein typisches Beispiel für das, was ich mit dem Leben in einem Reich fabrizierter Gedanken und Ideen und relativer Werte meine. Deshalb besteht unsere Praxis darin, die gewöhnlichen gesellschaftlichen und marktwirtschaftlichen Werte von Dingen und Menschen zu durchbrechen und mit einer Lebenseinstellung zu praktizieren, die auf der Praxis der Realität des Lebens des eigenen vollständigen Selbst beruht.

Der Weg von ganzem Herzen

Eihei Dogen

Alle Buddha-Tathagatas zusammen haben einfach den wundersamen Dharma übermittelt und Anuttara Samyak Sambodhi verwirklicht, für das es eine unübertreffliche, unfabrizierte, wundersame Methode gibt. Dieses wundersame Dharma, das nur von Buddha zu Buddha ohne Abweichung weitergegeben wurde, hat als Kriterium jiyu zanmai. Um sich frei in diesem Samadhi zu vergnügen, ist das Üben von Zazen in einer aufrechten Haltung das wahre Tor. Obwohl dieses Dharma jedem Menschen in reichem Maße innewohnt, wird es nicht ohne Übung manifestiert, es wird nicht ohne Verwirklichung erlangt. Wenn du loslässt, füllt der Dharma deine Hände; er ist nicht auf einen oder viele begrenzt. Wenn du versuchst zu sprechen, füllt er deinen Mund; er ist nicht auf vertikal oder horizontal beschränkt. Buddhas verweilen ständig in diesem Dharma und erhalten es aufrecht, ohne dass eine Spur von Konzeptualisierung zurückbleibt. Die Lebewesen wirken ständig in diesem Dharma und nutzen ihn, aber er erscheint nicht in ihrer Wahrnehmung. Die von ganzem Herzen kommende Praxis des Weges, von der ich spreche, ermöglicht es allen Dingen, in der Erleuchtung zu existieren, und befähigt uns, die Einheit auf dem Pfad der Emanzipation zu leben. Wenn wir die Barriere durchbrechen und alle Begrenzungen fallen lassen, kümmern wir uns nicht mehr um begriffliche Unterscheidungen... Für alle Vorfahren und Buddhas, die im Buddha-Dharma verweilten und ihn aufrechterhielten, ist das Praktizieren des aufrechten Sitzens in jiyu zanmai der wahre Pfad, um Erleuchtung zu erlangen. Sowohl in Indien als auch in China sind diejenigen, die Erleuchtung erlangt haben, diesem Weg gefolgt. Das liegt daran, dass jeder Lehrer und jeder Schüler diese subtile Methode auf intime und korrekte Weise weitergegeben und ihren wahren Geist empfangen und bewahrt hat. Nach der unverwechselbar überlieferten Tradition ist der geradlinige Buddha-Dharma, der einfach weitergegeben wurde, das Höchste unter den Höchsten. Von dem Zeitpunkt an, an dem man mit einem Lehrer zu praktizieren beginnt, sind die Praktiken des Räucherns, der Verbeugung, des Nembutsu, der Reue und des Lesens von Sutras überhaupt nicht wesentlich; man muss nur sitzen und Körper und Geist ablegen. Wenn man die Buddha-Mudra mit dem ganzen Körper und Geist zeigt, indem man aufrecht in diesem Samadhi sitzt, und sei es auch nur für kurze Zeit, wird alles in der gesamten Dharma-Welt zu Buddha-Mudra, und der gesamte Raum im Universum wird vollständig zur Erleuchtung. Daher ermöglicht es den Buddha-Tathagatas, die Dharma-Freude ihrer eigenen ursprünglichen Gründe zu steigern und die Verzierung des Weges des Erwachens zu erneuern. Gleichzeitig werden alle Lebewesen der Dharmawelt in den zehn Richtungen und sechs Bereichen klar und rein in Körper und Geist, verwirklichen große Emanzipation, und ihr eigenes ursprüngliches Gesicht erscheint. Zu diesem Zeitpunkt erwachen alle Dinge gemeinsam zur höchsten Erleuchtung und nutzen den Buddha-Körper, gehen sofort über den Höhepunkt des Erwachens hinaus und setzen sich auf - direkt unter den königlichen Bodhi-Baum. Zur gleichen Zeit drehen sie das unvergleichliche, große Dharma-Rad und beginnen, das ultimative und unfabrizierte Prajna auszudrücken. Es gibt einen Pfad, durch den das Anuttara Samyak Sambodhi aller Dinge [zu der Person in Zazen] zurückkehrt, und durch den [diese Person und die Erleuchtung aller Dinge] sich gegenseitig eng und unmerklich unterstützen. Deshalb legt diese Zazen-Person ohne Zweifel Körper und Geist ab, schneidet frühere befleckte Ansichten und Gedanken ab, erweckt echtes Buddha-Dharma, hilft universell dem Buddha-Wirken an jedem Ort, so zahlreich wie Atome, an dem Buddha-Tathagatas lehren und praktizieren, und beeinflusst weithin Praktizierende, die über Buddha hinausgehen, wodurch das Dharma, das über Buddha hinausgeht, kraftvoll verherrlicht wird. Da zu dieser Zeit Erde, Gräser und Bäume, Zäune und Mauern, Ziegel und Kieselsteine, alle Dinge im Dharma-

Bereich in den zehn Richtungen, die Buddha-Arbeit ausführen, erhält jeder den Nutzen der Wind- und Wasserbewegung, die durch dieses Funktionieren verursacht wird, und allen wird unmerklich durch den wundersamen und unbegreiflichen Einfluss von Buddha geholfen, die vorliegende Erleuchtung zu verwirklichen. Da diejenigen, die dieses Wasser und Feuer empfangen und benutzen, den Buddha-Einfluss der ursprünglichen Erleuchtung ausbreiten, teilen und entfalten auch alle, die mit diesen Menschen leben und sprechen, die grenzenlose Buddha-Tugend und sie verbreiten den unerschöpflichen, unaufhörlichen, unbegreiflichen und unermesslichen Buddha-Dharma innerhalb und außerhalb der gesamten Dharma-Welt. Diese verschiedenen [wechselseitigen Einflüsse] vermischen sich jedoch nicht mit den Wahrnehmungen dieser sitzenden Person, denn sie finden in der Stille statt, ohne irgendeine Erfindung, und sie sind die Erleuchtung selbst. Wenn Praxis und Erleuchtung getrennt wären, wie die Menschen gemeinhin glauben, wäre es möglich, dass sie sich gegenseitig wahrnehmen. Aber das, was mit Wahrnehmungen verbunden ist, kann nicht der Maßstab der Erleuchtung sein, weil verblendete menschliche Empfindungen den Maßstab der Erleuchtung nicht erreichen können.

Und obwohl sowohl der Geist als auch das Objekt in der Stille erscheinen und verschwinden, werden, da dies im Bereich des Selbst-Empfangens und Selbst-Anwendens (jijuyu) geschieht, ohne ein Staubkorn zu bewegen oder eine einzige Form zu zerstören, umfangreiche Buddha-Arbeit und tiefgreifender, subtiler Buddha-Einfluss ausgeführt. Das Gras, die Bäume und die Erde, die von diesem Wirken betroffen sind, strahlen gemeinsam einen großen Glanz aus und legen endlos das tiefe, wundersame Dharma dar. Gräser und Bäume, Zäune und Mauern demonstrieren und verherrlichen ihn um der Lebewesen willen, sowohl der gewöhnlichen als auch der weisen; und im Gegenzug bringen die Lebewesen, sowohl die gewöhnlichen als auch die weisen, ihn um der Gräser und Bäume, Zäune und Mauern willen zum Ausdruck und entfalten ihn. Der Bereich der Selbst-Erweckung und der Erweckung anderer ist grundlegend mit der Qualität der Erleuchtung ausgestattet, der nichts fehlt, und ermöglicht es, den Standard der Erleuchtung unaufhörlich zu verwirklichen. Deshalb, selbst wenn nur eine Person für eine kurze Zeit sitzt, weil dieses Zazen eins mit der ganzen Existenz ist und alle Zeit vollständig durchdringt, führt es die immerwährende Buddha-Lenkung innerhalb der unerschöpflichen Dharma-Welt in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft durch. Zazen ist sowohl für die sitzende Person als auch für alle Dharmas dieselbe Praxis und dieselbe Erleuchtung. Der melodiose Klang hallt weiter, nicht nur während der Sitzpraxis, sondern auch vor und nach dem Schlagen von Shunyata, das endlos weitergeht, bevor und nachdem ein Hammer es trifft. Nicht nur das, sondern alle Dinge sind mit der ursprünglichen Praxis ausgestattet, mit dem ursprünglichen Gesicht, das unmöglich zu messen ist. Ihr solltet wissen, dass, selbst wenn alle Buddhas in den zehn Richtungen, die so zahlreich sind wie der Sand des Ganges, gemeinsam die volle Kraft der Buddha-Weisheit einsetzen würden, sie niemals die Grenze erreichen oder die Tugend des Zazen einer Person messen oder begreifen könnten.

Kein Dualismus

Shunryu Suzuki

Wir sagen, dass unsere Praxis ohne die Gewinnung von Ideen sein sollte, ohne jegliche Erwartungen, auch nicht an Erleuchtung. Das bedeutet jedoch nicht, dass wir einfach nur zwecklos dasitzen. Diese Praxis frei von Ideen basiert auf dem Prajnaparamita Sutra. Wenn ihr jedoch nicht vorsichtig seid, wird euch das Sutra selbst eine gewinnende Idee [eine Idee, etwas zu gewinnen] geben. Es sagt: "Form ist Leerheit und Leerheit ist Form". Aber wenn du an dieser Aussage festhältst, wirst du wahrscheinlich in dualistische Vorstellungen verwickelt: Hier bist du, die Form, und hier ist die Leerheit, die du durch deine Form zu verwirklichen versuchst. Form ist Leerheit, und Leerheit ist Form" ist also immer noch dualistisch. Aber glücklicherweise geht unsere Lehre weiter und sagt: "Form ist Form und Leerheit ist Leerheit. Hier gibt es keinen Dualismus. Wenn Sie es schwierig finden, Ihren Geist zu stoppen, während Sie sitzen, und wenn Sie immer noch versuchen, Ihren Geist zu stoppen, ist dies das Stadium von "Form ist Leerheit und Leerheit ist Form". Aber während du auf diese dualistische Weise praktizierst, wirst du mehr und mehr Einheit mit deinem Ziel haben. Und wenn deine Praxis mühelos wird, kannst du deinen Geist anhalten. Dies ist das Stadium von "Form ist Form und Leerheit ist Leerheit". Den Geist zu stoppen, bedeutet nicht, die Aktivitäten des Geistes zu stoppen. Es bedeutet, dass dein Geist deinen ganzen Körper durchdringt. Dein Geist folgt deinem Atem. Mit deinem ganzen Geist formst du die Mudra in deinen Händen. Mit deinem ganzen Geist sitzt du mit schmerzenden Beinen, ohne von ihnen gestört zu werden. Dies bedeutet, ohne jede Vorstellung von Gewinn zu sitzen. Zuerst fühlst du eine gewisse Einschränkung in deiner Haltung, aber wenn du nicht durch die Einschränkung gestört wirst, hast du die Bedeutung von "Leerheit ist Leerheit und Form ist Form" gefunden. Den eigenen Weg zu finden, auch wenn er eingeschränkt ist, ist also der Weg der Praxis. Praxis bedeutet nicht, dass alles, was du tust, auch wenn du dich hinlegst, Zazen ist. Wenn die Beschränkungen, die Sie haben, Sie nicht einschränken, ist das, was wir mit Praxis meinen. Wenn Sie sagen: "Was immer ich tue, ist Buddha-Natur, also ist es egal, was ich tue, und es besteht keine Notwendigkeit, Zazen zu praktizieren", ist das bereits ein dualistisches Verständnis unseres Alltags. Wenn es wirklich keine Rolle spielt, brauchen Sie es nicht einmal zu sagen. Solange Sie sich Gedanken darüber machen, was Sie tun, ist das dualistisch. Wenn du dir keine Gedanken darüber machst, was du tust, wirst du es nicht sagen. Wenn ihr sitzt, werdet ihr sitzen. Wenn du isst, wirst du essen. Das ist alles. Wenn du sagst: "Es spielt keine Rolle", bedeutet das, dass du dir eine Ausrede einfallen lässt, um etwas auf deine eigene Weise mit deinem kleinen Verstand zu tun. Es bedeutet, dass du an einer bestimmten Sache oder einem bestimmten Weg hängst. Das ist nicht das, was wir meinen, wenn wir sagen: "Einfach nur zu sitzen ist genug" oder "Was immer du tust, ist Zazen". Natürlich ist alles, was wir tun, Zazen, aber wenn das so ist, brauchen wir es nicht zu sagen. Wenn ihr sitzt, solltet ihr einfach sitzen, ohne euch von schmerzenden Beinen oder Müdigkeit stören zu lassen. Das ist Zazen. Aber am Anfang ist es sehr schwierig, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind. Du wirst dich über das Gefühl ärgern, das du in deiner Praxis hast. Wenn Sie alles tun können, egal ob es gut oder schlecht ist, ohne dass es Sie stört oder Sie sich über das Gefühl ärgern, dann ist das tatsächlich das, was wir mit "Form ist Form und Leerheit ist Leerheit" meinen. Wenn man an einer Krankheit wie Krebs leidet und erkennt, dass man nicht mehr als zwei oder drei Jahre leben kann, dann sucht man nach etwas, auf das man sich verlassen kann, und beginnt mit der Praxis. Der eine kann sich auf die Hilfe Gottes verlassen. Ein anderer mag mit der Praxis von Zazen beginnen. Seine Praxis wird sich darauf konzentrieren, die Leerheit des Geistes zu erlangen. Das bedeutet, dass er versucht, sich von den Leiden der Dualität zu befreien. Dies ist die Praxis von "Form ist Leerheit und Leerheit ist Form".

Aufgrund der Wahrheit der Leerheit möchte er die tatsächliche Verwirklichung dieser Wahrheit in seinem Leben haben. Wenn er auf diese Weise praktiziert, indem er glaubt und sich bemüht, wird ihm das natürlich helfen, aber es ist keine perfekte Praxis. Zu wissen, dass das Leben kurz ist, es Tag für Tag, Moment für Moment zu genießen, ist das Leben von "Form ist Form, und Leerheit ist Leerheit". Wenn Buddha kommt, wirst du ihn willkommen heißen, wenn der Teufel kommt, wirst du ihn willkommen heißen. Der berühmte chinesische Zen-Meister Baso (Mazu) sagte:

"Der Buddha mit dem Sonnengesicht und der Buddha mit dem Mondgesicht". Als er krank war, fragte ihn jemand: "Wie geht es dir?" Und er antwortete: "Der sonnengesichtige Buddha und der mondgesichtige Buddha".

Das ist das Leben von "Form ist Form und Leerheit ist Leerheit". Es gibt kein Problem. Ein Jahr des Lebens ist gut. Einhundert Jahre Leben sind gut. Wenn ihr eure Praxis fortsetzt, werdet ihr diese Stufe erreichen. Am Anfang wirst du verschiedene Probleme haben, und es ist notwendig, dass du dich anstrengst, um deine Praxis fortzusetzen. Für den Anfänger ist die Praxis ohne Anstrengung keine wahre Praxis. Für den Anfänger erfordert die Praxis eine große Anstrengung. Besonders für junge Menschen ist es notwendig, sich sehr anzustrengen, um etwas zu erreichen. Du musst deine Arme und Beine so weit ausstrecken, wie es geht. Form ist Form. Man muss seinem eigenen Weg treu bleiben, bis man schließlich tatsächlich an den Punkt kommt, an dem man sieht, dass man sich selbst vergessen muss. Solange du nicht an diesem Punkt angelangt bist, ist es völlig falsch zu denken, dass alles, was du tust, Zen ist oder dass es keine Rolle spielt, ob du übst oder nicht. Aber wenn du dich nur darum bemühest, deine Praxis mit deinem ganzen Geist und Körper fortzusetzen, ohne Ideen zu entwickeln, dann wird alles, was du tust, wahre Praxis sein. Dein Ziel sollte es sein, einfach weiterzumachen. Wenn du etwas tust, sollte es dein Ziel sein, es einfach zu tun. Form ist Form und du bist du, und wahre Leerheit wird in deiner Praxis verwirklicht werden.

Kommentar zu Fukanzazengi

Hakuyu Taizan Maezumi

Der Titel dieses Essays von Dogen Zenji, Fukanzazengi, kann auf verschiedene Weise übersetzt werden. Einige Übersetzer haben "Die universelle Förderung der Prinzipien des Zazen" verwendet. Hier wird es mit Die Prinzipien der sitzenden Meditation übersetzt. Das Wichtigste an diesem Titel ist, dass Dogen Zenji nicht nur einen Vortrag darüber hält, wie man Zazen praktiziert, sondern dass er tatsächlich jeden dazu auffordert, es zu tun. Außerdem verwendet er das Wort fukan im Titel, um die Universalität dieser Prinzipien zu vermitteln, die ohne Ausnahme für alle Wesen gelten. Wenn wir darüber sprechen, wie man sitzt, sagen wir natürlich "einfach sitzen". Aber es reicht nicht aus, den Körper in eine sitzende Position zu bringen. Zazen bedeutet wörtlich "sitzendes Zen". Und das wirft die Frage auf: "Was ist Zen?" Unsere Praxis sollte echtes Zazen sein, und wir müssen für uns selbst klären, was das ist. Und doch kann Zazen von jedem und jeder praktiziert werden. Um Zazen zu praktizieren, brauchen wir nicht mehr zu haben als diesen Körper. Das reicht völlig aus. Als Dogen Zenji aus China zurückkehrte, war er mit der Art der Zen-Praxis, die damals in Japan vorherrschte, nicht ganz zufrieden. Er hatte das Gefühl, dass sie irgendwie weniger präzise, weniger lebendig war, als sie sein sollte. Eisai Zenji selbst zum Beispiel kombinierte die Prinzipien des Zen mit den Lehren der Tendai- und Shingon-Schulen.

Es war also nicht wirklich Zen allein, das gelehrt und praktiziert wurde. Aber Dogen Zenji war nach seiner großen Verwirklichung unter Meister Tendo fest davon überzeugt, dass nur Zazen allein praktiziert werden sollte. Indem er dieses Werk schrieb, wollte Dogen Zenji nicht nur die Praxis des Zazen als solche fördern, sondern die Menschen ermutigen, die Art von echtem Zazen zu praktizieren, die er selbst erfahren und tief verstanden hatte. Es ist charakteristisch für den Schreibstil von Dogen Zenji, dass er das Wichtigste sofort sagt, in den ersten paar Zeilen oder im ersten Absatz. Yasutani Roshi erzählte mir einmal, dass Harada Roshi die Bedeutung der ersten Worte des Fukanzazengi zu betonen pflegte. "Tazunuru ni sore...", was ich grob mit "Nach gründlicher Suche..." übersetzen würde. Und doch wird dieser einleitende Satz in vielen englischen Übersetzungen überhaupt nicht übersetzt, sondern als unübersetzbare formale Einleitung betrachtet. Aber das ist in diesem Fall vielleicht nicht ganz richtig, denn er beeinflusst die Bedeutung des ersten Absatzes erheblich.

Schauen wir uns Fukanzazengi genau an. Im Grunde genommen ist die Basis des Weges vollkommen durchdringend... Der Sinn dieser einleitenden Passage, zusammen mit der eben erwähnten Einleitung, ist in etwa folgender: "Nach einer gründlichen Suche nach der Wahrheit kam Dogen Zenji zu der Erkenntnis, dass die Essenz des Weges im Grunde vollkommen und alles durchdringend ist." Das Zeichen moto, das hier mit "die Essenz" übersetzt wird, wird als Substantiv übersetzt: die "Essenz des Weges". Oder wir könnten es als "der grundlegende Weg" lesen. Er ist grundlegend, weil er universell ist; er ist alles durchdringend; er ist vollständig. Er ist Shunyata, Leerheit, Buddha-Natur. Er ist unser Leben! Wir können von dem Weg als vollkommen durchdringend sprechen, aber vielleicht wäre "frei" klarer. Aber das japanische Wort, das "vollkommen durchdringend" bedeutet, kann auch "ungehindertes Funktionieren" bedeuten, und dieses Funktionieren ist aktiv und positiv. Bevor wir weitergehen, möchte ich die beiden Aspekte unserer Praxis und unseres Lebens erläutern: den intrinsischen oder absoluten und den erfahrungsbezogenen oder relativen. Die intrinsische Ebene bezieht sich auf eine ultimative Realität; die Art und Weise, wie die Dinge wirklich sind, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Die erfahrungsbezogene oder relative Ebene bezieht sich auf das, was wir direkt und bewusst als "real" erleben. Wenn wir also diesen Abschnitt aus der Erfahrungsperspektive betrachten, dann

verfehlen wir den Sinn, wenn wir Zazen und den Weg nicht richtig praktizieren. Und so schaffen wir eine Kluft zwischen uns selbst und dem Äußeren - und können den Weg nicht erkennen. Aber wenn wir es aus der intrinsischen Perspektive betrachten, ist es perfekt, einfach so zu sein, wie wir sind. Vielleicht ist das Wort "vollkommen" nicht ganz angemessen; lassen Sie mich das Wort "vollständig" hinzufügen. Nichts fehlt, nichts ist im Übermaß vorhanden. Keine zwei Dinge sind identisch. Jeder von uns ist ganz anders, vollkommen und vollständig. Wir alle treten in das Zen ein, um unser wahres Selbst zu finden, die wahre Bedeutung von Leben und Tod. Aber hier heißt es: "Im Grunde genommen ist die Grundlage des Weges vollkommen durchdringend....". Was ist der Weg? Technisch gesehen ist es anuttara-samyaksambodhi, unübertreffliche, höchste Erleuchtung. Im Chinesischen wird dies als der "Höchste Weg", der "allerbeste Weg", der "unübertreffliche Weg" oder als "Vollkommene Weisheit" übersetzt, was in Wirklichkeit die Erleuchtung ist. Erleuchtung ist ein Synonym für den Weg. Der Höchste Weg, die vollkommene Verwirklichung, ist in sich selbst, durch sich selbst perfekt. Und wieder können wir fragen: "Was ist Weisheit? Was ist anuttara-samyaksambodhi?" Es ist unser Leben selbst. Wir haben diese Weisheit nicht nur, wir benutzen sie auch ständig. Wenn es kalt ist, ziehen wir mehr Kleidung an. Wenn es heiß ist, ziehen wir ein paar Kleider aus. Wenn wir Hunger haben, essen wir. Wenn wir traurig sind, weinen wir. Wenn wir glücklich sind, lachen wir. Das ist vollkommene Weisheit.

Und diese vollkommene Weisheit bezieht sich nicht nur auf den Menschen, sondern auf alles und jedes. Vögel zwitschern, Hunde laufen, Berge sind hoch, Täler niedrig. Das alles ist vollkommene Weisheit! Die Jahreszeiten wechseln, die Sterne leuchten am Himmel - das ist vollkommene Weisheit. Unabhängig davon, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht, befinden wir uns immer inmitten des Weges. Oder, genauer gesagt, wir sind nichts anderes als der Weg selbst. Natürlich gibt es immer Gründe und Ursachen dafür, dass wir so sind, wie wir sind. Das Gesetz der Verursachung gilt für jeden; niemand entkommt ihm. In gewissem Sinne ist dieses Gesetz alles. Der Schlüssel liegt also darin, wie klar wir den Weg erkennen, der ja nichts anderes ist als wir selbst. Und wenn wir erkennen, dass der Weg alles durchdringt, vollkommen und vollständig ist, worüber müssen wir uns dann Sorgen machen? In der Soto-Schule liegt die Betonung mehr auf dieser ursprünglichen Verwirklichung oder fundamentalen Erleuchtung, die nichts anderes als unser Leben selbst ist. Was wir dann tun sollten, ist, uns um es zu kümmern und nicht zu beschmutzen oder zu verunreinigen. Was immer wir dann tun, wird zur Tat des Buddha. Das ist es, worauf sich die erste Zeile bezieht, wenn es heißt: "Im Grunde genommen ist die Grundlage des Weges vollkommen durchdringend; wie könnte sie von Übung und Verifizierung abhängig sein?"

Das Vehikel der Vorfahren ist von Natur aus uneingeschränkt; warum sollten wir anhaltende Anstrengungen unternehmen? Das Fahrzeug, das diese Essenz des Lebens ist, ist völlig frei, ohne Fesseln oder Einschränkungen. Dieses Fahrzeug ist nichts anderes als unser Leben, und somit ist auch unser Leben ursprünglich frei und uneingeschränkt. Natürlich müssen wir, solange wir leben, unter bestimmten Bedingungen leben, was in gewisser Weise eine Begrenzung darstellt. Aber innerhalb der Begrenzung gibt es immer Freiheit. Unabhängig davon, wohin Sie gehen oder was Sie tun, ist Ihr Leben auf die eine oder andere Weise eingeschränkt. Suchen Sie Ihre Freiheit nicht in den Umständen oder der Umgebung. Du wirst sie nicht finden. Du kannst immer Freiheit in der Begrenzung finden. Sicherlich ist das ganze Wesen weit jenseits von Verunreinigungen; wer könnte an eine Methode glauben, es zu polieren? Wir haben alle Arten von Verunreinigungen, aber alles in allem ist es weit jenseits von Verunreinigungen. Das allein ist schon ein schönes Koan!

Das ganze Wesen. Was ist das ganze Wesen? Wieder ist es nichts anderes als der Körper eines jeden von uns. Jeder von uns muss über alle Arten von Verunreinigungen hinausgehen. Es ist unnötig, den Staub der Verunreinigung als solchen abzuwischen. Ist das nicht wunderbar? Es gibt eine berühmte Passage aus dem Plattform-Sutra, die Gedichte des Sechsten Vorfahren Huineng und des Mönchs Shenxiu zitiert. Der Vers von Shenxiu lautete:

Unser Körper ist der Bodhi-Baum, unser Geist ein heller Spiegel. Achte darauf, sie Stunde für Stunde abzuwischen, und lass keinen Staub aufkommen. Und der Sechste Vorfahr antwortete: Es gibt in der Tat keinen Bodhi-Baum und keinen hellen Spiegel. Da alles Leere selbst ist, wo kann sich Staub niederlassen?

Verstehen Sie? Es geht nicht darum, Staub zu wischen, zu glänzen oder zu polieren. Unser ursprüngliches Selbst, unsere ursprüngliche Natur, die Buddha-Natur - das ist der Weg. Der Weg, das ganze Wesen, ist vollständig, vollkommen, frei, alles durchdringend. Niemals ist er außerhalb dieses Ortes; was nützt eine Pilgerreise, um ihn zu praktizieren? Das ist sehr wichtig: Der Weg ist immer hier, immer genau hier und jetzt. Immer, wo auch immer du hingehst, wo auch immer du bist, er ist genau hier und genau jetzt, vollständig, frei, alles durchdringend. Ist das nicht wunderbar? Das ist unser Leben. Sei einfach so, sei so. Verunreinige es nicht und beflecke diesen Moment nicht, genau hier und jetzt. Und doch, wenn es auch nur einen Hauch eines Unterschieds gibt, ist die Kluft so groß wie die zwischen Himmel und Erde. Das bedeutet, dass unsere individuelle Existenz oder unser individuelles Sein absolut und so offensichtlich ist wie die Nase in deinem Gesicht. Jeder von uns ist vollkommen und frei. Dies ist eine sehr starke Bestätigung für unser Leben. Der Sinn unserer Praxis besteht nicht darin, etwas anderes zu werden als das, was wir bereits sind, wie etwa ein Buddha oder ein erleuchteter Mensch, sondern zu erkennen oder uns der Tatsache bewusst zu werden, dass wir von Natur aus, ursprünglich der Weg selbst, frei und vollkommen sind. Wenn wir uns darin üben, etwas anderes zu werden, setzen wir einfach einen weiteren Kopf auf unseren eigenen und machen uns zu Geistern. Ein Kopf ist genug! Wie können wir also erkennen, dass unser Leben vollständig und frei ist? Oder, wenn wir es erkennen, wie klar erkennen wir diesen Punkt? Diese Frage zu klären ist der Grund, warum wir üben. Dogen Zenji sagt:

"Den erleuchteten Weg zu studieren heißt, das Selbst zu studieren. Und das Selbst zu studieren heißt, das Selbst zu vergessen."

Das Selbst zu vergessen bedeutet, keine Trennung zwischen sich und dem Weg zu schaffen. Was erzeugt dann unsere Erfahrung von Getrenntheit? Was die Trennung erzeugt, ist immer unser begrenztes, egozentrisches Bewusstsein. Mit dem Bewusstsein als solchem ist überhaupt nichts falsch. Bewusstsein ist eine einfache, reine Funktion des Körper-Geistes und keine Frage von richtig oder falsch, problematisch oder unproblematisch. Aber unser Problem ist, dass wir unserer bewussten Funktion zu viel Wert, zu viel Autorität beimessen. Wir denken, dass wir alles durch unsere Intelligenz, durch unser Denken, durch unsere Ideen, Gedanken und Konzepte herausfinden können. So geraten wir in Schwierigkeiten.

Wenn Sie also Zazen praktizieren, lassen Sie diese Ideen und vorgefassten Meinungen beiseite. Stoppen Sie einfach den gesamten Prozess der Analyse und Ideenbildung. Sobald die geringste Vorliebe oder Abneigung auftaucht, ist alles verwirrt und der Geist ist verloren. Wenn du anfängst, Ideen von mögen oder nicht mögen, richtig oder falsch, gut oder schlecht, erleuchtet oder getäuscht zu haben, dann verlierst du den Verstand. Auch dieser Geist ist gleichbedeutend mit dem Weg. Auch wenn du stolz auf dein Verständnis bist und voller Einsicht, wenn du die Weisheit erlangst, die auf einen Blick erkennt, auch wenn du den Weg erlangst und den Geist klärst und den Geist hervorbringst, der die Himmel angreift, magst du in der Nähe des Eingangs verweilen und dennoch etwas vom vitalen Pfad der Befreiung vermissen. Selbst wenn man eine sehr klare Erleuchtung erlangt, ist dies nur ein Anfang. Im Zen gibt es ein Sprichwort: "Der Kopf ist durch, aber der Körper ragt noch heraus". Die Erleuchtung zu erlangen, die klare Sicht, die Weisheit, zu sehen, dass die ganze Welt nichts anderes ist als ich selbst, dieses Verständnis ist nur der Anfang. Und solange man

auf dieser Ebene festsetzt, ist man in den Ozean des Giftes gefallen und kann sich niemals befreien. Denken Sie an die Geschichte von Hakuin Zenji, der im Alter von vierundzwanzig Jahren eine sehr klare Erleuchtung erlangte, als er in der Morgendämmerung den Gong des Tempels hörte. Er wurde von einem unglaublichen Gefühl der Freude und dem Gedanken ergriffen, dass niemand in den letzten hundert Jahren eine so klare Erleuchtung wie er gehabt hatte. Viel später, als er über seine Jugend nachdachte, schrieb er über diese Erfahrung, dass "Eitelkeit und Arroganz wie die Flut des Ozeans heraufkamen." Später traf er Shoju Roshī, der ihn gründlich enttäuschte und ihm half, eine noch klarere Erkenntnis zu erlangen. Wir müssen vorsichtig sein, wie wir in unserer Praxis vorgehen. Dogen Zenji warnt davor, ein kleines bisschen Verwirklichung zu erlangen und vorschnell zufrieden und eingebildet zu werden. In dem Maße, in dem wir das tun, fesseln wir uns selbst, anstatt befreit zu werden. Sogar im Fall desjenigen von Jetavana, der von Natur aus weise war, können wir die Spuren seiner sechs Jahre aufrechten Sitzens sehen.

Der Buddha, der im Hain von Jetavana geboren wurde, wurde als Prinz geboren. Schon bevor er Mönch wurde, war er der beste Junge seines Landes und zeichnete sich in allen Bereichen des Lernens, der Literatur und des Sports aus. Doch trotz seiner außergewöhnlichen Talente und seines guten Charakters hatte er sechs Jahre lang zu kämpfen. In Wirklichkeit war es mehr als das, denn bevor er mit seiner Meditation unter dem Bodhi-Baum, seinem Zazen, begann, übte er sechs Jahre lang strengste Askese. Schließlich erkannte er, dass Askese nicht der beste Weg zum Üben war, und begann, allein zu sitzen. Obwohl er eine so enorme Fähigkeit und einen so außergewöhnlichen Charakter hatte, musste er sich trotzdem abmühen und so viele Schwierigkeiten durchstehen. Auch wir sollten also hart üben. In gewisser Weise scheint das widersprüchlich zu sein, denn Dogen Zenji hat geschrieben, dass es nicht wirklich eine Frage der Praxis oder der Erleuchtung ist. Wenn das wahr ist, warum müssen wir dann üben? Aber das führt uns wieder zu den beiden Aspekten unserer Praxis zurück: Wenn wir von der intrinsischen Perspektive sprechen, sagen wir natürlich, dass wir im Grunde alle Buddhas sind und es keine Notwendigkeit für irgendetwas wie Praxis oder Erleuchtung gibt, da dies ohnehin unsere wahre Natur ist. Aber das Problem ist, dass wir das vielleicht nur theoretisch glauben; wir wissen es nicht aus erster Hand. Um uns dessen direkt bewusst zu werden und es vollständig zu wissen, praktizieren wir. ...und im Fall des Shaolin, obwohl er das Geistesiegel erlangte, hören wir immer noch von dem Ruhm seiner neun Jahre mit dem Gesicht zur Wand. Wenn sogar die alten Weisen so waren, wie könnten die Menschen heute darauf verzichten, [den Weg] zu verfolgen? Was ist das Siegel des Geistes? Wiederum ist es ein Synonym für den Weg und auch für die Geist-zu-Geist-Übertragung des Dharma. In gewissem Sinne gibt es nichts, was übertragen werden muss. Die Verwirklichung ist selbst die Übertragung; ein Lehrer bestätigt lediglich die Verwirklichung. Das heißt, man überträgt sich selbst auf sich selbst, indem man erkennt, dass dieser Körper, dieser Geist, dieser Ort, an dem wir stehen, nichts anderes ist als der Buddha. Was könnte es sonst noch geben?

Generation für Generation haben die Lehrer der Vorfahren dies getan. Und das von ihnen selbst übermittelte Geistesiegel hat sich bewährt und wird dann an die nächste Generation weitergegeben, die es an sich selbst weitergibt. Selbsterklärtes Verstehen ist unzureichend. Aus diesem Grund betonen wir die Bedeutung der Übertragung durch einen Lehrer, der wirklich weiß, worum es sich handelt und wie es zu handhaben ist. Hören Sie deshalb mit der intellektuellen Praxis auf, Worte zu erforschen und dem Gerede hinterherzujagen; studieren Sie den umgekehrten Schritt, das Licht umzudrehen und es zurückzustrahlen. Körper und Geist werden von selbst abfallen, und dein ursprüngliches Gesicht wird erscheinen. Wenn Sie einen solchen Zustand wollen, arbeiten Sie dringend an einem solchen Zustand. Verschwende deine Zeit nicht mit Intellektualisieren, anstatt wirklich zu praktizieren, damit deine intellektuellen Aktivitäten nicht zu einer Art Hindernis werden. Dogen Zenji bezieht sich auf den "rückwärts gerichteten Schritt". Dies ist der Schlüssel. In unserem täglichen Leben ist unser Impuls, vorwärts zu gehen. Wie wäre es jedoch, wenn wir, anstatt

vorwärts zu gehen, einen Schritt zurücktreten und die Praxis genau in diesem Moment sorgfältig betrachten würden? Wie verunreinigen wir uns? Wir schaffen Lücken. Diese Lücken, die durch unser egozentrisches, gewohnheitsmäßiges Bewusstsein entstehen, trennen uns von so genannten Äußerlichkeiten oder anderen. Es ist diese Art von Bewusstsein, das diskriminiert. Natürlich ist das Erkennen von Unterschieden auch eine sehr wichtige Angelegenheit. Vor allem beim Koan-Studium befasst man sich auf ganz besondere Weise mit der Beziehung zwischen Einheit und Unterschieden - aber erst nachdem man die Einheit erkannt hat. Ohne diesen Grund der Verwirklichung schaffen wir alle Arten von Werturteilen, die uns von uns selbst trennen oder uns von Äußerlichkeiten abgrenzen. Werturteile sind in gewisser Weise notwendig, und doch schaffen wir durch sie Probleme. Man sollte also einen Schritt zurückgehen und nicht vorwärts eilen. Dann sollten Sie sich selbst sorgfältig untersuchen und reflektieren.

"Körper und Geist werden von selbst abfallen." Du brauchst dir keine Sorgen zu machen, dass Körper und Geist abfallen werden. Wenn du so übst, wie Dogen Zenji es beschreibt, wird es geschehen. Zuerst sitzt man also, dann kommt man in Samadhi; dann, im Samadhi, verschwindet das begrenzte, egozentrische Bewusstsein. Du erkennst, dass du und das Universum eins sind. Das geschieht einfach automatisch. "Körper und Geist fallen von selbst ab, und dein ursprüngliches Gesicht wird erscheinen. "Ursprüngliches Gesicht" bedeutet Erleuchtung. "Wenn du einen solchen Zustand willst, arbeite dringend an einem solchen Zustand. "Ein solcher Zustand" bezieht sich auch auf die Erleuchtung. Wenn Sie Erleuchtung erlangen wollen, sollten Sie ohne Verzögerung Erleuchtung praktizieren. Und die Praxis der Erleuchtung ist Zazen. Um Zen zu studieren, sollte man ein ruhiges Quartier haben. Sei mäßig im Essen und Trinken. Lege alle Verstrickungen ab und unterbreche alle Angelegenheiten. Denke nicht an Gut und Böse, beschäftige dich nicht mit Recht und Unrecht. Halte die Umwälzungen des Geistes, des Intellekts und des Bewusstseins an; stoppe die Berechnungen der Gedanken, Ideen und Wahrnehmungen. Habt nicht die Absicht, einen Buddha zu machen, noch viel weniger seid ihr dem Stillsitzen zugetan. Breite an dem Ort, an dem du regelmäßig sitzt, eine dicke Matte aus und lege ein Kissen darauf. Setzen Sie sich entweder im vollen oder im halben Lotussitz hin. Für die volle Position legen Sie zuerst den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel, dann den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel. Für die halbe Position legen Sie einfach den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel. Lockern Sie Ihr Gewand und Ihren Gürtel und ordnen Sie sie richtig an. Legen Sie dann die rechte Hand auf den linken Fuß und die linke Hand auf die rechte Handfläche. Drücken Sie die Daumenspitzen zusammen. Richten Sie dann Ihren Körper auf und sitzen Sie aufrecht. Neigen Sie sich weder nach links noch nach rechts, weder nach vorne noch nach hinten. Die Ohren sollten in einer Linie mit den Schultern und die Nase in einer Linie mit dem Bauchnabel stehen. Drücken Sie Ihre Zunge gegen die Vorderseite Ihres Gaumens und schließen Sie Ihre Lippen und Zähne. Die Augen sollten immer offen bleiben. Atmen Sie sanft durch die Nase.

"Zen studieren" ist eine Übersetzung des japanischen Wortes sanzen. Sanzen bezieht sich in der Regel auf das private Gespräch von Angesicht zu Angesicht mit einem Lehrer, das auch Nishitsu genannt wird. Nishitsu bedeutet wörtlich "das Betreten des Raumes" und bezieht sich auf das Betreten des Raumes des Lehrers zum privaten Dharma-Kampf und Dharma-Dialog. Aber Dogen Zenji sagt auch, dass Zazen selbst Sanzen ist. So wichtig ist es! Zazen selbst ist genauso wichtig wie die privaten Unterweisungen eines Meisters. In dem Wort sanzen bedeutet san "Durchdringung" - man sollte sich selbst wirklich durchdringen. Werde wirklich du selbst, der du allem gleich bist. Das ist Sanzen, und das ist Zazen. Man sollte ein ruhiges Quartier haben. Wenn wir uns wirklich an das Sitzen gewöhnt haben, stören uns Geräusche nicht sehr, aber wenn unser Zazen noch im Aufbau begriffen ist, können uns Geräusche stören. Interessanterweise ist ein konstantes Geräusch, wie das Ticken einer Uhr, weniger störend, aber Musik oder die menschliche Stimme gehören zu den schlimmsten Ablenkungen, da sie eine Bedeutung tragen und sich ständig verändern und so dazu

neigen, unsere Aufmerksamkeit von Zazen abzulenken. Auch wenn ein ruhiger Raum vorzuziehen ist, tun Sie Ihr Bestes, wo immer Sie sind. Seien Sie maßvoll beim Essen und Trinken. Mäßigung ist wichtig. Und es ist besser, nicht direkt nach dem Essen zu sitzen. Ruhen Sie sich aus, geben Sie Ihrem Magen eine gute Gelegenheit, die Mahlzeit zu verdauen, mindestens eine Stunde oder so, und setzen Sie sich dann wieder hin. Legen Sie alle Verstrickungen ab und unterbrechen Sie alle Angelegenheiten.

Wie, so könnte man fragen, können wir unser Leben mit all den Verantwortlichkeiten, die wir zu erledigen haben, leben, wenn wir "alle Verstrickungen ablegen"? Zumindest beim Sitzen sollten wir alle Gedanken an die Arbeit, den Haushalt und die Familie beiseite schieben. Sitzen und nur über alle möglichen Dinge nachdenken, eines nach dem anderen, ist kein Zazen, sondern Tagträumerei! Wenn Sie also sitzen, lassen Sie all diese Verwicklungen und Angelegenheiten beiseite und versuchen Sie einfach, gut zu sitzen. Gelegentlich sage ich "einfach nur sitzen", aber das ist vielleicht ein bisschen schwierig. Du kannst es also schrittweise tun: Versuchen Sie zuerst, sich leer zu machen. Wenn Sie an Koans oder an der Atmung arbeiten, versetzen Sie sich ganz in Ihren Koan oder in Ihre Atmung. Lass dich ganz davon einnehmen. Wenn du Shikantaza praktizierst, ist es besonders schwer, dies zu tun. Wahrscheinlich sitzt du nicht "nur", sondern "denkst nur", "stellst dir nur vor" oder etwas anderes. Um all das zu überwinden und wirklich einfach nur zu sitzen, müssen Sie versuchen, die Anhaftung an die Sinne zu unterbrechen. Wenn du ein Geräusch hörst, solltest du, anstatt außerhalb des Geräusches zu bleiben und es zu bekämpfen, einfach selbst zu diesem Geräusch werden. Wenn du wirklich zu diesem Geräusch wirst, wird dich dieses Geräusch nicht mehr stören. Das "Ich", das den Klang wahrnimmt, wird eins mit dem Klang und lässt nur den Klang selbst übrig. Das ist die Selbstentleerung. Bei einem Koan ist es derselbe Prozess. Versetze dich wirklich in das Koan, dann vergisst du dich selbst. Das ist es, was wir ninku nennen, "entleerte Person" oder "entleertes Subjekt". Aber es bleibt immer noch der Dharma, das Objekt. Also leere auch das! Indem du wirklich so bist, wirst du dir nicht einmal mehr bewusst, dass du so bist. Dies ist ein Zustand von Samadhi: sowohl die Person als auch der Dharma sind leer; Subjekt und Objekt sind beide leer. Dies wird der große Tod genannt. Bei der Beschreibung des großen Todes sagt Dogen Zenji: "Körper und Geist fallen weg". Wenn Körper und Geist spontan abfallen, transzendiert man die Fessel des begrenzten Bewusstseins. Das ist jedoch nicht unbedingt eine einfache Sache. Deshalb sollte dein Sitzen sehr solide und dennoch frei von jeglicher körperlichen Anstrengung sein. Denke nicht an Gut oder Böse, beschäftige dich nicht mit richtig oder falsch. Halte die Umdrehungen des Geistes, des Intellekts und des Bewusstseins an; stoppe die Berechnungen der Gedanken, Ideen und Wahrnehmungen.

Wenn man sitzt, sollte man die Gedanken beiseite schieben. Aber das bedeutet nicht, dass wir den Wert des Bewusstseins leugnen; Dogen Zenji fordert uns nicht auf, einfach wie Holzscheite oder Steine zu werden. Ohne jegliche Gedanken oder Ansichten können wir immer noch klar funktionieren, wie ein heller Spiegel. Der Spiegel ist da und reflektiert einfach, was auch immer vor ihm ist. Wenn das Objekt verschwindet, verschwindet auch die Reflexion; keine Spur bleibt zurück, aber der Spiegel ist immer noch da. Das ist der Geisteszustand, den man während der Zazen-Praxis. Es ist schwer, aber ermutigen Sie sich selbst, so zu sitzen. Ich vergleiche den Geist oft mit einem Teich. Wenn das Wasser klar und ungestört ist, ist die Reflexion des Mondes vollkommen klar. Aber wenn das Wasser durch Winde aufgewühlt wird, wird die Oberfläche des Teiches gestört, und dann entstehen Wellen, die die Spiegelungen verzerren. Der Wind der Gedanken, Meinungen und Ideen verursacht Wellen im Geist. Wenn ein Teich nur ein paar Wellen hätte, könnten wir wenigstens noch den Mond erkennen und sagen, wo er ist. Aber wenn es wirklich kabbelig ist, können wir den Mond nicht ausfindig machen, auch wenn der Teich natürlich immer noch spiegelt. Obwohl wir selbst nichts anderes als Buddha-Natur, nichts anderes als mu, nichts anderes als Geist sind, können wir dies wegen des unruhigen Zustands unseres Geistes nicht

erkennen. Aber nichtsdestotrotz reflektiert der Teich immer noch - und wir auch. Nur wenn wir ruhig sind, werden wir die Spiegelung des Mondes auf der Wasseroberfläche deutlich sehen. Dann werden wir ihn als das erkennen, was er ist. Dieses Erkennen geschieht immer augenblicklich, plötzlich, nicht allmählich. Aber wenn diese Erkenntnis einmal da ist und wir nicht weiter sitzen, kann sie wieder verschwinden - es sei denn, sie ist von Anfang an sehr klar. Und wenn man diese Art von Klarheit hat, dann kann man einfach nicht aufhören zu üben.

Wenn du auf diese Weise übst, erkennst du deine wahre Natur, oder wie Dogen Zenji sagt: "Dein ursprüngliches Gesicht wird sich zeigen." Dieser Prozess geschieht automatisch. Habt nicht die Absicht, einen Buddha zu machen... Wenn ihr irgendwelche Erwartungen habt, habt ihr genau dort eine Spaltung geschaffen. Genau dort entsteht die Dualität. Wenn ihr also Zazen macht, braucht ihr nichts zu erwarten, tut es einfach, seid einfach so "...viel weniger an das Stillsitzen gebunden sein." Wir können dies auf zweierlei Weise würdigen. Einerseits ist Zazen nicht einfach nur Stillsitzen; andererseits muss man wirklich von morgens bis abends ständig üben. Alles, was man tut, muss Zazen sein. Diese Art von solider, kraftvoller Praxis hat nichts mit der körperlichen Haltung zu tun, sondern es ist die Praxis von Zazen bei jeder Tätigkeit während des Tages. Dogen Zenji fährt fort, uns zu sagen: Atme sanft durch die Nase. Dieser letzte Satz ist interessant. Manche Lehrer legen großen Wert auf die Atemtechnik, aber sehen Sie, wie wenig Dogen Zenji über die Atmung sagt: "Atme sanft durch die Nase." Diejenigen, die in Zazen Schwierigkeiten haben, tief oder langsam zu atmen, sollten einfach, wie Dogen Zenji sagt, "sanft durch die Nase" atmen. Wenn man den Körper sorgfältig ausbalanciert, ohne die Atemtechnik zu sehr zu betonen, kann man recht gut sitzen. Was die Haltung der Augen betrifft, schauen Sie einfach auf einen Punkt etwa einen Meter vor Ihnen nach unten. Lassen Sie Ihren Blick zur Nasenspitze wandern und lassen Sie ihn dann in einem Abstand von drei oder vier Fuß auf dem Boden ruhen. Dies ist eine gute Augenposition, und wenn Sie sie beibehalten, schließen sich die Augenlider normalerweise auf halbem Weg. Auf diese Weise können Sie ohne besondere Anstrengung die richtige Augenstellung einnehmen. Wenn Sie aber mit dem Gesicht zu einer Wand sich befinden und diese sehr nah ist oder wenn Ihre Augenlider von Natur aus schlaff sind, können Sie sogar die Augen schließen - aber achten Sie darauf, dass Sie nicht schläfrig werden oder in Gedanken oder Tagträume abdriften. Natürlich ist es besser, die Augen halb geöffnet zu halten, aber selbst dann werden Sie geschlossene Augen nicht als Problem empfinden, wenn Sie Ihre Praxis erst einmal einigermaßen regelmäßig etabliert haben. Nehmen Sie die Anpassungen dieser Art vor, die Sie für Ihr Sitzen am Hilfreichsten finden. Dogen Zenji spricht auch über die Position von Mund und Zunge. Legen Sie die Zungenspitze an den Gaumen, so dass weniger Platz für die Luft im Mund bleibt. Schließen Sie Ihre Lippen, so dass sich Ihre Zähne leicht berühren. Auf diese Weise können Sie Ihren Speichelfluss ohne besondere Anstrengung verringern - denn wenn Sie sich Ihres Speichels bewusst werden, neigen Sie dazu, mehr Speichel zu produzieren! Aber wenn Sie Ihren Mund so lassen, können Sie Ihren Speichelfluss vergessen und Ihr Sitzen stärken.

Lassen Sie mich nun kurz auf die Körperhaltung eingehen. Der Körper sollte senkrecht gestaltet sein und sich in keine Richtung neigen oder krümmen. Sitzen Sie aufrecht und sorgfältig ausbalanciert. Wenn Sie in einer schlechten Haltung sitzen, wird Ihr Körper schmerzen. Aber mit der Zeit wird sich Ihr Körper an eine gute Haltung gewöhnen, und Sie werden immer bequemer sitzen. Auch wenn Dogen Zenji die Armhaltung nicht erwähnt, ist sie dennoch wichtig. Lassen Sie Ihre Hände ganz natürlich auf Ihren Beinen oder Füßen ruhen und bilden Sie mit Ihren Armen einen Kreis. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Hände nicht zu hoch auf dem Bauch positionieren. Die Schultermuskeln sollten nicht zum Abstützen der Arme und Hände benutzt werden; sie sollten einfach ganz natürlich ruhen. Lassen Sie die Daumenspitzen etwa auf der Höhe des Nabels, und wenn Sie im Halb- oder Voll-Lotus sitzen, legen Sie die Hände auf die Fußsohlen oder Fersen; ansonsten lassen Sie die Hände einfach auf den Oberschenkeln ruhen. Achten Sie auf den unteren

Rücken, den Unterbauch, die Gelenke der Beine, die Fußsohlen und die Hände - sie alle befinden sich in demselben Bereich, und dieser Bereich bildet das Zentrum Ihres Sitzens. Jeder von uns hat leichte Unterschiede in der Knochen- und Muskelstruktur, aber wir können unsere Haltung entsprechend anpassen. Sitzen Sie also bitte kräftig, aber ohne Anspannung. Wenn Sie angespannt sind, können Sie sich bis zur Erschöpfung anstrengen. Starkes Sitzen erfordert, dass Ihr Körper frei von Anspannung ist. Wenn Sie wirklich stark sitzen, ist es fast so, als würden Sie Elektrizität erzeugen; wenn Sie jemand versehentlich berühren würde, würden Funken sprühen! Wenn du Shikantaza machst, sitze so, als ob dein Leben davon abhängt, als ob du dich in einem Duell auf Leben und Tod befindest. Welche Art von intensiver Konzentration würden Sie haben? Du müsstest körperlich entspannt sein und dich dennoch in einem Zustand stark erhöhter Wachsamkeit befinden. Wenn wir sitzen, können zwei Arten von Hindernissen auftreten: ein zerstreuter, geschäftiger Geist und ein dumpfer, schläfriger Geist. Der Weg, diese beiden Hindernisse beim Sitzen zu beseitigen, besteht darin, sich in Zazen so zu konzentrieren, als würden wir um unser eigenes Leben kämpfen. Wenn man sich wirklich konzentriert, wird der gesamte Körper-Geist einbezogen. Die Kraft, die Sie mit starker Konzentration erzeugen, kann Sie sogar im kältesten Winterwetter warm halten. Wenn Sie also sitzen, seien Sie bitte aufmerksam.

Sobald Sie Ihre Haltung reguliert haben, atmen Sie ein und atmen Sie vollständig aus. Schwingen Sie nach links und rechts. Sitzen Sie starr und denken Sie an das Nicht-Denken. Wie denken Sie an Nicht-Denken? Nicht-Denken. Dies ist die wesentliche Kunst des Zazen. "Denke an das Nicht-Denken. Wie denkst du an Nicht-Denken? Nicht-Denken." Dogen Zenji zitiert hier die berühmten Worte von Meister Yakusan Igen (Yaoshan Weiyuan). Ein Satz wie dieser könnte sicherlich noch weiter ausgeführt werden - für unsere Zwecke können wir ihn einfach so verstehen, dass wir aufhören sollten, nach Gedanken zu greifen, und einfach sitzen sollten. Dieser unbedingte Zustand ist ein Zustand des Nichtdenkens. Was ist also der unkonditionierte Zustand? Entwickeln Sie keine Gedanken und klammern Sie sich nicht an sie. Es ist sehr wichtig, dass ihr nicht an euren Ideen, Meinungen, Emotionen - an allen Formen des Denkens - festhaltet. Dieser unkonditionierte, ungeschmückte Zustand des Geistes ist der Zustand des Nicht-Denkens. Sitzen Sie in diesem Zustand. Denken Sie nicht einmal daran, Buddha zu werden. Der Versuch, Buddha zu werden, oder der Versuch, erleuchtet zu werden, wird zu einer Trance. Diese Art von Vorurteil ist ein Hindernis, weil wir nicht wissen, was Erleuchtung ist, bis wir sie am eigenen Leib erfahren. Was auch immer wir uns unter Erleuchtung vorstellen, wird somit lediglich zu einer Idee, und Erleuchtung ist keine Idee. Sobald wir uns eine Vorstellung machen, öffnet sich genau dort eine Lücke. Indem wir sitzen, entleeren wir uns von uns selbst und von unseren Objekten. Auf diese Weise wird die Subjekt-Objekt-Beziehung gänzlich aufgehoben und man ist eins. Zazen selbst manifestiert die letzte Wirklichkeit. Das ist Shikantaza. Verstehen Sie bitte, dass es nicht bedeutet, das Funktionieren unseres Geistes zu leugnen, wenn wir sagen: "Denken Sie nicht denken". Das Bewusstsein funktioniert lebhaft, es ist voller Ideen oder Gedanken. Aber dieses Funktionieren ist konditioniert, und wenn wir das konditionierte Funktionieren des Bewusstseins - die Gedanken und Ideen, die auftauchen - nicht loslassen, dann finden wir uns fälschlicherweise in diesen Gedanken und Ideen wieder, und in dem Maße, wie wir das tun, schränken wir uns selbst ein. Wenn wir diese Tatsache nicht klar sehen, stellen wir uns vor, dass Probleme ihren Ursprung außerhalb von uns selbst haben. Aber das ist nicht der Fall: Wenn es irgendeine Schwierigkeit oder ein Problem gibt, dann ist es ein Problem, das wir selbst geschaffen haben.

Und das ist immer der Fall! Es mag nicht so aussehen, aber es ist so. In einem engeren Sinne ist es so, und in einem weiteren Sinne ist es auch so. Manchmal ist es schwer zu begreifen. Wenn zum Beispiel das Haus nebenan Feuer fängt, dann brennt auch das Gebäude, in dem wir wohnen, ab. Wir können anderen die Schuld geben, und doch sind sie, wenn wir es aus einer größeren Perspektive betrachten, auch ein Teil von uns selbst. Letztlich gibt es überhaupt niemanden, der schuld ist.

Wenn wir wirklich in die Natur des Selbst sehen, dann wird "mein" identisch mit "dein" und mit "ihr" und sogar mit "sein" sein. Das ist der Zustand des Nicht-Denkens. Also machen wir uns wieder so klar wie möglich und sind dann einfach so, wie wir sind - und dann wird unser Sein zu einer absoluten Sache. Das Zazen, von dem ich spreche, ist nicht das Erlernen von Meditation. Es ist einfach das Dharma-Tor der Ruhe und Glückseligkeit, die Praxis-Verwirklichung der vollkommen kulminierten Erleuchtung. Es ist die Manifestation der letztendlichen Realität. Der hier verwendete Begriff ist Praxis-Verwirklichung: Die Praxis ist die Verwirklichung selbst; wir praktizieren die Verwirklichung, oder wir verwirklichen unsere Praxis. Das ist unser Zazen. Das bedeutet, tiefes Vertrauen in die Tatsache zu haben, dass man nichts anderes ist als die Drei Schätze. Und wenn man diesen Glauben hat, dann sitzt man, arbeitet man, studiert man. Was immer ihr also tut, ist nichts anderes als das Handeln des Buddha, das Erklären und Manifestieren des Dharma durch euch selbst. Und das ist nichts anderes als vollkommene Einheit und Harmonie in ihrer Gesamtheit. Wo ist das Problem? Selbst Schwierigkeiten sind nichts anderes als der Dharma selbst. Was gibt es zu beklagen? Worüber sollte man frustriert sein? Worüber sollte man sich ärgern? "Die Praxis-Verwirklichung der vollkommen kulminierten Erleuchtung" ist die Manifestation der absoluten Realität. In gewisser Weise ist es Zazen; und in gewisser Weise sind es Sie selbst. Dein Zazen ist eine totale Sache, und da du so bist, wirst du auch ultimativ und absolut. Fallen und Schlingen können es niemals erreichen. Wenn du einmal sein Herz ergriffen hast, bist du wie der Drache, wenn er das Wasser erreicht, wie der Tiger, wenn er den Berg betritt. Denn du musst wissen, dass sich genau dort [in Zazen] der richtige Dharma manifestiert und dass von Anfang an Dumpfheit und Ablenkung beiseite geschoben werden. "Fallen und Schlingen können es niemals erreichen." Unsere eigenen Ideen, unsere eigenen Gedanken, das sind die Fallen und Schlingen, und dieser sehr schlichte, spiegelgleiche Zustand ist der Zustand, den Fallen und Schlingen niemals erreichen können. Wir stellen uns selbst Fallen mit unseren fixen Ideen. Egal, wie gut dein Lehrer ist oder woher du deine guten Ideen hast, wenn du dich an eine davon klammerst, dann bist du gefangen! Die Mönche, die dem Buddha folgten, wussten das: Am Anfang des Lotus-Sutra, als Buddha sich anschickt, es auf dem Berg Gridhrakuta zu erläutern, heißt es, dass fünfhundert Mönche einfach aufstanden und gingen. Wenn Sie sich aus dem Sitzen erheben, bewegen Sie sich langsam und leise, ruhig und bedächtig. Stehe nicht plötzlich oder abrupt auf. Wenn wir die Vergangenheit betrachten, stellen wir fest, dass die Überwindung sowohl der Unerleuchtung als auch der Erleuchtung und das Sterben im Sitzen oder Stehen vollständig von der Kraft [des Zazen] abhängt. Nun geschieht so etwas tatsächlich - ihr wärt erstaunt, wie sehr wir uns selbst trainieren können. Der dritte Vorfahr, Kanchi Sosan Daishi (Jianzhi Sengcan), starb im Stehen. Viele Mönche starben im Sitzen. Einige starben sogar im Sitzen mitten im Feuer. Wir haben ein Sprichwort: "Wenn man den Geist emanzipiert, wird sogar das Feuer kühl." Das ist eine der Gedichtzeilen, die ein Mönch schrieb, kurz bevor er verbrannt wurde. Morita Goryu Roshi, der vor fünf oder sechs Generationen das Oberhaupt von Eiheiji war, musste sich einen Tumor am Hals entfernen lassen und bat darum, kein Anästhetikum zu nehmen. Der Arzt war erstaunt, aber Morita Roshi hat sich während der Operation nicht ein einziges Mal bewegt oder vor Schmerzen geschrien. So sehr kann man sich selbst trainieren. Das ist es, was Dogen Zenji hier erwähnt. "Das Sterben im Sitzen oder im Stehen hängt ganz von der Kraft des Zazen ab." Er spricht von joriki. Darüber hinaus kann das Herbeiführen von Erleuchtung durch die Gelegenheit, die ein Finger, ein Banner, eine Nadel oder ein Hammer bietet, und das Bewirken von Verwirklichung mit Hilfe eines Wedels, einer Faust, eines Stabs oder eines Schreis, nicht vollständig durch das unterscheidende Denken des Menschen verstanden werden. In der Tat kann sie auch nicht durch das Praktizieren oder Verwirklichen übernatürlicher Kräfte vollständig erkannt werden. Es muss ein Verhalten sein, das jenseits des Hörens und Sehens des Menschen liegt - ist es nicht ein Prinzip, das seinem Wissen und seinen Wahrnehmungen vorausgeht? Das ist der Punkt, an dem wir feststecken. Wir versuchen, die

Erleuchtung durch unseren unterscheidenden Verstand zu verstehen; doch unser unterscheidendes, unser diskursives Denken ist genau das, was uns bindet. Die Frage ist wirklich, wie wir darüber hinausgehen, wie wir diese Dichotomie überwinden können. Aber wir alle müssen mit diesem unterscheidenden Denken beginnen. Wir alle wollen uns befreien, frei und friedlich werden. Aber das ist noch nicht genug. Das ist nur der Shravaka-Geist, der Geist, der einfach nur die eigene Erlösung will. Natürlich kann der Shravaka-Geist auch anders interpretiert werden, aber das ist eine Interpretation. Aber der Bodhisattva ist wieder etwas anderes. Das ist einfach, sich mehr um andere zu kümmern als um sich selbst. Da wir von Anfang an alle eins sind, unabhängig davon, wie vollständig wir das realisieren, funktioniert das wunderbar. Wenn wir zuerst an andere denken, tun wir etwas für sie; dann kommt es früher oder später auf die eine oder andere Weise uns selbst zugute. Dogen Zenji sagte, dass nur die Törichten denken, dass die Sorge um andere auf ihre eigenen Kosten geht. Das ist nicht so; anderen und sich selbst zu nützen ist eine Sache.

Ich möchte wirklich, dass ihr ein starkes, umfassendes Streben und Gelübde habt, um den Buddha-Weg gemeinsam mit allen Wesen zu verwirklichen. Mit solch einem tiefen Streben ermutigen wir dann unsere Praxis. Wir machen einfach weiter, und tiefe Erleuchtungserfahrungen werden sich auf die eine oder andere Weise einstellen. Dogen Zenji zählt hier Beispiele für solche Fälle auf. "Das Herbeiführen von Erleuchtung durch die Gelegenheit, die ein Finger bietet." Der Finger, auf den hier Bezug genommen wird, ist natürlich der von Gutei (Juzhi) - jenes berühmte Koan "Guteis Finger", das im Torlosen Tor und auch im Buch des Gleichmuts erscheint. Was auch immer Gutei gefragt wurde, er hielt einfach seinen Finger hoch. Und als er im Sterben lag, sagte er zu seinen Schülern: "Ich habe dieses Ein-Finger-Zen von Meister Tenryu (Tianlong) erhalten, und ich habe es mein ganzes Leben lang angewandt und habe es nie erschöpft." Dann hielt er seinen Finger hoch und starb. Jeder dieser Gegenstände, die Dogen Zenji erwähnt, bezieht sich auf berühmte Fälle von Erleuchtung: Ananda und das Banner vor dem Tempel; Shishuangs "Mach einen Schritt von der Spitze einer hundert Fuß hohen Stange"; Kanadaibas Nadel; Manjushri und der Hammer; Baizhang und der Fliegenwedel; Mazus Ruf; Deshans Stab. All dies sind Beispiele von Vorfahren und Bodhisattvas, deren Erleuchtungserfahrungen mit bestimmten Objekten verbunden waren. In jedem dieser Fälle gibt es keinen Raum für Dichotomie oder Dualismus, keinen Raum für Denken. Wenn man sich zum Beispiel den Finger verbrennt oder sich verletzt, gibt es keinen Raum für Gedanken. Du schreist nur: "aaar- rggghh!" Das ist alles. Diese Totalität, diese Absolutheit, solltest du selbst erfahren. Und wie? Wieder das gleiche Prinzip, sich selbst zu vergessen, wirklich ein totales Wesen zu werden. "In der Tat kann es auch nicht durch die Ausübung oder Verwirklichung von übernatürlichen Kräften vollständig erkannt werden." Manche Menschen werden von übernatürlichen Kräften angezogen. Ich habe gehört, dass sogar heutzutage eine Reihe von Menschen gewisse okkulte Kräfte haben. Indem du deine Samadhi-Kraft steigerst, kannst du dich auf diesem Weg ausbilden, wenn du das möchtest. Aber der Punkt ist, dass selbst der Erwerb solcher übernatürlichen Kräfte uns nicht die Weisheit geben wird, mit der wir uns und andere vom Band von Geburt und Tod befreien. Das Gatha, das wir jeden Abend rezitieren, sagt: "Leben und Tod sind von großer Bedeutung." Sich wirklich um sie zu kümmern oder sich um unser Leben insgesamt zu kümmern, das ist das Ziel unserer Praxis.

In diesem Sinne spielt die Intelligenz oder ihr Fehlen keine Rolle; zwischen den Dummen und den Scharfsinnigen gibt es keinen Unterschied. Unabhängig davon, ob wir intelligent oder dumm, weiblich oder männlich sind, haben wir die gleiche Möglichkeit, die gleiche Chance, uns selbst zu verwirklichen, und alles hängt von jedem von uns ab. Es geht nicht um irgendeine Unterscheidung. Wenn du deine Bemühungen zielstrebig konzentrierst, ist das an sich schon die Überwindung des Weges. Die Verwirklichung der Praxis ist von Natur aus unbefleckt. Was uns verunreinigt, sind selbstbezogene, egozentrische Ideen. Wenn die Zeit kommt, stehen wir auf; wenn die Zeit kommt, essen wir. Alles geht reibungslos; das ist das Funktionieren unserer Weisheit. Im Idealfall lassen wir

uns Tag für Tag auf alles ein, was auf uns zukommt. Dann ist die "Praxis-Verwirklichung natürlich unbefleckt". "Das Voranschreiten in der Praxis ist eine Sache der Alltäglichkeit." Dies ist eine der wichtigsten Aussagen im Fukanzazengi: "Vorwärtsgehen ist eine Sache der Alltäglichkeit." Vorwärts zu gehen, unabhängig davon, wie viel wir erreichen oder vollbringen, ist immer noch gewöhnlich. Noch ist es alltäglich. Das Wort gewöhnlich ist etymologisch mit Ordentlichkeit verwandt, und Ordentlichkeit ist äußerst wichtig. Ordentlichkeit des Geistes, Ordentlichkeit des Körpers, Die Ordnung des täglichen Lebens, die Ordnung der Umgebung, die Ordnung von Gruppen, die Ordnung der Gesellschaft, des Landes, sogar des Mondes - einfach alles. Ganz gleich, wie weit wir gehen, wir sind einfach das, was wir sind. Wir müssen also nicht den Kopf verlieren oder einen zusätzlichen Kopf auf den unseren setzen. Wir müssen einfach nur gewöhnlich sein. Wenn wir jeden Tag so leben können, gibt es kein Problem. Dann ist die Verwirklichung der Praxis natürlich unbefleckt. In unserer Welt und in den anderen Vierteln, vom westlichen Himmel bis zur östlichen Erde, bewahren alle gleichermaßen das Buddha-Siegel, während jeder seinen eigenen Lehrstil genießt. Sie widmen sich nur dem Sitzen; sie sind durch Fixierungen behindert. Obwohl sie von zehntausend Unterscheidungen und tausend Unterschieden sprechen, studieren sie nur Zen und verfolgen den Weg. Warum sollte man den Sitz im eigenen Haus aufgeben, um vergeblich durch die staubigen Regionen eines anderen Landes zu wandern? Wenn du einen falschen Schritt machst, verpasst du, was direkt vor dir ist. Hier sehen wir wieder Dogen Zenjis starke Betonung von Zazen. "In unserer Welt" ist die Welt, in der Shakyamuni wohnt, der westliche Himmel ist die Welt von Amida Buddha, und die östliche Erde ist das Reich des Medizinbuddhas. Jede Himmelsrichtung wird von einem anderen Tathagata regiert. Tausende von Buddhas leben, kümmern sich um uns und um alles. Wie verhalten wir uns zu ihnen? Was ist das Buddha-Siegel? Es bedeutet, unser Leben als Gewährsein und Weisheit zu verstehen. Alles hängt davon ab, dass wir uns dem Zazen widmen. Wenn wir alle so sitzen würden, wäre das Erreichen der Erleuchtung so einfach wie drei Mahlzeiten am Tag zu essen. Aber da wir nicht so sitzen, wird es nicht so leicht geschehen. Wenn wir also sitzen, versuchen wir wenigstens, wirklich gut zu sitzen, wie unbewegliche Berge. Auch wenn sie von zehntausend Unterscheidungen und tausend Unterschieden sprechen, studieren sie nur Zen und verfolgen den Weg. Obwohl jeder von uns anders ist, sollten wir alle üben, in Zazen eindringen und den Weg vollenden. Warum sollte man den Sitz im eigenen Haus aufgeben, um vergeblich durch die staubigen Gegenden eines anderen Landes zu wandern? Wenn wir diese Zeile lesen, denken wir, dass Dogen Zenji davon spricht, ins Ausland zu gehen, um zu praktizieren. Aber es gibt noch eine andere Bedeutung. Manchmal werden die Objekte unserer Sinne als die "sechs Stäube" bezeichnet. Wenn wir konditioniert sind durch das, was wir sehen, hören, riechen, schmecken, denken und fühlen, dann ist das wie Staub. Anstatt also im konditionierten Zustand zu sein, sollten wir uns anpassen. Der Sitz, den Dogen Zenji erwähnt, ist der Diamantsitz, auf dem der Buddha sitzt. Das ist unser Zazen. Der Zafu, auf dem wir sitzen, ist der diamantene Sitz, der Sitz des Buddha; wir müssen also nirgendwo hingehen. Der Sitz des Tathagata ist immer genau hier und jetzt. Wenn du einen falschen Schritt machst, verpasst du, was direkt vor dir ist. Im Lotus-Sutra gibt es eine Geschichte von einem Bettler, der der lange verschollene Sohn eines Millionärs ist. Er wandert sein ganzes Leben lang umher und hält sich für einen Bettler, bis er schließlich im Haus seines Vaters landet. Sein Vater erkennt ihn sofort, aber erst als der Sohn sich im Haus seines Vaters wohlfühlt, gibt sich sein Vater zu erkennen und überlässt ihm seine Besitztümer. Genauso glauben wir fälschlicherweise, dass wir verarmt sind, und unsere Übung besteht darin, nach Hause zurückzukehren und zu erkennen, wer wir wirklich sind. Da du bereits die funktionierende Essenz eines menschlichen Körpers erlangt hast, verbringe deine Tage nicht vergeblich; wenn man sich um die wesentliche Funktion des Weges des Buddha kümmert, wer kann sich dann achtlos an einem Funken eines Feuersteins erfreuen? Wahrlich, Form und Substanz sind wie der Tau auf dem Gras und das Glück des Lebens wie ein Blitz: in einem Augenblick sind sie leer, in einem Augenblick

sind sie verloren. Wie kostbar und wie selten ist es, als Mensch geboren zu werden! Mensch zu sein ist wirklich kostbar. Als Menschen sind wir in der Lage, Tathagatas zu sein. In der letzten Passage des Diamant-Sutra heißt es: "Alle zusammengesetzten Dinge sind wie ein Traum, eine Fantasie, eine Blase und ein Schatten; wie ein Tautropfen und ein Blitz - so sind sie zu betrachten." In gewisser Weise ist das Leben lang, zwischen siebzig und hundert Jahren, aber wenn wir es mit unendlicher Zeit vergleichen, ist es kurz. Auch die Zeit, die wir in unsere Praxis investieren können, ist sehr begrenzt. Die Zeit, die wir jetzt haben, ist also wirklich kostbare Zeit. Lasst uns über uns selbst nachdenken, wie wir gemeinsam eine stärkere, bessere Praxis haben können. Und nicht nur uns selbst glücklich und zufrieden machen, sondern dieses Verständnis, diese Freiheit und diesen Frieden auch mit anderen Menschen teilen. Ehrwürdige Schüler [des Dharma], die ihr seit langem daran gewöhnt seid, nach dem Elefanten zu tasten, bitte zweifelt nicht an dem wahren Drachen. Wendet euch dem Weg zu, der direkt auf die Wirklichkeit weist; ehrt den Mann, der mit dem Lernen fertig und frei von Handlungen ist. Stimmt mit dem Bodhi aller Buddhas überein; folgt dem Samadhi aller Patriarchen. Wenn du lange Zeit auf diese Weise handelst, wirst du so sein. Deine Schatzkammer wird sich von selbst öffnen, und du wirst sie nach Belieben nutzen. In diesem letzten Absatz fasst Dogen Zenji noch einmal zusammen, was Zazen ist und was es für uns tut. Die Zeile "lange daran gewöhnt, zu tasten..." bezieht sich auf das Gleichnis von den Blinden und dem Elefanten, in dem eine Gruppe blinder Männer versucht herauszufinden, wie ein Elefant aussieht, indem sie nur ihren Tastsinn benutzen. Der eine, der den Rüssel ertastet, meint, der Elefant sei wie eine Schlange, der andere, der die Beine ertastet, meint, der Elefant sei wie ein Baum; jeder Blinde klammert sich an seine begrenzte Wahrnehmung und kommt so zu einem falschen Schluss. Genauso haben wir unsere eigenen, selbst ernannten Ideen, Vorstellungen und Konzepte, an denen wir festhalten und die wir als Maßstäbe betrachten, und in diesem Maße können wir nichts anderes akzeptieren. Ein größeres Gefäß kann mehr enthalten, aber unsere Praxis ist es, bodenlos zu sein. Wir tun dies, indem wir das Selbst vergessen. Um den Buddha-Weg zu studieren, um das Samadhi der Vorfahren zu übertragen, müssen wir bodenlos sein. Sonst passt der Dharma nicht. "Zweifle nicht an dem wahren Drachen." Der wahre Drache steht für Freiheit. Wir sind an alles gebunden, woran wir uns klammern, sogar an die Erleuchtung. Wir können an Erleuchtung, Freiheit und sogar an Frieden gebunden sein, aber in diesem Fall gibt es keine Erleuchtung, keine Freiheit und keinen Frieden. Wenn wir uns wie die Blinden an unsere begrenzte Wahrnehmung des Elefanten, der Realität, klammern, verpassen wir den wahren Drachen, der das Leben ist, wie es wirklich ist. Dieser "wahre Drache" ist übrigens eine Anspielung auf eine andere Geschichte. Es gab einen Mann mit dem Namen Shoko, der Drachen liebte. Und überall in seinem Zimmer hingen Bilder, Skulpturen und Gemälde von Drachen. Ein echter Drache im Himmel war sehr beeindruckt und schätzte Shokos Liebe zu den Drachen. Er wollte Shoko besuchen und ihm einen echten Drachen zeigen. So kam dieser Drache eines Nachts herunter, um Shoko zu besuchen, und steckte sein Gesicht durch das eine Fenster und seinen Schwanz durch das andere Fenster. Shoko war so erschrocken, dass er in Ohnmacht fiel. Seit langem an Nachahmungen gewöhnt, seid nicht misstrauisch gegenüber dem, was wahr ist. Wendet euch dem Weg zu, der direkt auf die Wirklichkeit zeigt. Das ist Zazen. Das ist es, was wir tun. Verehrt den Mann, der mit dem Lernen fertig und frei von Handlungen ist. Ehre den Mann, der hat, auf Japanisch: zetsu gaku mui. Dies ist ein idiomatischer Ausdruck, und die Übersetzung hier erfasst nicht alle Aspekte davon. Zetsu gaku bedeutet "aufgehört zu lernen" oder "nicht zu lernen". Es gibt die "zehn Nicht-Lernen": Wenn man zwei zum Achtfachen Pfad hinzufügt, ein neuntes, "rechte Weisheit", und das letzte, "rechte Befreiung", erhalten wir zehn "Nicht-Lernen". Das ist zetsu gaku - befreit sein. Und mui bedeutet "Nicht-Tun, nichts tun". Nicht physisch nichts tun: alles tun, alles, was nötig ist, aber es nicht tun. Mit anderen Worten, sei völlig absorbiert von dem, was du tust. Dogen Zenji sagt, wenn du die Person triffst, die den Dharma

erklärt, denke nicht an die Kaste, aus der diese Person stammt, denke nicht an ihr Aussehen, denke nicht an ihr Verhalten oder ihr Benehmen - sondern verneige dich in Ehrfurcht vor der Prajna-Weisheit, jeden Tag, Tag für Tag, dreimal täglich. Erwecke keine Frustrationen, Komplikationen oder Aufregungen in dir selbst. Mache dich so leer und unkonditioniert wie möglich und höre aufmerksam zu. Dann kommt alles, was er sagt, ohne jede Reibung an. "Verehere den Mann der vollkommenen Verwirklichung, der jenseits allen menschlichen Wirkens ist." Der Mann der vollkommenen Verwirklichung ist immer inmitten aller menschlichen Aktivität und geht mit ihr ohne Störung oder Reibung. Was wäre sonst der Sinn? Erlangt Übereinstimmung mit der Erleuchtung der Buddhas. Vielleicht sollten wir besser als "Übereinstimmung erlangen" sagen: "Eins werden". Indem wir mit der Erleuchtung der Buddhas eins werden, werden wir selbst zum Buddha. "Die legitime Linie des Samadhi der Vorfahren erlangen". Sitze wirklich und werde selbst zu Zazen. Aber nicht du machst Zazen, sondern Zazen macht Zazen. Das ist es, was Samadhi ist. Und wenn ihr in diesen Samadhi eintretet, manifestiert sich genau dort die Linie der Vorfahren und ist erfolgreich. Wenn man sich ständig auf diese Weise verhält, kann man sicher sein, ein Mensch wie sie zu sein. Wenn wir es so lesen: "Verrichte dich ständig auf diese Weise", wird es zu einer Art Bedingung: "Wenn du dies und jenes tust, dann wird dies und jenes geschehen." So wird es normalerweise übersetzt. Aber statt "wenn du dies und jenes tust", können wir auch "weil es so ist" lesen. "Da es schon so ist, tu es einfach so, oder sei einfach so." Und wenn wir das wirklich tun, öffnet sich das Schatzhaus von selbst, und dann können wir diesen Schatz frei nutzen. Es geht nicht darum, dass irgendetwas in der Zukunft passiert, sondern es ist immer genau jetzt, genau hier. Lassen Sie uns diesen Schatz gemeinsam teilen.

Wie man sitzt

P.T.N.H. Jiyu Kennett

Beim Sitzen sollte man darauf achten, dass die Wirbelsäule so weit wie möglich der natürlichen Krümmung einer gesunden Wirbelsäule folgt, wie sie in jedem guten medizinischen Buch beschrieben ist. Es ist sehr wichtig, dass eine Person, die das Sitzen lernt, dies richtig macht. Es ist nicht wichtig, was mit den Füßen geschieht, sondern was mit der Wirbelsäule geschieht. Wenn die Wirbelsäule für die betreffende Person nicht richtig ist, können Steifheit, Schmerzen und vielleicht sogar Halluzinationen die Folge sein. Das Gewicht des Körpers wird leicht von den unteren Rückenmuskeln getragen, wenn diese Position korrekt ist; man neigt jedoch dazu, eine Art Ausbuchtung an der Vorderseite zu entwickeln, im Volksmund "Zazen-Topf" genannt. Das ist nicht zu ändern und sollte nicht beunruhigend sein. Manchmal kommt es vor, dass jemand in früheren Jahren eine Rückenverletzung erlitten hat, die das Sitzen mit der richtigen Wirbelsäule außerordentlich schwierig macht. Sie sollten wissen, dass wir versuchen, die Stelle zu finden, an der eine Person am besten sitzen kann, um die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen. Man sitzt nie ganz hinten auf einem Kissen oder Stuhl. Wenn man auf dem Boden sitzt, sollte sich nur die Spitze der Wirbelsäule auf dem Kissen befinden, so dass eine leichte Neigung vom Gesäß, das gerade auf dem Rand des Kissens sitzt, zum Boden besteht, wo die Knie bequem ruhen. Diese Haltung verhindert, dass irgendetwas auf die Oberschenkel drückt, was den Blutfluss behindern könnte. Wenn man ganz auf dem Kissen sitzt, ohne diesen Freiraum für die Oberschenkel zu lassen, wird es später unmöglich sein, ohne erhebliche Schmerzen vom Kissen aufzustehen. Der Kopf sollte sich auf natürliche Weise bequem anfühlen und weniger Gewicht auf den Schultern lasten, wobei die Ohren in einer Linie mit diesen und die Nase in einer Linie mit dem Nabel liegen sollten. Keine zwei Menschen sind körperlich genau gleich, daher ist es sehr wichtig, dass Sie vorsichtig mit sich selbst experimentieren, damit Sie sicher sein können, dass Sie den richtigen Platz für Ihren Kopf und den richtigen Platz für Ihre Füße gefunden haben. Wenn Ihre Ohren aufgrund einer Rückenverletzung nicht genau in einer Linie mit Ihren Schultern liegen, müssen Sie nicht denken, dass Sie nicht meditieren können. Finden Sie den Platz, an dem Sie sich am wohlsten fühlen, d.h. den Platz, an dem Sie am Schwerelosesten sind, und beginnen Sie Ihre Meditation in dieser Position. Nachdem man die richtige Sitzposition eingenommen hat, wiegt man seinen Körper von links nach rechts, beginnt mit großen Schwüngen und endet mit immer kleineren Schwüngen; man kann stattdessen auch kreisende Schwünge machen, wenn man möchte. Diese Art der Bewegung ermöglicht es dem Menschen, die für ihn individuell beste Ruheposition zu finden; den Ort, an dem sein ganzes Gewicht gerade nach unten in die Wirbelsäule und in das Kissen oder auf den Stuhl zu fallen scheint.

Die Hände dürfen nicht zusammengedrückt werden, sondern müssen im Schoß gehalten werden, wobei die Daumen die Enden der anderen leicht berühren. Ein Linkshänder legt die rechte Hand über die linke, ein Rechtshänder die linke Hand über die rechte, und zwar aus folgendem Grund: Eine Seite des Körpers ist immer etwas aktiver als die andere, normalerweise die Seite, die man am meisten benutzt; deshalb legt man während der sitzenden Meditation die Hand der weniger aktiven Seite über die Hand der aktiveren, da man glaubt, dass dies hilft, die Ungleichmäßigkeit der Aktivität des Körpers auszugleichen. Niemand sollte seine Augen jemals ganz schließen. Sie sollten so gesenkt werden, dass sie auf einer Stelle des Bodens ruhen, die der Meditierende bequem einsehen kann. Keine zwei Menschen fühlen sich in genau der gleichen Entfernung wohl; daher ist es zwar üblich zu sagen, dass es am besten ist, die Augen in einem Abstand von etwa einem Meter auf dem Boden ruhen zu lassen, aber dies ist keine feste Regel. Weder ein Kurzsichtiger noch ein

Weitsichtiger könnte dies erreichen. Man sitzt nicht in der Meditation, um etwas zu tun, was für einen selbst unnatürlich ist; wenn es also für eine Person normal ist, eine Brille zu tragen, sollte sie dies auch während der Meditation tun; sie sollte sie nicht abnehmen. Das natürliche Erbe und Recht von uns allen ist es, unser Wahres Selbst zu erkennen, d.h. friedlich und eins mit dem Ewigen zu sein; um dies zu erreichen, dürfen wir nicht etwas tun, was für uns als Individuen unnatürlich ist, nur weil die Meditationsanweisungen, die für den perfekten Körper geschrieben wurden, sagen, dass wir das tun sollten... Es ist wichtig, mit den Augen dasselbe zu tun, was man mit dem Geist tut. Man darf weder versuchen, etwas Bestimmtes zu sehen, wie zum Beispiel die Flecken an der Wand oder auf dem Boden, noch darf man versuchen, diese Dinge verschwommen und undeutlich zu machen. Man sollte einfach die Augen nach unten gerichtet und fokussiert halten. Man hält die Augen offen, um wach und aufmerksam bleiben zu können. Man versucht nicht, zu sehen, und gleichzeitig versucht man nicht, nicht zu sehen. Es ist wichtig, durch die Nase und nicht durch den Mund zu atmen. Dies wird ganz einfach dadurch erreicht, dass man den Mund geschlossen hält und nichts weiter. Dabei geht es nicht um ein hartes, festes Schließen, bei dem die Zähne knirschen, sondern um ein einfaches, bequemes Schließen des Mundes. Beim Atmen darf der Mensch nichts tun, was unnatürlich ist. Es gibt viele verschiedene Formen der so genannten Meditation, die alle ein unterschiedliches Maß an geistigem Komfort bieten. Meines Erachtens gibt es keine Form, die größeren spirituellen Komfort und tieferes Verständnis und Bewusstsein vermittelt als die Meditation der ruhigen Reflexion; diese Vorteile können jedoch nur erreicht werden, wenn man natürlich atmet. Es ist wichtig, die Atmung mit dem natürlichen Zustand des eigenen Körpers zu synchronisieren. Wenn die Atmung rau ist, d.h. angestrengt oder von der betreffenden Person ungewohnt gemacht wird, kann es keine Harmonisierung von Körper und Geist geben. Manche von uns atmen schneller als andere, andere langsamer. Jeder Mensch muss in seinem eigenen normalen, natürlichen Rhythmus atmen, damit keine ungewohnten Belastungen oder Anspannungen entstehen. Auch hier liegt die Betonung darauf, nicht unnatürlich zu sein. Man darf weder absichtlich versuchen zu denken noch absichtlich versuchen, nicht zu denken. Die Gedanken kommen und gehen in unserem Kopf, und wir können entweder mit ihnen spielen oder einfach dasitzen und sie vorbeiziehen lassen. Zu viele von uns lassen sich von ihren Gedanken vereinnahmen, während manche versuchen, sie absichtlich zu verdrängen; beides ist völlig falsch. Die Japaner unterscheiden zwischen absichtlichem Denken und natürlichem Denken. An natürlichen Gedanken ist absolut nichts auszusetzen. Da unsere Ohren während der Meditation nicht verstopft sind, ist es normal, dass wir Autos auf der Straße vorbeifahren und Vögel singen hören; da unsere Augen nicht geschlossen sind, ist es nur vernünftig, dass wir Muster auf dem Teppich, dem Boden oder der Wand bemerken: Diese Dinge stören uns nur, wenn wir uns erlauben, sie in unserem eigenen Geist zu diskutieren. Wenn man nur bemerkt, dass ein Auto vorbeifährt, ist das kein Problem. Wenn man jedoch bemerkt, dass ein Auto vorbeifährt und sich darüber ärgert oder freut, dann hat die Meditation bereits aufgehört. Alles, was bei der Meditation erforderlich ist, ist, dass man mit einer positiven Geisteshaltung sitzt, weil man weiß, dass man dann tatsächlich den Wahren Buddha in sich selbst findet. Ich habe oft das Beispiel des Sitzens unter einer Brücke verwendet, um das oben Gesagte zu veranschaulichen. Man sitzt unter einer Brücke, über die der Verkehr in beide Richtungen fließt. Man klettert nicht auf die Brücke, um in einem der Autos mitzufahren, und man jagt ihnen auch nicht hinterher; man versucht auch nicht, die Autos von der Brücke zu schieben. Man kann nicht ignorieren, dass die Autos da sind; man muss sich nicht an ihnen stören. Wenn man von seinen Gedanken ertappt wird (was anfangs sehr wahrscheinlich ist), ist es wichtig, sich keine Gedanken darüber zu machen. Man akzeptiert einfach die Tatsache, dass man ertappt wurde, und setzt sich weiter hin, ohne sich Gedanken darüber zu machen, dass man ertappt wurde, oder sich deswegen schuldig zu fühlen. Egal, was man tut, man kann die Tatsache, dass man erwischt wurde, nicht ändern, und wenn man sich darüber Sorgen macht, wird man

einfach nicht friedlich genug, um zur Meditation zurückzukehren. Diesbezüglich sollte man Schuldgefühle um jeden Preis vermeiden; nichts ist in dieser Hinsicht so zerstörerisch wie Schuldgefühle. Wenn die Meditation beendet ist, wiegt man den Körper von einer Seite zur anderen oder in einer kreisförmigen Bewegung, genau wie zu Beginn, nur dass man mit kleinen Schwüngen beginnt und mit großen endet. Es ist wichtig, nichts zu tragen, was eng oder einschränkend ist. Ebenso wichtig ist es, sich angemessen zu kleiden, so dass einem weder zu heiß noch zu kalt ist. Wenn der große Meister Dogen von Exzessen spricht, d.h. von zu viel Wärme, zu viel Kleidung, zu viel Essen, zu wenig Wärme, zu wenig Kleidung, zu wenig Essen, macht er folgende Bemerkung: "Sechs Teile eines vollen Magens unterstützen den Menschen, die anderen beiden unterstützen seinen Arzt." Man muss dafür sorgen, dass man angemessen ernährt und gekleidet ist, mit dem richtigen Maß an Ruhe, und sich danach nicht selbst verwöhnen. Der große Meister Dogen gibt eine sehr wichtige Warnung bezüglich dessen, was er die drei Mängel nennt, nämlich Mangel an Schlaf, Mangel an Nahrung und Mangel an Wärme. Wenn diese drei Dinge nicht genau richtig sind, weder zu viel noch zu wenig davon, ist die Harmonisierung von Körper und Geist unmöglich.

Frage: Was geschieht, wenn man die Hälfte einer Meditationsperiode hinter sich hat und die gleiche Sitzposition nicht mehr halten kann?

Es ist ratsam, sich zu bewegen und sich nicht darum zu kümmern. Die sitzende Meditation ist kein Ausdauerstest. Wenn man das Gefühl hat, die Meditationsposition nicht halten zu können, ist es völlig in Ordnung, sie zu wechseln. Sollte es notwendig werden, sich zu bewegen, ist es sehr wichtig, daran zu denken, dass die Wirbelsäule wieder korrekt ausgerichtet ist. Es ist auch wichtig, sich in gewissem Maße zu disziplinieren. Ich habe immer gesagt, dass ein Mensch, der meint, zehn Minuten sitzen zu können, sich dazu drängen sollte, zwölf Minuten zu sitzen, und dass er, wenn er zwölf Minuten sitzen kann, sich dazu drängen sollte, vierzehn Minuten zu sitzen. Er sollte so weitermachen, bis er die gleiche Position während der gesamten fünfundvierzig minütigen Sitzzeit ohne Beschwerden beibehalten kann. Auf diese Weise wird der Körper auf sanfte und natürliche Weise diszipliniert, wobei er erkennt, dass er Rechte hat. Wenn dies nicht geschieht, kann das Sitzen zu etwas werden, das man fürchtet; ich kenne nichts Schlimmeres als das.

Frage: Was ist mit der Zappelerei?

Wenn jemand in der Meditation Fortschritte machen will, ist es sehr wichtig, dass er oder sie lernt, still zu sitzen. Das Zappeln ist, wenn der Körper sich nicht unwohl fühlt, ein Zeichen für die Abneigung einer Person gegen Disziplin und ist ein Maß für das noch nicht bekehrte Ego. Die Auseinandersetzung mit den Gegensätzen in unserem Geist ist nicht immer so eindeutig, wie wir denken, und der Drang, herumzuzappeln, ist manchmal eine Reaktion auf unsere mangelnde Bereitschaft, etwas an uns selbst zu ändern. Wenn jemand unter dem Drang zu zappeln leidet, sollte er zwei oder drei Mal tief durchatmen und seinen Körper wieder aufrichten, da er wahrscheinlich in den Schultern verspannt und steif geworden ist. Wären wir alle klein, dick, dünn oder groß, hätten wir alle das gleiche Sehvermögen oder befänden uns in genau dem gleichen Gesundheitszustand, wäre es außerordentlich einfach, Meditation zu lehren. Jeder von uns ist jedoch völlig anders, und das bedeutet, dass es unmöglich ist, ein Kapitel über die für die Meditation notwendige körperliche Sitzhaltung zu schreiben, die für alle genau gleich ist. Es ist wichtig, dass ein Mensch sich von einem kompetenten Lehrer sorgfältig prüfen lässt, um herauszufinden, was genau die richtige Haltung für ihn als Individuum ist. Zu viele Menschen versuchen, die körperlichen Regeln für die Meditation buchstabengetreu einzuhalten, ohne zu erkennen, dass der Zweck dieser Regeln darin

The-Art-of-Just-Sitting-Essential-Writings-on-the-Zen-Practice-of-Shikantaza (ISBN 0-86171-394-X)

... aus dem Englischen übersetzt von Hanspeter Sperzel mithilfe von DeepL (Übersetzungsprogramm)

besteht, ihnen beim Erlernen der Meditation zu helfen, und nicht, ihnen körperliche Schmerzen und unnatürliches Unbehagen zu bereiten.

Leben ist nur Leben

Dainin Katagiri

Das basiert auf Shakyamuni Buddhas Erfahrung und den Erfahrungen der Buddhas in der Vergangenheit, ist der Hauptpunkt von Dogen Zenjis Lehre, dass Zazen einfach im Zazen-Prozess selbst präsent werden soll; das ist Shikantaza. Es ist nichts, was man erwirbt, nachdem man Zazen gemacht hat. Es ist kein Konzept des Prozesses; es soll sich auf den Prozess selbst konzentrieren. Das ist sehr schwer zu verstehen, denn obwohl wir immer im Prozess sind, konzentrieren wir uns nicht darauf. Es gibt sogar viele Schulen im Buddhismus, die den Buddhismus immer noch als Konzept behandeln. Aber echter Buddhismus muss sich vollständig auf den Prozess selbst konzentrieren. Der Prozess sind Sie. Zazen ist völlig anders als andere Meditationen. Es handelt sich nicht um eine philosophische oder metaphysische Diskussion. Alles, was wir tun müssen, ist das zu tun, was wir tun, genau jetzt, genau hier. Welche Art von Erfahrung wir durch Zazen machen, ist zweitrangig. Was auch immer passiert, alles, was wir tun müssen, ist, mitten im Zazen-Prozess ständig präsent zu sein. Das ist der Anfang und auch das Ende. Du kannst es schaffen; es steht allen Menschen offen, wer auch immer sie sind. Das ist Shikantaza. Wir sind bereits genau friedlich und harmonisch. Aber dennoch, wenn wir Zazen machen, wollen wir versuchen, friedlich zu sein. Der Versuch, friedlich zu sein, bedeutet nicht länger friedlich zu sein. Setz dich einfach hin. Wir müssen es nicht versuchen oder nicht versuchen oder sagen, dass es uns egal ist. Wenn ich sage, dass etwas so ist, eilst du sofort und versuchst es zu begreifen. Und wenn ich dann sage, es ist nicht so, versuchst du das sofort zu begreifen. Dann sage ich, das ist es auch nicht, und dann bist du verwirrt. Schließlich sagen Sie, Sie seien neutral, aber das ist auch nicht gut. Was wir tun müssen, ist zu erkennen, dass wir Buddha sind; das ist ein großes Koan für uns. Diese Praxis wird Shikantaza genannt und ist unser Koan für unser ganzes Leben. Es gibt Hunderte von Koans, aber diese Koans sind nur Blätter und Zweige, das ist alles; die Wurzel ist Shikantaza. Das müssen wir verstehen. Das ist vollkommener Frieden, vollkommene Harmonie.

Wir denken immer über etwas nach, versuchen immer, etwas zu erwerben. Einige Leute kritisieren das Soto-Zen, weil es lehrt, keine Erleuchtung zu erwarten, sondern sich einfach hinzusetzen. Sie sagen, wenn man keine Erleuchtung erwarten kann, was tun wir dann? Selbst Soto-Priester verstehen nicht immer, was Shikantaza ist. Wenn sie dann kritisiert werden, gerät ihr Glaube ins Wanken. Dies ist sehr häufig. Dies bedeutet, ein Mensch zu sein, und schließt nicht nur meine Freunde und andere ein, sondern auch mich. Wenn uns jemand kritisiert, gerät unser Glaube ins Wanken. Wenn wir uns umsehen, gibt es viele Dinge, die die Leute interessieren könnten. Natürlich denken wir, dass ein anderer Weg besser wäre. Also holen wir es ab und verwenden es. Aber wenn wir wackeln, sind unsere Füße schon nicht mehr ganz auf dem Boden. Es ist wie das Gehen während eines großen Erdbebens. Auch wenn wir glauben, dass wir stabil gehen, sind wir es nicht. Wenn wir gehen wollen, müssen wir stabil gehen, egal was passiert. Das steht völlig außer Diskussion. In Stabilität zu gehen bedeutet, einfach zu gehen. „Nur gehen“ soll im Prozess selbst präsent sein. Der Prozess des Gehens ist genau so, dass unser Körper und unser Geist nichts anderes sind als der Prozess. Es gibt keine Lücke zwischen uns und dem Prozess. Das ist Shikantaza; das soll Frieden sein. Wir sind friedlich, wir sind von Anfang an harmonisch. Deshalb sollten wir nicht erwarten, Frieden zu erlangen. Wenn wir alle konzeptionellen Klamotten ausziehen, und was bleibt dann übrig? Schließlich gibt es nichts zu denken. Alles, was wir tun müssen, ist einfach einzutauchen. Seit 2500 Jahren lehrt uns der Buddha, dass wir Buddha sind, dass uns nichts von der höchsten Erleuchtung fehlt. Wir verstehen es immer noch nicht vollständig, und obwohl wir es

verstehen, hat es sich nicht in unseren Herzen niedergelassen. Deshalb müssen wir ständig üben. Wir müssen üben, weil wir einen Verstand haben.

Geist ist Ruhe; es bedeutet Frieden und Harmonie. Was ist los mit dem Verstand? Nichts ist falsch mit dem Verstand. Was falsch ist, ist, dass wir unserem Verstand viele Jahre lang die Chance gegeben haben, über die Umgebung, über die Umstände, zur einem Affenverstand zu werden. Affenverstand bedeutet, dass der Geist immer in viele Richtungen hinausgeht und viele Dinge aufnimmt, die Spaß machen und aufregend sind. Wenn wir den Geist immer seinem eigenen Lauf überlassen, gehen wir schließlich, bevor wir uns dessen bewusst werden, in eine andere Richtung, als wir erwartet haben, und wir werden völlig verwirrt. Deshalb müssen wir uns um den Verstand kümmern. Wir müssen uns um Chancen, Umstände, Zeit und Gelegenheiten kümmern. Beim Zazen arrangieren wir die Umstände im Zendo so, dass es nicht zu hell oder zu dunkel, nicht zu kalt oder zu heiß, nicht trocken oder nass ist. Wir gestalten auch die äußeren körperlichen Bedingungen, wie unsere Körperhaltung und die Menge unserer Nahrung. Wenn wir zu viel essen, schlafen wir ziemlich schnell ein, also müssen wir nur sechzig oder siebzig Prozent unseres Magens füllen. Außerdem halten wir unsere Augen offen, denn wenn wir unsere Augen schließen, könnten wir einschlafen oder uns eher mit vielen Vorstellungen und Tagträumen amüsieren. Als nächstes ordnen wir unsere innere körperliche Verfassung, das heißt unser Herz, unsere Eingeweide, unseren Magen und unser Blut. Aber diese Dinge liegen außerhalb unserer Kontrolle, also wie können wir uns darum kümmern? Der einzige Weg ist, sich um den Atem zu kümmern. Wenn wir uns um den Atem kümmern, funktionieren ganz natürlich die inneren körperlichen Bedingungen ziemlich gut. Das ist wichtig. Wenn wir die Umstände um unseren Körper, unseren Geist und alle inneren und äußeren Bedingungen herum arrangieren, dann ist ganz natürlich auch der Geist an unseren Aktivitäten beteiligt. Dann stört uns die Arbeit unseres Geistes nicht; der Geist berührt nicht den Kern unserer Existenz; er ist nur bei uns, das ist alles. Wenn alle Umstände völlig friedlich sind, blüht nur unsere Mitte. Das ist unser Zazen; das ist Shikantaza.

Shikan wird mit Vollherzigkeit übersetzt, was eine Art psychologischer Zustand oder Muster zu sein scheint. Aber Shikan ist kein psychologisches Muster. Shikan wird genau eins mit dem Prozess selbst. Wörtlich ist za von taza abgeleitet. Zazen und ta bedeutet schlagen; also müssen wir von Moment zu Moment ins Schwarze von Zazen selbst treffen. Dies ist keine Technik. Bei der Schwertübung von Kendo muss man genau in die Mitte des Kopfes des Gegners schlagen, um einen Punkt zu bekommen. Dies ist keine Technik; es ist die Praxis, die Tag für Tag angesammelt wurde. Unsere Praxis muss sehr tiefgründig und unergründlich sein, und dann können wir ins Schwarze treffen. Shikan ist genau taza – volle Hingabe an Zazen selbst, das heißt an den Prozess selbst und nicht an ein Konzept. Dies ist die Zazen-Praxis, die von Buddhas und Vorfahren erwähnt wurde. Dogen Zenji sagt in „Der König der Samadhis Samadhi“:

„Obwohl einige aus Erfahrung wissen mögen, dass Sitzen der Buddhidharma ist, kennt niemand Sitzen als Sitzen.“

Selbst zu Dogen Zenjis Zeiten wusste das niemand außer seinem Meister Ju-ching (Rujing). Sitzen als Sitzen ist nur der Vorgang von Zazen selbst; das ist genau Leben und Tod. Wenn wir unser Leben betrachten, ist es sehr klar. Wie oft in unserem Leben hatten wir Gefühle von Glück, Unglück, Vor- und Nachteilen, Erfolg und Misserfolg? Unzählige Male. Aber wir leben noch. Unabhängig davon, ob wir erkennen, wie wichtig die Essenz des menschlichen Lebens ist oder nicht, sind wir im Grunde friedlich und harmonisch. Mit anderen Worten, unser Leben ist nur eine Fortsetzung des Lebens, und das heißt alles „Ständiges Leben“. Deshalb kann jeder überleben, egal was passiert. Ist es unsere Anstrengung, die es uns ermöglicht, zwanzig oder vierzig Jahre zu überleben? Nein. Ist es unser Urteil? Nein. Genau genommen ist es nur eine Fortsetzung des

The-Art-of-Just-Sitting-Essential-Writings-on-the-Zen-Practice-of-Shikantaza (ISBN 0-86171-394-X)
... aus dem Englischen übersetzt von Hanspeter Sperzel mithilfe von DeepL (Übersetzungsprogramm)

Einswerdens mit dem Lebensprozess, das ist alles. Das ist die Essenz des Lebens. Die Wahrheit des Lebens ist einfach zu leben. Dies ist eine sehr einfache Übung.

Das selbst zu Studieren

Shohaku Okumura

Den Buddha-Weg zu studieren bedeutet, das Selbst zu studieren. Das Selbst zu studieren heißt, das Selbst zu vergessen. Das Selbst zu vergessen bedeutet, durch alle Dinge verifiziert zu werden. Von allen Dingen verifiziert zu werden bedeutet, Körper und Geist des eigenen Selbst und den Körper und Geist anderer abfallen zu lassen. Es gibt eine Spur von Erkenntnis, die nicht zu fassen ist. Wir bringen endlos die unfassbare Spur der Verwirklichung zum Ausdruck. —Dogen Zenji aus „Genjokoan“

Den Buddha-Weg zu studieren bedeutet, das Selbst zu studieren. Dies ist der wesentlichste Punkt von Dogens und Buddhas Lehre. Im Dhammapada, einer der frühesten Schriften des Buddhismus, sagte Buddha Shakyamuni: „Das Selbst ist die einzige Grundlage des Selbst.“ Aber was bedeutet das wirklich? Wenn wir sagen, dass wir den Buddha-Weg studieren, denken wir, dass „ich“, diese Person, etwas Objektives studiere, das „Buddha-Weg“ genannt wird. „Ich“ ist das Subjekt und der „Buddha-Weg“ ist das Objekt. Diese Person, die „ich“ genannt wird, möchte es verstehen und es zu „Meinem Besitz“ machen. Das ist unser gemeinsames Verständnis von „ich“, „studiere“, „etwas“. Das ursprüngliche japanische Wort, das Dogen für „Lernen“ verwendet, ist narau. Narau kommt von nareru, was „sich vertraut machen mit“, „sich daran gewöhnen“ oder „intim werden mit“ bedeutet. Dies ist nicht einfach ein intellektuelles Studium. Im chinesischen Schriftzeichen für Narau bedeutet der obere Teil des Kanji „Vogel Flügel“. Der untere Teil des Kanji bezieht sich auf „Selbst“. Dieses Studium ist wie ein Vogelbaby, das mit seinen Eltern studiert oder lernt, wie man fliegt. Ein Vogelbaby hat von Natur aus die Fähigkeit zu fliegen, aber ein Vogelbaby weiß nicht, wie man fliegt. Das Baby passt also auf seine Eltern auf und lernt fliegen. Es versucht es immer wieder, und endlich kann es fliegen wie seine Eltern. Dies ist hier die ursprüngliche Bedeutung von „studieren“. Dies ist nicht einfach intellektuelles Studium. Natürlich ist beim Menschen Intellekt in der Fähigkeit zu studieren oder zu lernen enthalten, aber das bloße Ansammeln von Wissen erlaubt uns nicht zu fliegen (uns selbst in seiner wahren Bedeutung auszuleben). Da das Fliegen das Wesentliche für einen Vogel ist (außer für einen Vogel wie einen Pinguin oder einen Strauß), ist das Erforschen des Selbst das Wesentliche für uns Menschen, um ein Mensch zu sein, um ein Vogel zu sein. Ein Mensch ist ein Lebewesen, das das Selbst studieren muss, um das Selbst zu werden. Das ist hier die Bedeutung von „studieren“. Wenn wir das Selbst studieren, können wir uns nicht als Objekte sehen. Wir müssen uns ausleben. Wir müssen mit diesem Körper und Geist üben, um das Selbst zu studieren. Intellektuelle Forschung ist nur ein kleiner Teil davon, obwohl sie nicht weniger wichtig ist.

Selbst wenn wir sagen: „Ich studiere den Buddha-Weg“, gibt es immer noch ein Subjekt „Ich“ und ein Objekt – den Buddha-Weg. Wenn wir auf diese Weise sprechen, sind „ich“, „studieren“ und „der Buddha-Weg“ getrennt. Im Fall des Buddha-Weges ist dies eine falsche Denkweise. Daraus ergibt sich für uns Menschen ein grundsätzliches Problem, die tatsächliche Realität so zu sehen, wie sie ist. Wenn wir den Buddha-Weg praktizieren oder das Selbst studieren, gibt es keine Trennung zwischen „Ich“ und „dem Selbst“ oder „dem Buddha-Weg“, noch zwischen der Handlung des „Studiums“ und der „Praxis“. Wenn wir das Selbst studieren, ist „Ich“ das „Selbst“, und es gibt nichts, was „Ich“ genannt wird, außerhalb der Handlung des „Studierens“. Subjekt, Aktion und Objekt sind völlig dasselbe. Aber sobald wir anfangen, mit Worten und Konzepten zu denken oder zu sprechen, müssen wir sagen: „Ich studiere das Selbst“ oder „Ich studiere den Buddha-Weg“. Der

wichtige Punkt hier ist nur Studium oder Praxis. Innerhalb der Handlung manifestieren sich sowohl „das Selbst“ als auch „der Buddha-Weg“. Studiere, übe, manifestiere weiter. Dogen Zenji sagte:

„Wenn Buddhas wirklich Buddhas sind, brauchen sie nicht wahrzunehmen, dass sie Buddhas sind. Sie sind jedoch erleuchtete Buddhas und sie fahren fort, Buddha zu verwirklichen.“

Sawaki Roshi erläuterte Dogen Zenjis Ausdruck jijuyu zanmai, als er sagte:

„In Zazen tut das Selbst das Selbst durch das Selbst.“

In unserem täglichen Leben sagen wir: „Ich trinke Wasser.“ Das funktioniert im Bereich unseres täglichen Lebens. Das ist die Art und Weise, mit Menschen über Sprache zu kommunizieren. Auf diese Weise können wir anderen mitteilen, was wir mitteilen wollen. Wenn ich sage: „Ich möchte einen Becher Wasser trinken“, kann jemand einen Becher Wasser bringen. Und damit haben wir auf der Grundlage des konventionellen Lebens in der menschlichen Gesellschaft kein Problem. Aber wenn wir von Buddha Dharma sprechen, funktioniert es nicht. Dies ist der Punkt, an dem unsere Sprache oder unsere Denkweise mit Wörtern und Konzepten zum Problem wird. Wir müssen über Worte, Konzepte, Sprache und Logik hinausgehen, um das Problem der Trennung loszuwerden. Aber das bedeutet nicht, dass wir aufhören müssen zu denken und die Dinge auf mysteriöse Weise jenseits unserer üblichen Denkweise zu sehen. Was ich sagen will, ist, dass die Realität unseres Lebens eine sehr offensichtliche, gewöhnliche Sache ist, aber sobald wir anfangen, darüber zu sprechen, verlieren wir die lebendige, unmittelbare Realität. In unserer Praxis sitzen wir mit diesem Körper und Geist einfach auf einem Kissen im Zendo. Oder wir tun verschiedene Dinge außerhalb des Zendo, aber wenn wir den Buddha-Weg praktizieren, gibt es keine Trennung zwischen dem „Selbst“, das das Selbst studiert, und dem „Selbst“, das vom Selbst studiert wird. Das Selbst studiert das Selbst. Und die Handlung des Studierens ist auch das Selbst. Außerhalb unseres Handelns gibt es so etwas wie das Selbst nicht. Außer dem Laufen gibt es keinen Läufer. Läufer und Laufen sind genau dasselbe. Wenn es einen Läufer außerhalb von „Laufen“ gibt, dann läuft der Läufer nicht. Das heißt, der Läufer kann nicht Läufer genannt werden, weil der Läufer nicht läuft. Dies ist der einzige Diskussionspunkt von Nagarjuna, um Leerheit zu zeigen und die Existenz eines festen Egos zu negieren, das dauerhaft ist und der Eigentümer unseres Körpers und Geistes ist. Wir rennen. Das ist eine ganz gewöhnliche Sache, genauso wie wir sitzen, essen, trinken oder atmen. Aber wenn wir sagen: „Es gibt kein ‚Ich‘ außer dem Laufen“ oder „Laufen ohne Läufer“, haben wir das Gefühl, dass wir über etwas Mysteriöses sprechen. Aber so ist die Diskussion von Leuten wie Nagarjuna oder Dogen nicht richtig zu verstehen. Sie versuchen, das ganz Gewöhnliche auf wahrhaft realistische Weise ohne Erfindung auszudrücken. Sie verwenden Sprache so, dass Worte die Worte selbst negieren und die Realität jenseits unserer Gedanken zeigen. Wenn wir den Buddha-Weg praktizieren, gibt es kein Selbst, keinen Buddha-Weg, keine anderen. Selbst und alle anderen arbeiten zusammen. Die Arbeit, die von uns selbst und allen anderen geleistet wird, wird als unsere Handlungen bezeichnet. Wenn wir ein Auto fahren, denken wir, „wir“ „fahren“ „ein Auto“. Wir sind Betreiber (Subjekt) und das Auto wird gefahren (Objekt). Aber eigentlich werden wir auch mit dem Auto bewegt. Je nach Stil oder Qualität des Autos müssen wir anders fahren. Je nachdem, ob wir einen billigen alten Lastwagen mit Schrott oder ein brandneues Luxusauto mit einem VIP fahren, sind unsere Gefühle und Einstellungen völlig unterschiedlich. Das Auto treibt uns gewissermaßen an. Wir gehören dem Auto. Ich und das Auto arbeiten zusammen und die Aktion des Fahrens manifestiert sich. Dabei geht es nicht nur um eine spezielle Praxis, die von einer

Gruppe von Menschen namens Buddhisten durchgeführt wird. Dies ist die eigentliche Art und Weise, wie alle Wesen innerhalb des Kreises der unabhängigen Entstehung arbeiten. Der Buddha-Weg umfasst sowohl das Selbst als auch Objekte. Der Buddha-Weg umfasst sowohl das Sitzen von Menschen als auch des Menschen Sitz. Es ist eigentlich eine Sache. Das ist sehr schwer zu erklären, aber es ist wirklich eine offensichtliche, einfache Realität unseres Lebens. Dies ist kein besonderer Zustand oder etwas, das nur von bestimmten, sogenannten erleuchteten Menschen erreicht wird. Selbst wenn wir es nicht wissen, arbeiten das Selbst und andere und handeln als eine Realität zusammen. Wir müssen uns nicht antrainieren, um diese drei zu einer Sache zu machen. Wenn das wirklich drei getrennte Dinge sind, können sie nicht eins werden. Sie sind immer eine Realität. „Das Selbst zu studieren heißt, das Selbst zu vergessen.“ Wenn wir uns selbst als den Buddha-Weg studieren, stellen wir fest, dass es kein solches Selbst gibt, das von „anderen“ getrennt ist. Das Selbst ist mit allen Wesen verbunden. Wir sehen, dass das Selbst nicht wirklich existiert. Es ist wie ein Traum, ein Phantom, eine Blase, ein Schatten, ein Tautropfen oder ein Blitz, wie das Diamant-Sutra sagt. Das Selbst ist in seinem Selbstsein leer. Also müssen wir das Selbst vergessen. Sogar das Selbst, das den Buddha-Weg studiert, sollte vergessen werden. Das Selbst vergisst das Selbst beim Studieren des Selbst. Das tun wir in unserem Zazen, indem wir die Hand der Gedanken öffnen. Wir lassen alle Gedanken, Gefühle oder Emotionen los, die in Zazen von uns selbst aufsteigen. Loslassen ist die vollständige Verneinung von allem, was vom egozentrischen karmischen Selbst heraufkommt. Wir lassen nicht nur egoistische Ideen los, sondern auch unser Verständnis des Dharma. Nur das Sitzen – Shikantaza – ist die vollständige Negation des Selbst. Und gleichzeitig wird im Loslassen alles akzeptiert. Nichts wird negiert. Alles ist so wie es ist. Den Gedanken loszulassen bedeutet nicht, den Gedanken zu töten. Moment für Moment kommen Gedanken hoch, aber wir lassen einfach los. Gedanken sind da, aber in unserem Zazen denken wir nicht. Wir sitzen nur. Im bloßen Sitzen ist alles so, wie es ist. Nichts wird verneint und nichts bejaht. Dieses bloße Sitzen ist Prajna (Weisheit), die Leerheit ohne Trennung von Subjekt und Objekt sieht. Zazen ist keine Art von Kontemplation als „Methode“, durch die „Ich“ (Subjekt) „Leere“ als Objekt sehen kann. Die Praxis des einfachen Sitzens ist selbst Prajna. Aus diesem Grund sagte Dogen Zenji im Shobogenzo „Zanmai-o-zanmai“:

„Das Sitzen ist selbst Buddha-Dharma.“ Im Shobogenzo „Zuimonki“ sagte Dogen Zenji: „Das Sitzen selbst ist die wahre Form des Selbst.“

"Das Selbst zu vergessen bedeutet, von allen Dingen überprüft zu werden." "Von allen Dingen verifiziert zu werden" ist dasselbe wie "alle Dinge kommen und führen die Praxis/Erleuchtung durch das Selbst aus."

Indem wir ganz einfach nur sitzen, stellen wir unser ganzes Wesen auf den Boden des wechselseitig abhängigen Entstehens. Wir tun nichts anderes als "nur zu sitzen", mit ganzem Körper und Geist. Dogen Zenjis Zazen (Shikantaza) ist eine einzigartige Praxis, selbst innerhalb der verschiedenen Arten von Meditationspraktiken in den verschiedenen Formen des Buddhismus. Wir meditieren nicht. Die Meditation wird von unserem Geist ausgeführt. Aber in Zazen tun wir nichts mit unserem Geist. Wir zählen nicht den Atem. Wir beobachten den Atem nicht. Wir rezitieren kein Mantra. Wir kontemplieren nichts. Wir versuchen nicht, unseren Geist auf ein bestimmtes Objekt zu konzentrieren. Wir haben keine Techniken. Wir sitzen wirklich nur mit Körper und Geist. Wir sitzen in einer aufrechten Haltung, atmen ruhig, tief und gleichmäßig aus dem Bauch heraus durch die Nase. Wir halten unsere Augen offen. Selbst wenn wir in dieser Haltung sitzen, ist unser Geist aktiv. Unser Herz schlägt, unser Magen verdaut die Nahrung. Jedes einzelne Organ in unserem Körper funktioniert weiter. Es gibt keinen Grund dafür, dass unser Gehirn während Zazen aufhört zu arbeiten. Die Funktion unseres Gehirns ist es, Gedanken abzusondern. Gedanken tauchen in

unserem Geist Moment für Moment auf. Aber wir unterlassen es, irgendetwas mit unseren Gedanken zu tun. Wir lassen einfach alles frei aufkommen und frei wieder verschwinden. Wir klammern uns nicht an irgendetwas. Wir versuchen nicht, etwas zu kontrollieren. Wir sitzen einfach nur. Dies ist eine so einfache Praxis. Einfach zu sein, bedeutet nicht, leicht zu sein. Es ist sehr schwierig und es ist eine sehr tiefe Praxis. In Zazen vollbringen wir nichts. Wie Sawaki Roshi sagte, ist Zazen für nichts gut. Aber Zazen ist selbst Buddha-Dharma. Indem wir nichts tun, wird das Selbst von allen Dingen erleuchtet und verifiziert. Das bloße Sitzen ist nicht unsere persönliche Praxis. Aber wir lassen unser karmisches Selbst los, das immer befriedigt werden will. "Von allen Dingen verifiziert zu werden, bedeutet, Körper und Geist des Selbst und Körper und Geist der anderen fallen zu lassen. Körper und Geist abfallen lassen ist eine Übersetzung von shinjin daturaku. Dies ist eines der Schlüsselwörter in den Lehren von Dogen Zenji. Ursprünglich ist dies der Ausdruck, der von Dogens Lehrer [Tendo] Nyojo (Tiantong Rujing) verwendet wurde. Im Hokyoki hat Dogen Zenji seine Gespräche mit Ju-ching aufgezeichnet, während er im T'ien-t'ung (Tiantong) Kloster praktizierte. Dieser Ausdruck, shinjin daturaku, war eines der Themen, die Dogen Zenji wiederholt mit seinem Lehrer diskutierte. Nyojo sagte: "Sanzen ist das Ablegen von Körper und Geist. Wir verwenden kein Räucherwerk, keine Niederwerfung, kein Nembutsu, keine Bußübungen, kein Lesen von Sutras. Wir sitzen einfach nur (shikantaza)."

Dogen fragte: "Was ist das Ablegen von Körper und Geist?" Nyojo sagte: "Das Ablegen von Körper und Geist ist Zazen. Wenn wir nur Zazen praktizieren, trennen wir uns von den fünf Begierden und werden die fünf Hüllen los." Dogen fragte: "Wenn wir uns von den fünf Begierden trennen und die fünf Verkleidungen loswerden, ist das dasselbe wie die Lehre, die in den Lehrschulen gelehrt wird. So sind wir dasselbe wie die Praktizierenden des Mahayana und Hinayana." Nyojo sagte: "Die Nachkommen des Ahnen (Bodhidharma) sollten die Lehren, die von Mahayana und Hinayana gelehrt werden, nicht ablehnen. Wenn ein Praktizierender gegen die heiligen Lehren des Tathagata ist, wie kann eine solche Person der Nachkomme der Buddhas und der Vorfahren sein?" Dogen fragte: "In jüngster Zeit sagen einige skeptische Menschen, dass die drei giftigen Gemüter selbst Buddha-Dharma sind und die fünf Wünsche selbst der Weg der Vorfahren sind. Wenn wir sie loswerden, ist das nichts anderes als Sympathie und Abneigung. Eine solche Praxis ist dasselbe wie das Hinayana." Nyojo sagte: "Wenn wir die drei giftigen Gemüter und die fünf Begierden nicht loswerden, sind wir dasselbe wie die Nicht-Buddhisten im Land des Königs Bim- bisara und seines Sohnes Ajatasattu (zur Zeit des Shakyamuni Buddha). Für die Nachkommen der Buddhas und der Vorfahren ist es ein großer Vorteil, wenn wir auch nur eine Hülle oder einen Wunsch loswerden. Das ist die Zeit, in der wir die Buddhas und Vorfahren treffen." Nyojo Zenji sagte, dass Sanzen das Ablegen von Körper und Geist bedeutet und das Ablegen von Körper und Geist Zazen ist. Er sagte auch, dass das Ablegen von Körper und Geist bedeutet, frei von den fünf Begierden zu sein und sich von den fünf Bedeckungen zu befreien. Die fünf Begierden werden in unserem Geist durch den Kontakt mit den Objekten der fünf Sinnesorgane hervorgerufen. Wenn wir einige angenehme Objekte sehen, hören, riechen, schmecken und berühren, erfreuen wir uns an ihnen, wir hängen an ihnen und wollen sie immer mehr. Oder wenn die Objekte nicht angenehm sind, mögen wir sie nicht und versuchen, uns von ihnen fernzuhalten. Aber oft kommen sie auf uns zu, so dass wir sie hassen und wütend werden. Gier und Ärger werden durch die fünf Begierden verursacht. Die fünf Bedeckungen beziehen sich auf Hindernisse, die unseren Geist bedecken und ihn daran hindern, auf gesunde Weise zu funktionieren. Es handelt sich um die Bedeckungen der Gier, des Zorns oder des Hasses, der Schläfrigkeit oder Dumpfheit, der Ablenkung und des Zweifels am Prinzip der Ursachen und Bedingungen. Diese fünf Begierden und fünf Bedeckungen werden ursprünglich im Daichidoron (einem Kommentar zum Prajnaparamita Sutra von Nagarjuna) als Hindernisse in der Meditationspraxis diskutiert. Und Tendai Chigi, der große Philosoph der chinesischen Tiantai (Tendai)-Schule, erwähnte sie in seinem Handbuch der Meditationspraxis, dem

Makashikan (Größeres Buch von Shamatha und Vipashyana). Chigi sagte, dass ein Praktizierender sich in der Meditationspraxis, die Shikan (Shamatha und Vipashyana) genannt wird, von den fünf Begierden trennen und sich von den fünf Bedeckungen befreien sollte. Dogen Zenji wurde ursprünglich als Tendai-Mönch in Japan ordiniert und war mit den Lehren und der Meditationspraxis der Tendai-Tradition vertraut. Dogen war mit der Tendai-Praxis nicht zufrieden und begann, Zen zu praktizieren. Deshalb fragte Dogen Nyojo, ob er sich von den fünf Wünschen und den fünf Bedeckungen trennen sollte. Bis dahin war Dogen Zenji auf der Suche nach etwas, das sich von den Lehren unterscheidet, die er in der Lehrschule gelernt hatte. Aber Nyojo sagte, dass sich unsere Zazen-Praxis nicht von den Lehren des Buddha unterscheiden sollte, die in den Sutras aufgezeichnet und in den philosophischen Lehrschulen systematisiert wurden. Das nächste Gespräch zum gleichen Thema zwischen Dogen und Nyojo verlief wie folgt. Nyojo sagte: "Die Nachkommen der Buddhas und der Vorfahren sollten sich zuerst von den fünf Bedeckungen und dann von den sechs Bedeckungen befreien. Wenn man die Bedeckung der Unwissenheit zu den fünf Bedeckungen hinzufügt, erhält man sechs Bedeckungen. Selbst wenn ein Praktizierender nur die Bedeckung der Unwissenheit los wird, macht das den Praktizierenden frei von den fünf Bedeckungen. Selbst wenn ein Praktizierender die fünf Bedeckungen los wird, hat er die Praxis der Buddhas und der Vorfahren noch nicht erreicht, wenn er die Unwissenheit nicht los wird." Dogen warf sich sofort nieder und drückte seine Dankbarkeit für die Unterweisung aus. Er legte seine Hände in die Shashu-Position und sagte: "Bis heute habe ich noch nie von einer solchen Unterweisung gehört wie der, die du mir jetzt gegeben hast, Lehrer. Älteste, erfahrene Lehrer, Mönche und Dharma-Brüder hier wissen es überhaupt nicht. Sie haben noch nie so gesprochen. Zum Glück habe ich heute besonders dein großes Mitgefühl erfahren und etwas gehört, was ich vorher nicht gehört habe. Das ist ein Glück für mich, wegen der Dharma-Verbindung aus den früheren Leben. Und doch, gibt es irgendeine geheime Methode, um die fünf oder sechs Bedeckungen loszuwerden?" Der Lehrer lächelte und sagte: "Wohin hast du deine ganze Energie gesteckt? Das ist nichts anderes als das Dharma zu praktizieren, um sich von den sechs Verhüllungen zu trennen. Die Buddhas und die Vorfahren haben in der Praxis keine Klassifizierung vorgenommen. Sie zeigen direkt den Weg auf, wie man sich von den fünf Begierden und den sechs Bedeckungen trennt und von den fünf Begierden frei wird, und übermitteln ihn in einzigartiger Weise. Die Methode, um sich von den fünf Verkleidungen und den fünf Begierden zu lösen, besteht darin, sich einfach nur zu setzen und Körper und Geist abzulegen. Daneben gibt es überhaupt nichts. Absolut, es gibt nichts anderes. Wie kann es in zwei oder drei fallen?" Dies ist die Erklärung von Tendo Nyojo Zenji für das Ablegen von Körper und Geist. Da Nyojo die ursprüngliche Person war, die diesen Ausdruck verwendete, sollten wir ihn auf der Grundlage von Nyojos Lehre verstehen. Körper und Geist abzulegen bedeutet, frei zu sein von den sechs Hüllen, den drei giftigen Gemütern, die die Ursachen von Samsara sind. Indem wir einfach nur Zazen sitzen, lassen wir die drei giftigen Geisteshaltungen los. Deshalb sagte Dogen Zenji, Zazen sei keine Praxis der Menschen, sondern die Praxis der Buddhas. Dogen und Nyojo sprachen im Hokyoki ein weiteres Mal über das Ablegen von Körper und Geist, und zwar wie folgt: Nyojo sagte: Das Zazen der Arhats und Pratyekabuddhas hat keine Anhaftung und ist dennoch von großem Mitgefühl geprägt. Deshalb unterscheidet es sich von dem Zazen der Buddhas und der Ahnen, in dem sie großes Mitgefühl und das Gelübde, alle Lebewesen zu retten, in den Vordergrund stellen. Die nicht-buddhistischen Praktizierenden in Indien praktizieren ebenfalls Zazen. Und doch haben die Nicht-Buddhisten drei Krankheiten. Das sind Anhaftung, irrige Ansichten und Arroganz. Deshalb unterscheidet sich ihr Zazen vom Zazen der Buddhas und der Vorfahren. Shravakas praktizieren auch Zazen, doch ihr Mitgefühl ist schwach. Sie durchdringen die wahre Realität aller Wesen nicht mit Weisheit. Sie versuchen nur, sich selbst zu verbessern und schneiden die Samen des Buddha ab. Deshalb unterscheidet sich ihr Zazen vom Zazen der Buddhas und Vorfahren. Im Zazen der

Buddhas und Vorfahren wollen sie das gesamte Buddha-Dharma von dem Zeitpunkt an sammeln, an dem sie zum ersten Mal den Bodhi-Geist erwecken. In Zazen nehmen sie keine Lebewesen auf. Sie schenken selbst einem Insekt ein mitfühlendes Herz. Sie geloben, alle Lebewesen zu retten, und sie widmen alle Verdienste allen Lebewesen. Deshalb praktizieren die Buddhas und die Ahnen Zazen in der Welt der Wünsche. Selbst in der Welt der Wünsche haben sie die beste Verbindung zu diesem Bereich. Sie praktizieren viele Tugenden von Generation zu Generation und erlauben ihrem Geist, flexibel zu sein.

Dogen machte eine Niederwerfung und fragte: "Was meinst du damit, dem Geist zu erlauben, flexibel zu sein?" Nyojo sagte: "Das Ablegen von Körper und Geist durch die Buddhas und Vorfahren zu bestätigen, ist der flexible Geist. Dies wird das Geistessiegel der Buddhas und Ahnen genannt." Dogen verneigte sich sechs weitere Male. Was bedeutet shinjin daturaku in unserer Praxis? Die wörtliche Bedeutung des chinesischen Schriftzeichens datsu bedeutet "abnehmen" oder "abstreifen", und raku bedeutet "abfallen", "abwerfen" oder "herunterfallen". Carl Bielefeldt übersetzt diesen Ausdruck mit "Körper und Geist abstreifen". Diese Übersetzung legt die Betonung auf die erste Hälfte des Wortes "datsu". Bei "abfallen oder abwerfen" liegt die Betonung auf der zweiten Hälfte, "raku". Vom Zeitpunkt unserer Geburt bis zu unserem Tod tragen wir immer Kleidung. Die Kleidung zeigt die Klasse oder den Beruf einer Person in der Gesellschaft an. Mönche tragen eine Mönchskutte. Ein Kaiser trägt das Gewand des Kaisers. Soldaten tragen die Uniform eines Soldaten, je nach ihrer Stellung. Bauern tragen die Kleidung der Bauern. Reiche Leute tragen luxuriöse Kleidung. Arme Menschen tragen billige Kleidung. Die Kleidung zeigt auch den nationalen, kulturellen oder religiösen Hintergrund eines Menschen. Chinesen tragen chinesische Kleidung. Japaner tragen japanische Kleidung. Amerikaner tragen amerikanische Kleidung. Wenn wir die Kleidung der Menschen sehen, erkennen wir, wer sie in der Gesellschaft sind. Es ist nicht nur Kleidung, die wir anziehen, um uns zu bedecken. Wir tragen Kostüme, die uns als reich, arm oder Mittelschicht ausweisen. Auch Berufe wie Arzt, Anwalt, Mechaniker, Priester, Student und Lehrer sind eine Art von Kleidung. Aber wenn wir uns mit dem Gesicht zur Wand setzen und die Gedanken und die Verbindung mit anderen loslassen, ziehen wir all diese Kleidung aus. Wenn wir einfach mit dem Gesicht zur Wand sitzen und Gedanken und Assoziationen loslassen, bin ich zu diesem Zeitpunkt kein japanischer buddhistischer Priester. Wir sind weder Japaner noch Amerikaner. Wir sind weder reich noch arm. Wir sind weder buddhistisch noch christlich. Wir sind nur dann Japaner oder Amerikaner, Buddhist oder Christ, Mann oder Frau, wenn wir uns mit anderen vergleichen. Wenn ich mich mit Amerikanern vergleiche, bin ich ein Japaner. Bis ich wusste, dass es Menschen gibt, die keine Japaner sind, wusste ich nicht, dass ich ein Japaner bin. Wenn wir einfach nur sitzen, sind wir weder verblendete Lebewesen noch erleuchtete Buddhas. Wir sind weder lebendig noch tot. Wir sind einfach so, wie wir sind. So ist es. Wir ziehen alle unsere Kleider aus und werden in Zazen zu einem nackten Wesen. Seit unserer Geburt haben wir viele verschiedene Erfahrungen gemacht. In dem Prozess, in dem wir Milliarden von Dingen erlebt haben, haben wir uns ein Selbstbild geschaffen, z.B. dass wir fähig sind oder nicht; dass wir überlegen oder unterlegen sind; dass wir reich oder arm sind; dass wir ehrlich sind oder nicht. Auf diese Weise definieren wir uns selbst. Und wir begreifen uns zum Beispiel als reiche, überlegene, fähige Person oder als arme, minderwertige, dumme Person. Das sind die Selbstbilder, die vom Karma geschaffen werden. Wenn wir in Zazen sitzen und loslassen, werden all diese Selbstbilder losgelassen. Wenn wir unsere Hände öffnen, fallen all diese Konzepte ab. Unser Körper und unser Geist werden von den karmischen Händen befreit. Das ist die Bedeutung von daturaku. Wie Nyojo Zenji sagte, wenn wir einfach sitzen und die Gedanken loslassen, werden wir von den fünf Wünschen und den sechs Bedeckungen befreit. Wir werden nicht von Objekten angezogen. Wir werden von den drei giftigen Gemütern befreit, die uns in Samsara binden. Dieses einfach sitzende Zazen ist selbst die Praxis des Nirvana. Ich bin ein buddhistischer Priester. Ich bin der Ehemann

meiner Frau. Ich bin der Vater meiner Kinder. Wenn ich mit meiner Familie zusammen bin, bin ich ein Vater. Ich versuche also, zu Hause die Rolle eines Vaters zu spielen. Wenn ich einen Vortrag halte, bin ich ein Lehrer. Ich versuche also, mein Bestes zu geben, um Dogen Zenjis Lehren so verständlich wie möglich zu vermitteln, auch wenn ich nicht weiß, ob ich damit Erfolg habe oder nicht. Dies sind die Kostüme, die ich in jeder Situation anlege. Und ich definiere mich selbst als Vater oder Lehrer, und ich versuche mein Bestes zu geben, um die Rolle in jeder Situation zu spielen. Aber wenn ich mit dem Gesicht zur Wand sitze, bin ich kein Vater. Ich bin kein buddhistischer Priester. Ich bin ein Nichts. Ich bin leer. Ich bin einfach der, der ich bin. Das ist die Befreiung von meinem karmischen Leben. "Von allen Dingen verifiziert zu werden bedeutet, Körper und Geist des Selbst und Körper und Geist der anderen abfallen zu lassen." Das bedeutet, dass die Trennung zwischen dem Selbst und den anderen fallen gelassen wird. Zazen offenbart die gesamte Realität des voneinander abhängigen Entstehens. Wenn wir die Gedanken loslassen, versetzen wir unser ganzes Wesen in die Realität der sich gegenseitig durchdringenden Wirklichkeit. Auf diese Weise werden wir von allen Wesen verifiziert. "Es gibt eine Spur der Verwirklichung, die nicht zu fassen ist." Der ursprüngliche Ausdruck, den Dogen Zenji für "nicht greifbar" verwendet, ist kyukatsu. Kyu bedeutet "in Ruhe sein". Es ist nicht in Arbeit, nicht in Aktion. Katsu bedeutet "aufhören". Spur der Verwirklichung und kyukatsu sind widersprüchlich. Kyukatsu bedeutet "spurlos sein". Spur der Erleuchtung bedeutet, zu ruhen und aufzuhören zu sein. Dieser Satz bedeutet, dass es eine spurlose Spur der Verwirklichung gibt. Dogen sagt, "es gibt" und "es gibt nicht" zur gleichen Zeit. Sobald wir es ergreifen, verpassen wir es. Wir üben einfach weiter, ohne die Spur der Verwirklichung zu erfassen. Wenn wir denken: "Jetzt bin ich durch alle Dinge verifiziert", haben wir es bereits verpasst. Übe einfach, dann ist die Spur da und doch nicht. Diese Spur ist wie die Spur der fliegenden Vögel. Sie ist da, aber wir können sie nicht sehen. Wenn wir versuchen, sie zu ergreifen, verfehlen wir sie. Wenn wir unsere Hände öffnen, ist sie da. "Wir drücken immer wieder die ungreifbare Spur der Verwirklichung aus." In unserer Zazen-Praxis und in den Aktivitäten unseres täglichen Lebens versuchen wir, diese ungreifbare Spur der Verwirklichung auszudrücken. Wir müssen uns bemühen, herauszufinden, wie wir die Realität des interdependenten Entstehens ausdrücken können. Darum geht es in der Lehre von Dogen Zenji in "Genjokoan". Wenn wir tatsächlich auf diese Weise praktizieren, können wir wirklich erkennen, dass Praxis und Verwirklichung eins sind. Ohne Praxis gibt es so etwas wie Erleuchtung nicht. Gewöhnlich denken wir, dass die Praxis eine Sache ist und die Erleuchtung eine andere; dass die Praxis das Mittel und die Erleuchtung die Belohnung ist. Das ist nicht richtig. In Wahrheit liegt die Verwirklichung im Prozess der Praxis von Augenblick zu Augenblick.

Über „Stille Erleuchtung“

Sheng-yen

Der Meditationsstil, der „stille Erleuchtung“ genannt wird, ist eine der großen Praktiken der Chan (Zen)-Tradition. Die stille Erleuchtung entstand um das elfte Jahrhundert, und ihr größter Verfechter war Meister Hung-chih Cheng-chueh (Hongzhi Zhengjue) von der Ts'ao-tung (Caodong)-Sekte, die in Japan zur Soto-Sekte wurde. In Tibet ist die Mahamudra-Praxis sehr ähnlich. Die Praxis hat ihren Ursprung in Indien, wo sie Shamatha-Vipashyana oder Gelassenheits-Einsicht genannt wurde. Das Ziel dieser Praxis ist ein von Gedanken unbelasteter Geist. Dies führt den Geist zu einem tiefen Gewahrsein seines eigenen Zustands. Still und gelassen vergisst man alle Worte, klar und lebendig erscheint es vor dir. Zuerst ist Stille, dann kommt Erleuchtung. Gewöhnliche Menschen drücken sich durch eine endlose Folge von Wörtern und Bildern aus. Das bewegt sich weg von der Gelassenheit. Auf dem Rückzug haben wir die Regel, nicht zu sprechen. Ist dein Geist trotzdem jemals ohne Gedanken oder Worte? In Interviews sagen mir Leute, dass ihr größtes Problem darin besteht, dass sie nicht aufhören können zu denken. Selbst wenn Sie wortlos und schweigend dasitzen, unterhalten Sie sich möglicherweise die ganze Zeit über mit mentalen Objekten. Nach der heutigen Schnell-Gehen-Meditation habe ich Sie gebeten, sich zu entspannen und alle Gedanken abzulegen. Wäre dir das gelungen, hättest du einen Zustand der Stille und Gelassenheit erreicht und würdest auf einem fortgeschrittenen Niveau praktizieren.

Stille Erleuchtung ist ein sehr friedlicher Meditationsstil, bei dem es keinen einzigen Gedanken gibt, Ihr Geist jedoch extrem klar ist. Ich verwende drei Ausdrücke, um diesen Zustand zu beschreiben: erstens „hell und offen“; zweitens „keine zerstreuten Gedanken“; und drittens „nicht ein Gedanke“. Wenn der Geist jeglichen Gebrauch von Worten aufgibt, wird er hell und offen; dies ist das erste Merkmal. Als nächstes bezieht sich „keine zerstreuten Gedanken“ auf Zielstrebigkeit – totale Konzentration auf die Methode. Aber wenn man schließlich die Methode selbst vergisst und kein Gedanke mehr übrig bleibt, ist das echte Gelassenheit. Letztendlich ist Stille Erleuchtung die Methode ohne Methode. Zählen und dem Atem folgen sind Methoden, um den zerstreuten Geist zu sammeln, und kung-an (Koan) ist die Methode, großen Druck auszuüben, um einen plötzlichen Durchbruch zu erreichen. Stille Erleuchtung bedeutet einfach, alle Gedanken und Worte fallen zu lassen und direkt in den Zustand von Chan zu gehen. Ich empfehle diese Methode nicht allzu oft. Erstens müssen Sie eine feste Praxis haben, um wirklich davon zu profitieren; Sie müssen sich in einem Stadium befinden, in dem es kein Problem gibt, zur Ruhe zu kommen, in dem Sie mit ungebrochener Konzentration und fast ohne äußere Gedanken dasitzen können. Der andere Grund ist, dass es schwer zu sagen ist, ob Ihr Geist wirklich „hell und offen“ oder nur leer ist. Sie können nur faul sein, sehr subtile Gedanken haben und glauben, dass Sie Stille Erleuchtung praktizieren. Du kannst schweigen, ohne etwas zu erleuchten. Der Schlüssel liegt in der Zeile: „Klar und lebhaft erscheint es vor dir.“ Worüber sollst du klar und deutlich sprechen? Über alles in deinem Kopf, der, obwohl bewegungslos, alles wie ein Spiegel widerspiegelt. Wenn man es erkennt, hat die Zeit keine Grenzen. Wenn Sie es erfahren, erwacht Ihre Umgebung zum Leben.

Wenn Stille erreicht ist, hat die Zeit keine Dauer. Nur weil die Gedanken kommen und gehen, sind wir uns der Zeit bewusst. Wenn es keine Gedanken gibt, gibt es auch keine Zeit. Die Zeit ist grenzenlos, unermesslich. Eines Nachts, als der Große Meister T'ai-hsü (Daixu) meditierte, hörte er die Abendglocken. Unmittelbar danach hörte er die Morgenglocken. Weil er im Samadhi war, war eine ganze Nacht vergangen, in der er kein Zeitgefühl hatte. Die nächste Zeile bezieht sich auf den Raum, ein klares und lebendiges Gefühl für die Umgebung. Wenn der Geist in Bewegung ist, wird das Bewusstsein durch die Gedanken eingeengt. Wenn Sie sehen und hören könnten, ohne Ihren

Verstand zu benutzen, und gleichzeitig sehr aufmerksam wären, würden Sie einen grenzenlosen Raum wahrnehmen. Aber das ist kein besonders hoher Zustand. Noch höher ist der Zustand von "nicht ein Gedanke". In diesem Zustand gibt es die Unterscheidung zwischen groß und klein einfach nicht. Es gibt ein Sprichwort, das besagt, dass alle Buddhas der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft das Dharma-Rad an der Spitze eines feinen Haares drehen. Wenn du deinen Geist von allen Gedanken leeren kannst, wird der Geist allumfassend und sieht keinen Unterschied zwischen dem unendlich Kleinen und dem unendlich Großen. Einzigartig erleuchtend ist das helle Gewahrsein, voller Wunder ist die reine Erleuchtung. Das helle Gewahrsein, das erhellt, ist das eines Buddhas, der die fühlenden Wesen in ihrer Vollkommenheit sieht, im Gegensatz zum gewöhnlichen Gewahrsein, das verwirrt ist und die Welt als dunkel sieht. Diese Helligkeit wirft ihr Licht auf alle Dinge, und sie nehmen den Aspekt des Wunders an. Dies ist wie die Lieder von Milarepa, die die Harmonie zwischen allen großen und kleinen Dingen offenbaren. Es ist das Wunder des Avatamsaka Sutra, in dem alles in allen Einzelheiten und aus allen Blickwinkeln betrachtet wird. Ein so erleuchteter Geist könnte den Kosmos in einem Sandkorn sehen. Dies ist der Bereich, den die aus Samadhi entstehende Weisheit wahrnimmt. Die Erscheinung des Mondes, ein Fluss von Sternen, schneebedeckte Kiefern, Wolken, die über Berggipfeln schweben. Der Zustand der Stillen Erleuchtung ist wie der Mond, der nicht von Wolken verdeckt wird - klar, weich und kühl. Der Mond und nicht die Sonne symbolisiert die Erleuchtung, denn der Mond ist kühl und gelassen, während die Sonne heiß und aktiv ist. "Ein Fluss aus Sternen" bezieht sich auf die Milchstraße, in der die dichten Sterne einen Fluss aus Licht bilden. "Schneebedeckte Kiefern..." All dies sind Bilder von Helligkeit und Offenheit. Haben Sie schon einmal gesehen, wie sich Wolken frei durch hoch aufragende Berggipfel bewegen? Dies symbolisiert den befreiten Geist, der, selbst wenn er auf Hindernisse stößt, nicht durch sie gebunden ist. In der Dunkelheit leuchten sie mit Helligkeit. Im Schatten erstrahlen sie in einem strahlenden Licht. Diese Zeilen kontrastieren den Geist der Weisheit, der selbst in der Dunkelheit inmitten des Ärgers leuchtet, und den Geist der Torheit, der im Dunkeln bleibt. Die Weisen, auch wenn sie vielleicht töricht erscheinen, ziehen die Dunkelheit vor. Dennoch bringen sie ihre Macht in allem, was sie tun, zum Ausdruck. Wie der Traum eines Kranichs, der durch den leeren Raum fliegt, Wie das klare, stille Wasser eines herbstlichen Teiches, lösen sich endlose Äonen im Nichts auf, eine ununterscheidbar von der anderen.

Der Geist der Stillen Erleuchtung ist weit, hoch und tief. Er ist wie ein Kranich im Flug, der die Weite des leeren Raums spürt, sich seiner eigenen Existenz nicht bewusst ist und still in einem zeitlosen Traum schwebt. Der herbstliche Teich ist trotz seiner großen Tiefe so ruhig, dass man den Grund deutlich erkennen kann. Im Herbst ist der Teich nicht so lebendig wie im Sommer. Die aktiven Elemente sind zur Ruhe gekommen, und mit der Ruhe kommt die Klarheit, und die Tiefe kann endlich gesehen werden. Im Himmel des Kranichtraums und in den Tiefen des herbstlichen Teichs lösen sich Äonen von Zeit in Nichts auf. Wir bezeichnen es als "Nichts", weil unser Zeitgefühl aus der endlosen Abfolge von Gedanken und Bildern stammt, die durch unseren Verstand gehen. Dieser Fluss der Erfahrung lässt auch das Gefühl eines getrennten Selbst entstehen. Wenn Sie den Lauf der Gedanken durch Ihren Geist stoppen und sich auf einen einzigen konstanten Gedanken der Stillen Erleuchtung konzentrieren könnten, würde die Zeit stillstehen. Wenn du dann sogar diesen Gedanken vergessen könntest, würde sich die Zeit auflösen. Können Sie Ihren Geist auch nur eine Minute lang auf einen Gedanken fixieren? Ist es gefährlich, ein Flugzeug in der Luft anzuhalten? Ja, natürlich. Aber Sie müssen entschlossen sein, Ihre Gedanken zu stoppen, und keine Angst vor dem Tod haben. Wenn du in Panik gerätst, wirst du von Gedanken erfüllt sein. Du musst mehr denn je alles fallen lassen und dich nur auf die Praxis konzentrieren, alle Gedanken an das Leben, den Körper, die Ängste, die Wünsche, alles außer der Methode aufgeben. In dieser Erleuchtung ist alles Streben vergessen. Wo gibt es dieses Wunder? Es gibt viele Wunder in der

Stillen Erleuchtung zu entdecken. Aber der Geist der Praxis kann nicht der suchende Geist sein, selbst wenn das Ziel Erleuchtung ist. Denn solange Gedanken existieren, sind sie Hindernisse. "Alles Streben ist vergessen" bedeutet, dass nichts außer der Erleuchtung selbst existiert; es gibt keinen Gedanken daran, etwas zu verlieren oder zu gewinnen. Das Wunder besteht darin, die Verwirrung aufzugeben und sich mit einem klaren, hellen Geist einfach der Praxis zu widmen. Helligkeit und Klarheit vertreiben die Verwirrung Auf dem Pfad der Stillen Erleuchtung, Der Ursprung des Unendlichen. Wenn wir die Methode praktizieren, nehmen Verärgerung und Unwissenheit ab, Weisheit und Mitgefühl nehmen zu. Wenn Verärgerung und Unwissenheit den Gipfel der Kleinheit erreichen, verschwinden sie; wenn Weisheit und Mitgefühl den Gipfel der Größe erreichen, verschwinden auch sie. Deshalb zielt der Pfad für alle fühlenden Wesen, Bodhisattvas und Buddhas darauf ab, Verärgerung zu verringern und Weisheit zu vermehren. Aber auf der Stufe der Buddhaschaft gibt es weder Ärger noch Weisheit. Sie durchdringen das extrem Kleine, da ist das goldene Schiffchen auf einem Webstuhl aus Jade. Das goldene Schiffchen und der Webstuhl aus Jade werden benutzt, um die Kleidung der Devas oder himmlischen Wesen zu weben, und symbolisieren die Weisheit, die die Bereiche der Existenz harmonisiert. Mit Weisheit kann die Natur der kleinsten Dinge direkt wahrgenommen werden. Subjekt und Objekt beeinflussen sich gegenseitig. Licht und Dunkelheit bedingen sich gegenseitig. Diese Zeilen widerlegen die Dualismen des gewöhnlichen Denkens. Subjekt und Objekt bedingen sich gegenseitig, wie Licht und Dunkelheit. Stille Erleuchtung räumt mit der Vorstellung auf, dass Weisheit einfach die Abwesenheit von Ärger ist. Während dieses Retreats kam eine Schülerin in einem sehr emotionalen Zustand zu mir und sagte, dass ihr Mitgefühl sehr stark bewegt worden sei, dass sie Mitleid mit leidenden Menschen habe und ihnen helfen wolle. Aus ihrer Sicht schien dies eine sehr gute Erfahrung zu sein, aber ich schimpfte mit ihr und sagte: "Du treibst dich nur in Sentimentalität herum. Das ist keine Weisheit. Im Geist der Weisheit gibt es so etwas wie Menschen, die bemitleidet werden müssen, nicht." Mitgefühl ist keine bloße Sentimentalität; es ist einfach eine natürliche Reaktion, Menschen zu helfen.

Es gibt weder einen Verstand noch eine Welt, auf die man sich verlassen kann, und doch interagieren die beiden miteinander, gegenseitig. Wenn die Unterscheidung zwischen dem Selbst und den Anderen weg fällt, wenn es kein Gefühl für das Selbst oder die Außenwelt gibt, werden das Innere und das Äußere eins, und selbst dieses eine wird verschwinden. Wenn man schlecht übt, kann man nicht einmal zwei aufeinander folgende Gedanken miteinander verbinden, geschweige denn die Grenze zwischen Innen und Außen auflösen. Die vorherigen Zeilen beschreiben den gelassenen, inneren Aspekt der Stillen Erleuchtung. Die folgenden Zeilen befassen sich mit dem Funktionieren in der Welt. Trinke die Medizin der richtigen Ansichten. Schlage die mit Gift beschmierte Trommel. Die Medizin der korrekten Ansichten zu trinken bedeutet, sich selbst mit dem Dharma zu durchdringen; die mit Gift beschmierte Trommel zu schlagen bedeutet, den fühlenden Wesen zu helfen, Verblendung und Verärgerung zu töten. (In der indischen Mythologie konnte eine Trommel, die mit einem bestimmten Gift beschmiert war, Feinde töten, die die Trommel hörten, selbst aus großer Entfernung.) Doch obwohl es Mitgefühl und Hilfe gibt, gibt es keinen Sinn, fühlende Wesen zu retten. Man muss sich auf drei Säulen der Praxis stützen - die Gebote, Samadhi und Weisheit. Von diesen führt Samadhi am leichtesten zu konkreten Ergebnissen. Jemand, der seine egozentrische Sichtweise auch nur für kurze Zeit überwunden hat, kann die Stille Erleuchtung verstehen. Aber letztlich besteht die Essenz dieser Praxis darin, einfach nur zu sitzen, zu sitzen und zu sitzen. Es ist, als ob man die Unreinheiten in einem trüben Teich sich setzen lässt, bis das Wasser so klar ist, dass man bis zum Grund sehen kann. Wenn Stille und Erleuchtung vollständig sind, sind Töten und zum Leben erwecken eine Entscheidung, die ich treffe. Der Geist des Bodhisattva ist dieser: Der Weg, sich selbst vom Leiden zu befreien, liegt darin, das Leiden anderer zu lindern. Selbst mit diesem Ideal können die aufrichtigsten Handlungen nicht

helfen, wenn deine Praxis schwach ist. Aber wenn deine Praxis die in diesem Gedicht beschriebene Ebene erreicht, fließt deine Kraft zu helfen spontan, sogar auf unkonventionelle Weise. "Töten und zum Leben erwecken" bedeutet, dass der Bodhisattva jedes geschickte Mittel anwendet, selbst wenn es das Ärgernis eines Schülers vergrößert, um ihn zur Verwirklichung zu bringen. Wir töten Ärger, um der Weisheit Leben einzuhauchen; wir hauchen Ärger Leben ein, um Weisheit zu üben. Schließlich tritt man durch die Tür hinaus. Die Frucht ist am Zweig herangereift. Wenn die Praxis erfüllt ist, durchschreitet der Meditierende das Tor des Samsara - den Kreislauf von Geburt und Tod - und tritt auf dem Pfad der Weisheit hervor. Nachdem er lange und hart gearbeitet hat, ist seine Praxis herangereift. Die Frucht des Bodhi-Baums, des Baums des Erwachens des Buddha, ist bereit, gepflückt zu werden. In der Chan-Praxis wird diese "Tür" so beschrieben, dass sie aus drei Schwellen besteht, die man passieren muss. Die erste Schwelle wird ch'u ch'an (chuchan) genannt, oder "anfängliches Chan". Indem man Chan erforscht und die Mauer des großen Zweifels durchbricht, überschreitet man diese Schwelle, um seine Selbstnatur oder Buddha-Natur zu erkennen. Dies ist der erste Geschmack der Frucht, ein Blick auf die Erleuchtung, aber nicht die endgültige Befreiung, denn der Ärger ist noch tief verwurzelt. In der dunkelsten aller Nächte, mond- und sternlos, zerreißt ein Blitz den Himmel; für einen Augenblick siehst du alles in atemberaubender Klarheit, dann wieder Dunkelheit. Aber nachdem du es einmal gesehen hast, ist dein Glaube gewachsen, und du wirst deine Praxis nie ganz verlieren. Die zweite Schwelle besteht in Wirklichkeit aus vielen Schwellen. Sie wird t'seng kuan (zenguan) genannt, der "mehrschichtige Pass". Das ist wie ein Gebirge mit immer höher werdenden Gipfeln, die Sie einen nach dem anderen passieren müssen. Die Gipfel sind Ihre eigenen Hindernisse und Ärgernisse. Diese Etappe dauert lange, aber mit jedem Gipfel, der überschritten wird, wächst Ihre Kraft. Je leichter die Ärgernisse werden, desto weniger hoch erscheinen die Gipfel. Die dritte und letzte Schwelle wird lao kuan (laoguan) genannt, der "Gefängnisdurchgang", so genannt, weil man von dort aus in die endgültige Befreiung vom Rad des Samsara übergeht - den zeitlichen Bereichen von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Diese Befreiung wird Nirvana genannt. In diesem Stadium ist die Fähigkeit des Bodhisattvas, fühlenden Wesen zu helfen, groß und ungehindert. Nur diese Stille ist die höchste Lehre. Nur diese Erleuchtung, die universelle Antwort. Stille ist die ultimative Lehre. Nachdem eine Milliarde Worte ausgesprochen wurden, sind sie immer noch nicht der Dharma. Keine Beschreibung der Erleuchtung kann an die direkte Erfahrung heranreichen. Die Stille selbst ist die Lehre, die über Worte hinausgeht. Erleuchtung ist vollkommene Weisheit. Nur mit vollkommener Weisheit kann man auf alle fühlenden Lebewesen eingehen. Die Antwort ist ohne Anstrengung. Die Lehre wird nicht mit den Ohren gehört. Die Erleuchtung ist ohne Anstrengung, weil es keine Gelassenheit durch Streben gibt. Die mühelose Antwort ist der Weg des Bodhisattvas. Während andere in ihm großes Mitgefühl sehen, sieht er sich selbst als gewöhnlich an. Im ganzen Universum strahlen alle Dinge Licht aus und sprechen den Dharma. Es wird gesagt, dass grüner Bambus und gelbe Blumen der Buddha sind, der den Dharma spricht. Aber gibt es irgendetwas, das keine Manifestation des Buddha-Dharma ist? Es gibt eine Geschichte, nach der Meister Tao-Sheng (Daosheng) zu einem Steinhaufen sprach, weil niemand seine Vorträge besuchte. Der Erzählung nach nickten die Steine anerkennend, als er fertig war. Aber in Wirklichkeit ist alles der Dharma-Körper des Buddha, und der erleuchtete Geist sieht die Welt einfach hell und voller Vitalität. Sie bezeugen sich gegenseitig und beantworten die Fragen des anderen. Sie antworten und bezeugen sich gegenseitig und antworten in vollkommener Harmonie. In diesem Gespräch zwischen allen Dingen, wenn alles den Dharma spricht, ist die Antwort immer genau richtig. Der erleuchtete Geist schließt alles ein. In ihm sind alle Dinge freundlich und harmonisch, ohne Mangel und ohne Übermaß. Es ist ein vollkommenes Gespräch - die vollkommene Antwort auf die vollkommene Frage; alles ohne Worte.

Wenn die Erleuchtung ohne Gelassenheit ist, dann werden Unterscheidungen gesehen werden, gegenseitiges Behaupten und Beantworten, was zu Disharmonie führt. Wenn es Erleuchtung ohne Stille gibt, dringen Gedanken ein und Unterscheidungen werden gemacht. Die Dinge verlieren ihre Eigenschaft, "einfach so" zu sein. Der Dialog zwischen den Dingen ist unharmonisch - falsche Antworten auf falsche Fragen. Wenn in der Gelassenheit die Erleuchtung verloren geht, wird alles verschwenderisch und zweitrangig. In den vorherigen Zeilen spricht der Dichter von Erleuchtung ohne Stille. Hier, wie schon zuvor, spricht er von Stille ohne Erleuchtung. Keiner der beiden Zustände ist für sich genommen vollständig; keiner ist das Ziel der Praxis. Wenn die stille Erleuchtung vollendet ist, wird der Lotus erblühen und der Träumer erwachen. Diese Zeilen sagen deutlich, dass die richtige Praxis der Stillen Erleuchtung zur Erleuchtung führen kann. Die Stille Erleuchtung ist vollständig, wenn sowohl Gelassenheit als auch Erleuchtung vorhanden sind. Viel harte Arbeit und Ausdauer sind nötig, um diesen Punkt zu erreichen. Letztendlich wird der Buddha-Lotus, der dir innewohnt, erblühen, und du wirst aus dem tiefen Traum von Samsara, dem Traum des Ärgernisses, erwachen.

Die hundert Flüsse fließen in den Ozean, die tausend Berge blicken auf den höchsten Gipfel. Die hundert Flüsse sind wie fühlende Wesen, die dem Denken verhaftet sind und Ärgernisse erleiden. Jeder Fluss, der seinem eigenen Lauf folgt, fließt in den großen Ozean der Weisheit, wo er sein Selbstgefühl verliert und mit dem Ozean eins wird. Die tausend Berge deuten auf unterscheidende Geister hin, die sich selbst als getrennt betrachten, aber jeder von ihnen blickt schließlich auf den erhabenen Gipfel der Weisheit, der nur den einen großen Berg aller fühlenden Wesen sieht. Wie die Gans, die Milch dem Wasser vorzieht, wie eine fleißige Biene, die Pollen sammelt, wenn die Stille Erleuchtung das Höchste erreicht, führe ich die ursprüngliche Tradition meiner Sekte fort. Die Gans, die nahrhafte Milch dem Wasser vorzieht, und die Biene, die eifrig Pollen sammelt, drücken beide natürliche Intelligenz aus; man könnte sagen, tierische Weisheit. Wenn du die Stille Erleuchtung praktizierst, tust du dasselbe und vollendest den natürlichen Prozess der Erlangung von Weisheit. So wie die Biene keine Zeit damit verschwendet, in einer toten Blume nach Pollen zu suchen, verschwendet der weise Praktizierende keine Zeit damit, mit leerem Geist zu sitzen. So wie die Biene unermüdlich in ihren Bemühungen ist, arbeitet der ernsthaft Praktizierende, bis er den Honig der Weisheit schmeckt. Wenn der Dichter seine Praxis zur Vollendung gebracht hat, gibt er die Tradition seiner Sekte weiter und ehrt sie. Aber was überträgt er im Grunde genommen, und wen ehrt er? Er überträgt wirklich die von den Buddhas entdeckte Methode und ehrt die Buddhanatur, die allen fühlenden Wesen innewohnt. Diese Praxis wird Stille Erleuchtung genannt. Sie dringt vom Tiefsten zum Höchsten vor.

Diese Zeilen sprechen vom Glauben - dem Glauben an eine Tradition der Praxis, die ohne Unterbrechung vom Buddha über zahllose Generationen hinweg weitergegeben wurde. Gibt es irgendjemanden, der sie praktizieren kann und nicht den gesamten Buddha-Dharma darin findet, vom tiefsten bis zum höchsten?

Nanyue poliert eine Fliese

John Daido Looi

Meister Dogens 300 Koan Shoobogenzo, Fall 8,

Hauptfall

Zen-Meister Mazu Daoyi war ein Diener von Nanyue und erhielt von ihm persönlich das Geistesiegel, was ihn über seinesgleichen stellte. Davor lebte er im Kaiyuan-Kloster und praktizierte den ganzen Tag lang Zazen. Da er wusste, dass Mazu ein Dharma-Gefäß war, ging Nanyue zu ihm und fragte:

"Großer Mönch, was beabsichtigst du, wenn du Zazen machst?" (1)

Mazu sagte: "Ich beabsichtige, ein Buddha zu werden." (2)

Nanyue hob einen Ziegelstein auf und begann ihn zu polieren. (3)

Mazu fragte: "Was machst du da?" (4)

Nanyue sagte: "Ich versuche, einen Spiegel zu machen." (5)

Mazu sagte: "Wie kannst du einen Spiegel machen, indem du einen Ziegelstein polierst?" (6)

Nanyue sagte: "Wie kannst du ein Buddha werden, indem du Zazen machst?" (7)

Mazu sagte: "Was meinst du damit?" (8)

Nanyue sagte: "Stell dir vor, du fährst einen Wagen. Wenn er sich nicht mehr bewegt, peitscht man dann den Wagen oder das Pferd?"

Mazu sagte nichts.

Nanyue sagte: "Willst du sitzendes Zen oder sitzenden Buddha praktizieren? Wenn du das sitzende Zen verstehst, wirst du wissen, dass es beim Zen nicht um Sitzen oder Liegen geht. (9)

Wenn du den sitzenden Buddha lernen willst, dann wisse, dass der sitzende Buddha keine feste Form hat. (10)

Benutze keine Unterscheidung im nicht-treuen Dharma. Wenn du sitzend als Buddha praktizierst, musst du Buddha töten. (11)

Wenn du an der sitzenden Form festhältst, beherrscht du noch nicht das wesentliche Prinzip." (12)

Mazu hörte diese Ermahnung und fühlte sich, als hätte er süßen Nektar gekostet.

Kommentar

Du solltest verstehen, dass Zazen keine Meditation oder Kontemplation ist; es geht nicht darum, den Geist zur Ruhe zu bringen, den Geist zu fokussieren oder den Geist zu studieren; es ist keine Achtsamkeit oder Geisteslosigkeit. Wenn ihr Zazen wirklich verstehen wollt, dann wisst, dass Zazen nichts mit Sitzen oder Liegen zu tun hat. Zazen ist Zazen; es ist unausgefüllt. Was das "Sitzen als Buddha" angeht, solltest du verstehen, dass der Moment des "sitzenden Buddha" die Tötung des Buddha ist. Daher ist der sitzende Buddha jenseits jeder festen Form und hat keinen Aufenthaltsort. Wenn also der Ziegelstein ein Spiegel ist, ist Mazu Buddha. Wenn Mazu Buddha ist, ist Mazu gleichzeitig Mazu. Wenn Mazu Mazu ist, ist sein Zazen sofort Zazen. Jedes Ding verwandelt sich nicht in das andere, sondern ist in der Tat ursprünglich das andere. Die Praxis ist ihre Entfaltung. Die Wahrheit des Universums erfüllt deinen Körper und deinen Geist, aber sie wird nicht ohne Übung manifestiert, noch wird sie ohne Erleuchtung verwirklicht. Solange du nicht bereit bist, vorwärts zu gehen und Risiken einzugehen, wird die Wahrheit deines Lebens und des Universums niemals als dieses Leben selbst verwirklicht. Was ist denn nun die Wahrheit des Universums, die Ihren Körper und Ihren Geist erfüllt? Sagen Sie es mir nicht - zeigen Sie es mir.

Schlussvers

Auf den Spitzen von zehntausend Gräsern enthält jeder einzelne Tautropfen das Licht des Mondes. Seit Anbeginn der Zeit ist kein einziges Tröpfchen vergessen worden. Obwohl dies so ist, mögen es einige erkennen und andere nicht.

Zusätzliche Hinweise

1. Ist dies ein echter Drache oder eine Nachahmung?
2. Kann Buddha zu Buddha werden?
3. Was existiert, ist nicht nur das, was vor unseren Augen erscheint.
4. Er will verstehen.
5. Was will er wirklich sagen?
6. In der Tat!
7. In der Tat!
8. Er versteht das Polieren des Ziegels, aber versteht er auch den Spiegel?
9. Was ist es dann?
10. Und auch kein Aufenthaltsort.
11. Die Tugend der Verwirklichung des Buddha enthüllt das Töten des Buddha.
12. Es macht es einfach zu zwei.

Dies ist ein sehr berühmtes Koan. Es wird in der Zen-Praxis oft zitiert und ist in einem der wichtigsten Faszikel von Dogens Shobogenzo, genannt "Zazenshin", enthalten. Za bedeutet Sitzen. Zen leitet sich von dem chinesischen Wort Chan ab, das wiederum von dem Sanskrit-Wort dhyana abgeleitet ist, was Meditation bedeutet. Shin ist eine Bambusnadel, die im alten China zur Akupunktur verwendet wurde. Carl Bielefeldt, ein Gelehrter und Experte für Dogen, übersetzt diesen Faszikel als "Lanzette der sitzenden Meditation". Es ist eine interessante und treffende Analogie: Zazen funktioniert wie eine Akupunkturnadel, die Körper und Geist heilt. Ursprünglich bezog sich der Begriff "zazenshin" im Buddhismus auf etwas, das die Kraft hatte, einen Menschen von körperlichen oder geistigen Schmerzen zu heilen. Heilung bedeutete jedoch nicht die Umwandlung von Krankheit in Gesundheit. Vielmehr bedeutete es die Rückkehr zu einem natürlichen, angeborenen Zustand der Gesundheit. Im Kontext der Zen-Praxis ist "shin" die Bezeichnung für einen kurzen Vers, der bei der Vermittlung wichtiger Punkte in der Zen-Schulung verwendet wird. Genau wie bei der Heilung wird Zazen als ein Prozess der Rückkehr zu unserem ursprünglichen Selbst verstanden, einem Selbst, das ursprünglich vollkommen und vollständig ist und dem nichts fehlt. Diese Vollkommenheit ist nicht etwas, das man erreichen muss; sie ist etwas, mit dem wir alle geboren werden und mit dem wir sterben, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Wir mögen durch unser Leben gehen und an Krankheiten leiden, aber unsere ursprüngliche gesunde Natur ist da, verborgen. Krankheit unterscheidet sich nicht von der Täuschung, die die Quelle unseres Leidens ist, und der Grund, warum wir leiden, ist, dass wir die wahre Natur des Universums oder von uns selbst nicht verstehen. Meister Nanyue spricht diese Täuschung mit Mazu an. Für mich ist eines der interessantesten Dinge, dass Nanyue, der ein Nachfolger des Sechsten Vorfahren war, dem Schüler nachging. Mazu kam nicht zu ihm, um ihn zu bitten, Buddha zu werden. Nanyue wandte sich an ihn, weil er wusste, dass Mazu "ein großes Dharma-Gefäß" war - und das war er tatsächlich. Er erwies sich als einer der größten Meister in der Geschichte des Zen. Er hatte vierundachtzig erleuchtete Schüler, die alle ebenfalls außergewöhnlich waren. Seine Linie setzt sich bis heute als Rinzai-Zen fort.

Nanyue ging zu ihm [Mazu] und fragte: "Großer Mönch, was hast du vor, wenn du Zazen machst?" Mit anderen Worten: "Was ist der Sinn deines Zazen?" Mazu sagte: "Ich beabsichtige, ein Buddha zu werden." Nanyue hob einen Ziegelstein auf und begann ihn zu polieren. Mazu fragte: "Was tust

du da?" Nanyue sagte: "Ich versuche, einen Spiegel zu machen." Mazu fragte: "Wie kannst du einen Spiegel machen, indem du einen Ziegelstein polierst?" Nanyue sagte: "Wie kannst du ein Buddha werden, indem du Zazen machst?" Mazu sagte: "Was meinst du damit?" Er verstand es nicht. Nanyue sagte: "Stell dir vor, du fährst einen Wagen. Wenn er stehen bleibt, peitscht man dann den Wagen oder das Pferd?" Mazu sagte nichts. Nanyue sagte: "Willst du sitzendes Zen oder sitzenden Buddha praktizieren? Wenn du das sitzende Zen verstehst, wirst du wissen, dass es beim Zen nicht um Sitzen oder Liegen geht. Wenn du den sitzenden Buddha lernen willst, musst du wissen, dass der sitzende Buddha keine feste Form hat. Benutze keine Unterscheidung im nicht-verpflichtenden Dharma." Er sagt, dass man Zazen nicht trennen soll. Zazen ist Zazen; es ist unbefleckt. Darin gibt es nichts Zusätzliches. Es ist kein Prozess, um von A nach B zu kommen. Wir neigen dazu, alles in Begriffen von Prozess und Ziel zu interpretieren, und so trennen wir sie und lassen uns von diesen Zielen treiben. Wir verstehen nicht, dass der Prozess das Ziel ist. Es ist nicht eine Methode, die uns zum Ziel führt, sondern das Ziel selbst. Zazen ist Buddha; Zazen ist Erleuchtung. Die Praxis ist auch Erleuchtung. Sie ist nicht nur ein bequemes Werkzeug, um sich selbst zu verwirklichen. Nanyue sagt dann: "Wenn du dich darin übst, als Buddha zu sitzen, musst du Buddha töten." In der Tat. Wenn du den Buddha triffst, musst du den Buddha töten, was dasselbe ist wie zu sagen, setze nicht noch einen Kopf auf den, den du schon hast. Dieses Koan ist voll von denselben Fragen, mit denen sich Dogen in den frühen Jahren seiner Praxis auseinandersetzte. Der Buddha sagte: "Alle fühlenden Wesen sind vollkommen und vollständig, es fehlt ihnen an nichts. Als junger Mönch wollte Dogen wissen: Wenn das so ist, warum müssen wir dann praktizieren? Warum ist unsere Vollkommenheit nicht von Anfang an offensichtlich? Die Praxis ist ein Kontinuum - sie ist unaufhörlich. Verwirklichung und Verwirklichung sind ein Kontinuum. Sie sind unbefleckt, genau wie Zazen. Es gibt keine Unreinheiten. Dogen sagte, wir sollten unseren eigenen Standpunkt nicht als endgültig betrachten. Wir müssen alternative Interpretationen studieren, um ein einheitliches Verständnis zu entwickeln. Wir neigen dazu, alles aus einer Perspektive zu sehen, die gewöhnlich egozentrisch ist. Wenn wir sagen: "Wenn du den Buddha triffst, töte den Buddha", dann ist das das Selbst, das keinen Wohnsitz hat. Das ist der sitzende Buddha. Keinen Wohnsitz zu haben bedeutet, keine feste Form zu haben. Keine feste Form zu haben ist Weisheit, und ihre Aktivität ist Mitgefühl. Deshalb ist Mitgefühl überhaupt möglich. Deshalb werden die zehntausend Hände und Augen von Avalokiteshvara Bodhisattva je nach den Umständen manifestiert, weil sie keine feste Form hat. Ihr Aufenthaltsort wird durch die Erfordernisse des Augenblicks bestimmt. Das ist der Fall bei allen Buddhas. Nanyue sagte: "Wie kann man ein Buddha werden, indem man Zazen macht?" Dogen sagte: "Wisse ohne Zweifel das Prinzip, dass man nicht zum Buddha wird, indem man Zazen macht, und den Punkt, dass das Buddha-Werden keine Beziehung zu Zazen hat." Mazu fragte: "Was meinst du damit?" Nanyue antwortet ihm, indem er ihn fragt, ob er den Wagen oder das Pferd peitscht. Der Kommentar sagt, dass wir verstehen sollten, dass "Zazen keine Meditation oder Kontemplation ist; es geht nicht darum, den Geist zur Ruhe zu bringen, den Geist zu fokussieren oder den Geist zu studieren; es ist nicht Achtsamkeit oder Geisteslosigkeit." Heutzutage hören wir sehr viel über Meditation. Für die meisten Menschen ist es ein allgemeiner Begriff, der mit Achtsamkeit, Beruhigung oder Fokussierung des Geistes zu tun hat. All das trifft auf Meditation zu, aber nicht auf Zazen. "Wenn Sie Zazen wirklich verstehen wollen, dann sollten Sie wissen, dass Zazen nichts mit Sitzen oder Liegen zu tun hat. Zazen ist Zazen; es ist unbefleckt." In Bezug auf das Sitzen als Buddha sollten wir verstehen, dass "der Moment des 'sitzenden Buddhas' den Buddha tötet". Das heißt, wir töten die Vorstellung des Getrenntseins, dass wir einen Ort haben, an den wir gehen können. Doch anstatt das Selbst zu töten, töten wir unser Leben wegen unserer Ziele. Wir sind ständig am Raufen und Kämpfen und fragen: Wo bin ich jetzt? Wie weit bin ich gekommen? Der Kommentar fährt fort: "So ist der sitzende Buddha jenseits jeder festen Form und hat keinen Wohnsitz." Das gilt für jeden einzelnen von uns. Das ist es, was es bedeutet, das Selbst zu

verwirklichen. Das bedeutet es, das Selbst zu vergessen. Weil der sitzende Buddha jenseits jeder festen Form ist, "wenn der Ziegelstein ein Spiegel ist, ist Mazu Buddha. Wenn Mazu Buddha ist, ist Mazu gleichzeitig Mazu. Wenn Mazu Mazu ist, ist sein Zazen sofort Zazen. Jedes Ding verwandelt sich nicht in das andere, sondern ist in Wirklichkeit ursprünglich das andere, und die Praxis ist seine Entfaltung." Die Lanzette der Akupunktur verwandelt jemanden nicht von ungesund in gesund; gesund ist ursprünglich da. Zazen verwandelt einen nicht von einem verblendeten Wesen in ein erleuchtetes Wesen. Die Erleuchtung ist ursprünglich vorhanden.

Die Wahrheit des Universums erfüllt den Körper und den Geist eines jeden von uns, sagt der Text, "aber sie manifestiert sich nicht ohne Übung, noch wird sie ohne Erleuchtung realisiert. Wenn du nicht bereit bist, vorwärts zu gehen und Risiken einzugehen, wird die Wahrheit deines Lebens und die des Universums niemals verwirklicht, wie dieses Leben selbst.... Was ist die Wahrheit des Universums, die deinen Körper und deinen Geist erfüllt? Sagen Sie es mir nicht - zeigen Sie es mir." Die meisten Menschen, die auch nur ein wenig über den Buddhismus gelesen haben, können diese Wahrheit erklären, aber durch Erklären wird sie nicht erreicht. Es gibt einen großen Unterschied zwischen den Worten und Ideen, die eine Realität beschreiben, und der Manifestation dieser Realität. Dogen sagt, dass törichte Menschen fälschlicherweise glauben, das göttliche Licht des Buddha sei wie das Licht, das von der Sonne und dem Mond ausgestrahlt wird, oder wie die Strahlen, die von hellen Edelsteinen reflektiert werden. Sonne und Mondlicht sind nichts weiter als blasse Strahlen in den sechs Welten des Samsara und können nicht mit dem strahlenden göttlichen Licht des Buddha verglichen werden. Das "göttliche Licht des Buddha" ist ein Ausdruck, den wir empfangen und dem wir Aufmerksamkeit schenken müssen, ein Dharma, das wir bewahren und schützen müssen. Es ist die direkte Übertragung von Zazen. Wenn dieses göttliche Licht nicht auf uns scheint, können wir die Tradition nicht bewahren und den Glauben nicht bewahren. Deshalb sagt Dogen: "[Im Laufe der Geschichte] gab es nur wenige, die sitzende Meditation als sitzende Meditation verstanden haben. Und in der Gegenwart, in den [Chan-]Bergen des großen Sung, verstehen viele von denen, die die Hauptklöster leiten, die sitzende Meditation nicht und studieren sie nicht. Es mag einige geben, die sie klar verstanden haben, aber nicht viele. Natürlich gibt es in den Klöstern feste Zeiten für die sitzende Meditation; die Mönche, vom Abt abwärts, nehmen die sitzende Meditation als ihre grundlegende Aufgabe wahr, und indem sie ihre Schüler anleiten, ermutigen [die Lehrer] sie zur Praxis. Dennoch gibt es nur wenige Äbte, die sie verstehen." Das ist in der ganzen Geschichte des Zen so gewesen. Zazen ist sehr trügerisch. Sobald du auf deinem Kissen sitzt und deine Beine zusammenlegst, weißt nur du, was du mit deinem Geist tust. Wenn du nicht bereit bist, die Schärfe zu üben, gründlich zu untersuchen, was du tust, zu zweifeln und in Frage zu stellen - und gleichzeitig dem Prozess zu vertrauen -, wirst du nie zur Praxis des sitzenden Buddhas gelangen. Du wirst nie die Gelegenheit haben, Buddha zu töten.

Viele von uns bleiben beim oberflächlichen oder halbherzigen Üben stehen. Wir kommen zu einem Workshop oder einer Ausbildungszeit, erhalten einige grundlegende Anweisungen in Zazen und denken dann, dass wir nicht weiter suchen müssen. Zen bietet uns zahlreiche Möglichkeiten, unsere Praxis zu vertiefen. Deshalb haben wir die anderen sieben Tore der Ausbildung: die Lehrer-Schüler-Beziehung, die Liturgie, die Körperpraxis, die Kunstpraxis, das akademische Studium, die Arbeitspraxis, die Gebote sowie die zehntausend Dinge, die wir in unserem Leben tun. Sie alle sind Teil des Prozesses, den sitzenden Buddha zu manifestieren. Dogen weist auch darauf hin, dass wir die Tatsache anerkennen müssen, dass es Zeiten gibt, in denen wir Buddha sehen, ohne Buddha zu erkennen, oder wir sehen Wasser, ohne zu erkennen, dass es Wasser ist, sehen Berge, ohne zu erkennen, dass sie Berge sind. Was existiert, sind nicht nur die Phänomene, die direkt vor unseren Augen erscheinen, also sollten wir unser Verständnis nicht einschränken. Das ist nicht der Weg, den Buddhismus zu studieren. Das ist nicht der Weg, um das Selbst zu studieren. Der Schlussvers besagt: Auf den Spitzen von zehntausend Gräsern enthält jeder einzelne Tautropfen das Licht des

Mondes. Seit Anbeginn der Zeit ist kein einziger Tautropfen vergessen worden. Obwohl dies so ist, mögen es einige erkennen und andere nicht. "Die Spitzen von zehntausend Gräsern" bezieht sich auf die Myriaden von Formen, das gesamte phänomenale Universum, und an der Spitze jedes Grashalms befindet sich ein Tautropfen. Das Licht des Mondes ist eine Metapher für Erleuchtung, Verwirklichung, so dass jeder Tropfen nicht vom Mond beleuchtet wird, sondern tatsächlich den Mond enthält. Aber das ist mehr als nur eine Metapher, es ist tatsächlich so. Wenn du einen Tautropfen im Licht des Mondes betrachtest, siehst du den Mond im Tautropfen. Und wenn es zehntausend Tautropfen gibt, enthalten und reflektieren sie alle gleichermaßen den Mond. Seit Anbeginn der Zeit ist kein einziger Tautropfen vergessen worden. Es gibt kein einziges Ding, das nicht so beschaffen ist. Wie stumpf du auch sein magst, wie tief dein Studium auch sein mag, nichtsdestoweniger wohnt diese angeborene Vollkommenheit in deinem Körper, in deinem Geist. In den letzten Zeilen des Gedichts heißt es: "Obwohl dies so ist, mögen es einige erkennen, andere nicht. Letztendlich wird es jedem von uns bewusst. Es liegt an dir, ob du es erkennst oder nicht. Du hast das Potenzial, du bist voll ausgestattet. Es gibt kein Handicap für die Verwirklichung. Sie hat keine Form, sie hat keinen Aufenthaltsort, aber ob du sie verwirklichst oder nicht, hängt davon ab, wie du dein Leben praktizierst. Wir lesen über Zazen, wir reden darüber, wir praktizieren es tagelang vom Morgengrauen bis zur Abenddämmerung, aber sind wir wirklich in die Tiefe vorgedrungen, oder beschäftigen wir uns immer noch mit der Oberfläche - den Geist zur Ruhe bringen, den Geist fokussieren, den Geist beruhigen? Es ist an der Zeit, dass wir aufhören, Gänseblümchen zu pflücken und anfangen zu graben. Nur dann hast du die Möglichkeit, den Buddha zu töten, und wenn du den Buddha tötest, befreist du dich selbst. Du erkennst persönlich die Freiheit, die uns von Geburt an zusteht. Das ist keine Kleinigkeit.

Yaoshans Nicht-Denken

John Daido Looi

Master Dogens 300 Koan Shoobogenzo Fall 129

Hauptfall,

Als Yaoshan in Meditation saß, (1) fragte ein Mönch, (2) "Woran denkst du, wenn du in unerschütterlicher Gelassenheit sitzt?" (3) Yaoshan sagte: "Ich denke nicht-denken." (4) Der Mönch sagte: "Wie denkst du nicht-denkend?" (5) Yaoshan sagte: "Nicht-denkend." (6)

Kommentar:

Verweile weder im Denken noch im Nicht-Denken. Denken ist linear und sequentiell, eine Trennung von der Realität, die Gegenstand des Denkens ist, und ist daher eher eine Ablenkung als die Realität selbst. Das Nicht-Denken ist unterdrückend. Es schneidet die Gedanken in dem Moment weg, in dem sie auftauchen, und macht den Geist zu einem großen, undurchdringlichen Berg - tot, unempfänglich. Nicht-Denken hat keine solchen Kanten. Es ist der grenzenlose Geist von Samadhi, der weder an Gedanken festhält, noch sie loslässt. Es ist die Manifestation des Buddha-Geistes, in dem sich der Dualismus von Selbst und Anderem, Denken und Nicht-Denken, auflöst. Dies ist das Dharma der Soheit, das der rechte Gedanke aller Buddhas in den zehn Richtungen ist.

Schlussvers

Wenn sich das Dharma-Rad dreht, geht es immer in beide Richtungen. Der ruhige Punkt ist sein Mittelpunkt, und von hier aus gehen alle unsere unzähligen Aktivitäten aus. Statt dem Körper Trost zu spenden, spende dem Geist Trost. Wenn sowohl der Körper als auch der Geist in Frieden sind, erscheinen alle Dinge so, wie sie sind: perfekt, vollständig, es fehlt an nichts.

Zusätzliche Hinweise

1. Was tut er? Selbst Kasho Buddha hat dies nicht durch Hunderte von Kalpas Zazen erreicht. 2. Warum lässt er den alten Mann nicht in Ruhe? 3. Hm? Was denkst du, ehrwürdiger Mönch, wenn du so eine Frage stellst? 4. Er ist viel zu freundlich. Man kann es wirklich nicht erklären; er bringt den Mönch nur zum Nachdenken. 5. Jetzt sitzen sie beide im selben Loch. Halt einfach die Klappe und setz dich. 6. Wie nett. Aber sag mal, was bedeutet das?

Es gibt viele Arten der Meditation, und im Buddhismus verwenden verschiedene Schulen unterschiedliche Formen, um Konzentration und Einsicht zu entwickeln: den Atem, visuelle Bilder, Klänge oder Gesten. Im Zen-Buddhismus ist die Form, die wir verwenden, um direkt in die Natur des Selbst zu schauen, Zazen, die sitzende Meditation. Im Zen Gebirgskloster wenden wir zwei Zazen-Methoden an: Koan-Studium und Shikantaza. Die Koan-Introspektion ist eine gezielte und fokussierte Art der Meditation. Dabei nutzen die Schüler joriki, die im Zazen entwickelte Konzentrationskraft, um das Koan zu durchdringen, das während der Meditation das Objekt der Aufmerksamkeit ist. Shikantaza - einfaches Sitzen - ist weniger zielgerichtet als Koan-Studium. Es ist ein Zazen, das grundlegend auf dem Glauben basiert - dem Glauben an die Erleuchtung des Buddha, dem Glauben an die eigene Buddhanatur und dem Glauben an den Prozess der Praxis selbst. Die meisten Schüler der Soto-Linie des Zen sitzen Shikantaza. Obwohl der Prozess unterschiedlich ist, geht es bei beiden Formen um dasselbe: das Studium und die Verwirklichung der wahren Natur des Selbst. Es ist bemerkenswert, dass in der gesamten Zen-Literatur nur sehr

wenig darüber zu finden ist, wie man Zazen tatsächlich praktiziert. Ich erinnere mich, dass ich, als ich mit dem Sitzen begann, keine spezifischen Anweisungen finden konnte. Alle sprachen davon, wie wunderbar Zazen ist und wie wichtig es ist und dass jeder es tun sollte, aber es gab sehr wenig darüber, wie man es tatsächlich tut. Unter den Meistern, die über Shikantaza geschrieben haben, war der chinesische Meister Hongzhi aus dem zwölften Jahrhundert der erste, der sich in seinen Schriften darauf konzentrierte. Im dreizehnten Jahrhundert benutzte Meister Dogen viele von Hongzhis schönen poetischen Beschreibungen der stillen Erleuchtung - die er shikantaza nannte - um diese Form des Sitzens zu erläutern. Leider wurde Shikantaza danach viele Jahre lang ausschließlich mit der Soto-Schule in Verbindung gebracht, während man glaubte, Koans würden nur von den Mitgliedern der Rinzai-Schule des Zen verwendet. Diese vereinfachende Sichtweise kann jedoch leicht durch die Tatsache widerlegt werden, dass Hongzhi auch der Verfasser des Buches des Gleichmuts war, einer Sammlung von einhundert Koans, die in der Soto-Linie für das Training verwendet wurden, während Dogen selbst dreihundert Koans in seinem chinesischen Shobogenzo sammelte. Sein Nachfolger Keizan Zenji schrieb nicht nur das Zazen Yojinki, ein Handbuch für Zazen, sondern stellte auch die Übertragung des Lichts zusammen, einen Band mit Koans, die auf den Erleuchtungserfahrungen von Lehrern der Soto-Linie basieren. Nachdem die Schüler das Koan-Studium abgeschlossen haben, nehmen sie die Praxis des Shikantaza auf. Es liegt also auf der Hand, dass die Praktizierenden einer dieser beiden Schulen im Laufe ihrer Ausbildung beide Sitztechniken anwenden. Ob die Schüler nun mit Koans oder mit der stillen Erleuchtung, über die Hongzhi schrieb, arbeiten, der letztendliche Zweck beider ist die Verwirklichung, aber diese Verwirklichung kann nicht von unserem eigenen innewohnenden Wesen, unserem unmittelbaren Gewahr-sein von Augenblick zu Augenblick, getrennt werden. Wie Dogen immer wieder betont, sind Praxis und Erleuchtung eine einzige Realität. Auf der einen Seite machen die Koans den Zweifel nutzbar, so dass wir unsere konditionierte Denkweise durchbrechen können. Auf der anderen Seite basiert Shikantaza auf unserem eigenen Glauben, dass Praxis und Erleuchtung eins sind. Koans können gesehen und durchlaufen werden, aber Shikantaza kann mit keinem Standard gemessen werden. Schüler, die Shikantaza machen und sich fragen: "Wo bin ich? Wie weit bin ich von der Verwirklichung entfernt?", verfehlen den entscheidenden Punkt von Shikantaza. In einer Sangha wie der unseren, in der einige Leute an Shikantaza arbeiten und andere mit Koans sitzen, vergleichen sich die Leute unweigerlich mit anderen. Für Schüler, die an Koans arbeiten, ist der Durchbruch von zentraler Bedeutung. Ich muss über Kensho sprechen, um sie wissen zu lassen, dass es möglich ist, um sie zu ermutigen. Aber wenn ich von Durchbruch spreche, sagen alle Shikantaza-Leute: "Wann werde ich ihn sehen?" Shikantaza kann nicht auf die gleiche Weise gemessen werden, aber das bedeutet nicht, dass die eine Technik besser ist als die andere. Wie alles andere auch haben beide Ansätze ihre Unzulänglichkeiten. Koan-Praktizierende bleiben an Ergebnissen und Errungenschaften hängen. Das Bestehen von Koans wird zu einer Art Wettlauf, und der Prozess wird vergessen. Beim Shikantaza ist es für Schüler sehr leicht, in einen Zustand der Selbstzufriedenheit zu verfallen und zu glauben: "Da ich bereits erleuchtet bin, muss ich nichts mehr tun." Menschen, die so denken, sitzen am Ende ohne Gewahr-sein und ohne Anstrengung und wissen nicht zu schätzen, was Anstrengungslosigkeit in Shikantaza wirklich bedeutet. Was ist die Anstrengung der Nicht-Anstrengung?

Als ich ein Kind war, erfand Charles Atlas eine Form des Trainings und des Körperaufbaus, die er "dynamische Spannung" nannte. Seine Werbung zeigte ihn, wie er am Strand Schläger verprügelte. Er war ein magerer Schwächling, der durch diese Trainingsmethode einen beeindruckenden Körperbau und eine weltweite Anhängerschaft entwickelte. Interessanterweise beruhte die Methode nicht auf der Verwendung von Gewichten. Sie beruhte einfach auf der Erzeugung und Aufrechterhaltung von Anstrengung gegen Anstrengung, Muskelgruppe gegen Muskelgruppe - einfach Widerstand gegen sich selbst. Offensichtlich funktionierte es, und es entwickelte sich ein

einzigartiger Körpertypus. Es handelte sich nicht um einen massigen Körper mit riesigen Muskeln, sondern um einen gut durch-trainierten Körper mit bemerkenswerter Kraft. Wenn du Shikantaza machst, versuchst du nicht, dich auf etwas Bestimmtes zu konzentrieren oder Gedanken zu verdrängen. Man lässt einfach alles so sein, wie es ist. Die Gedanken kommen, die Gedanken gehen, und du beobachtest sie einfach, du bleibst mit deiner Aufmerksamkeit bei ihnen. Es erfordert viel Energie und Ausdauer, Shikantaza zu sitzen, sich nicht in Tagträumen zu verfangen. Aber nach und nach werden die Gedanken langsamer, und schließlich hören sie auf, aufzutauchen. Wenn der Gedanke verschwindet, verschwindet auch der Denker. Dies ist der Samadhi des Abfalls von Körper und Geist. Ob wir nun mit dem Atem, mit einem Koan oder mit Shikantaza arbeiten, Zazen führt schließlich zu Samadhi. Das erste Anzeichen ist in der Regel ein Unwohlsein des Körpers. Das passiert am häufigsten während des Sesshins, weil man so lange sitzt. Wenn man eine Weile sitzt, ohne den Körper zu bewegen, hört er auf, über die Sinne Informationen über seine Umgebung zu erhalten, wie zum Beispiel die Reibung der Kleidung oder ein Jucken am Bein. Man weiß also, dass der Körper da ist, aber man spürt ihn nicht. Manche Menschen erschrecken an diesem Punkt und ihr Körper zuckt unwillkürlich und definiert seine Grenzen. Dann bewegen sie sich langsam wieder dorthin, und allmählich lernen sie, darauf zu vertrauen, und sie gehen jedes Mal ein bisschen weiter. Als Nächstes kommt das Aus-Gefühl des Geistes. Der Verstand ist von den Gedanken abhängig, aber wenn die Gedanken verschwinden, verschwindet der Verstand, verschwindet das Selbst. Diese ständige Reflexhandlung, die sagt: "Ich bin hier, ich bin hier, ich bin hier", ist das Ego, das sich manifestiert. Das ist der Moment, in dem wir erkennen, dass wir uns ständig neu erschaffen. Manchmal haben Menschen während des Sitzens das, was wir Makyo nennen: eine Vision oder Halluzination. Manchmal ist es auch ein Geruch oder ein Geräusch. Die Schüler denken oft, dass dies bedeutet, dass sie erleuchtet sind - vor allem, wenn das Bild mit Zen zu tun hat, wie der Buddha, der auf einem goldenen Lotus sitzt - und sie rennen sofort zum Dokusan, um es bestätigt zu bekommen. Der Lehrer hört normalerweise zu und sagt dann etwas wie: "Vielleicht sitzt du nicht gerade. Setzen Sie sich gerade hin. Mach dir keine Sorgen, das geht wieder weg." Es spielt keine Rolle, ob wir uns an einen normalen Gedanken oder an den Gedanken der Erleuchtung klammern. Was auch immer es ist, es ist immer noch Anhaftung.

Es gibt ein berühmtes Koan von einem alten Meister, der ein Einsiedler war. Er hatte viele, viele Jahre praktiziert und lebte abgeschieden in den Bergen. Eines Tages kochte er eine Suppe und in dem Dampf erschien Manjushri Bodhisattva und verkündete ihm mit seiner tiefen, klangvollen Stimme den Dharma. Der alte Einsiedler nahm sofort die Schöpfkelle in die Hand und schlug damit auf ihn ein. "Raus hier!", sagte er. "Raus hier!" Mit anderen Worten: Setzt nicht noch einen Kopf auf den, den ihr schon habt. Alles, woran wir auf dem Weg festhalten - alles - ist eine Sackgasse, denn in dem Moment, in dem wir festhalten, schaffen wir zwei Dinge: den "Anhängenden" und den "Anhängenden". Das ist nicht die Intimität von Samadhi; es ist nicht die Intimität von Shikantaza. Einer von Dogens Faszikeln, der sich mit Shikantaza beschäftigt, trägt den Titel "Zazenshin". Es wird gewöhnlich mit "Ermahnungen für Zazen" übersetzt, aber Carl Bielefeldt übersetzte es mit "Lanzette der sitzenden Meditation", was ein schönes Bild für Shikantaza ist. Eine Lanzette ist ein Skalpell: ein präzises, sehr scharfes chirurgisches Instrument, mit dem man alles überflüssige Material wegschneidet. Das ist es, was in Shikantaza geschieht. Wir schneiden all das weg, an dem wir festhalten. Gedanken tauchen ständig auf, aber unsere Aufmerksamkeit löst sie auf. In seinem Faszikel mit dem Titel "Lernen durch Körper und Geist" sagt Dogen: "Das Stadium des Nicht-Denkens liegt jenseits der egozentrischen Erkenntnis. Wenn Sie den Zustand des Nicht-Denkens erreichen, werden Sie die wahre leuchtende Natur des Geistes erkennen. Nicht-Denken muss das Auge werden, durch das du die Phänomene betrachtest. Die Aktivität eines jeden Buddha basiert auf dem Nicht-Denken." Was also ist dieses Nicht-Denken? In "Die siebenunddreißig Bedingungen, die zur Erleuchtung führen" zitiert Dogen: "Ein alter Buddha (Yaoshan) sagte: 'Denke das Nicht-

Denken. Und wie? Indem man Nicht-Denken benutzt.' Das ist der richtige Gedanke; das Sitzen, bis das Kissen abgenutzt ist, ist ebenfalls der richtige Gedanke." Er unterscheidet sehr deutlich zwischen Nicht-Denken und Nicht-Denken. Worauf bezieht sich Dogen also, wenn er über rechtes Denken spricht? In diesem Koan heißt es: Als Yaoshan in Meditation saß. Yaoshan war ein Nachfolger von Shitou und der Lehrer von Yunyan, der wiederum der Lehrer von Dongshan war, einem der Begründer der Caodong (Soto) Schule. Yaoshans Praxis des Sitzens in unerschütterlicher Gelassenheit ist die Tradition des Buddhismus, die ihm korrekt über sechsunddreißig Generationen, beginnend mit Shakyamuni Buddha, überliefert wurde. Aber was bedeutet es, in unerschütterlicher Gelassenheit zu sitzen? Ich habe einige Anmerkungen hinzugefügt, um das Koan zu verdeutlichen. Die Anmerkung zur ersten Zeile lautet: "Was macht er? Selbst Kasho Buddha hat sie nicht durch Hunderte von Kalpas Zazen erreicht." In der nächsten Zeile heißt es: "Ein Mönch fragte", und die Notiz lautet: "Warum lässt er den alten Mann nicht in Ruhe?"

"Worüber denkst du nach, wenn du in unerschütterlicher Gelassenheit sitzt?" In der Notiz steht: "Hm? Woran denkst du, ehrwürdiger Mönch, wenn du eine solche Frage stellst?" In der nächsten Zeile steht: "Yaoshan sagte: "Ich denke nicht-denken". Die Notiz sagt: "Er ist viel zu freundlich. Es kann wirklich nicht erklärt werden; er bringt den Mönch nur zum Nachdenken." Das ist es, was mit Koans passiert. Die Schüler lesen die Frage, und wenn sie sie nicht sofort verstehen, fangen sie an, darüber nachzudenken, denn das ist die Art und Weise, wie wir alle gelehrt wurden, Probleme zu lösen. Auf diese Weise haben wir unsere kleinen goldenen Sterne in der Grundschule und unsere Einsen im College verdient - durch das gute alte, lineare, sequentielle Denken. Aber Denken hilft nicht dabei, ein Koan zu sehen. Ein ganz anderer Aspekt des Bewusstseins muss sich öffnen. Wir müssen den Prozess des linearen Denkens ausschöpfen, und wenn der Verstand schließlich aufhört zu funktionieren, erscheint aus heiterem Himmel die Erkenntnis des Koans. Das ist wie ein Quantensprung. Es ist eine ganz andere Art, den Verstand zu benutzen. Es ist ein Nicht-Denken, das weder intellektuell ist noch auf dem Unterbewusstsein basiert. In der nächsten Zeile fragt der Mönch: "Wie denkst du das Nicht-Denken?" Der Zettel sagt: "Jetzt sind sie beide im selben Loch. Halt einfach die Klappe und setz dich." Das ist es, was Ihnen letztendlich übrig bleiben wird - einfach sitzen. Es gibt kein Handbuch, das einem sagt, wie man über das Denken und Nicht-Denken hinauskommt. Sie müssen einfach nur sitzen, und durch den Prozess des Sitzens werden Sie Yaoshans Nicht-Denken erkennen. In der nächsten Zeile steht, Yaoshan sagte: "Nicht-Denken". Die Notiz sagt: "Wie nett. Aber sagen Sie, was bedeutet das?" In der Tat, was bedeutet es? Im Kommentar heißt es: "Verweile weder im Denken noch im Nichtdenken." Das Denken ist die eine Seite. Es ist linear, sequentiell. Auf der anderen Seite gibt es das Nicht-Denken, das ist leeres Bewusstsein. Wir nennen diesen Zustand "aus dem Sarg starrende Augen" oder "ein Leben in einer Geisterhöhle" oder "auf dem Gipfel des Berges festsitzen." Bei Dogens Zen und Yaoshans Zen und dem Zen der großen Meister ging es nicht darum, die Welt zu verlassen; es ging darum, das Dharma in unseren täglichen Aktivitäten zu manifestieren. Das Denken fällt auf die eine Seite, das Nicht-Denken fällt auf die andere Seite. Wie können wir uns von diesen beiden Extremen befreien? Yaoshan sagt: durch Nicht-Denken. Nicht-Denken hat keine solchen Grenzen. Es ist der grenzenlose Geist von Samadhi, der weder an Gedanken festhält, noch sie loslässt. Aber das bedeutet auch nicht, dass man Gedanken verdrängt.

In den Jahren meiner Praxis habe ich viele westliche Schüler erlebt, die versuchen, den Geist gewaltsam zur Ruhe zu bringen, indem sie ihn zu einer großen Barriere machen, die Dinge fernhält. Ich bin Schülern begegnet, die seit zehn oder mehr Jahren an Mu arbeiten und die wie Kesselfabriken kurz vor der Explosion stehen, weil sie Dinge unterdrückt haben, die hochkommen und losgelassen werden müssen. Es gibt keine Möglichkeit, Mu zu sehen, wenn man etwas unterdrückt oder daran festhält. Der Geist muss wirklich geleert werden, bevor du Mu sein kannst. Wenn der Geist endlich leer ist, verschwinden alle dualistischen Betrachtungsweisen: Denken,

Nicht-Denken; Festhalten, Loslassen; Sein, Nicht-Sein; Existenz, Nicht-Existenz. Alles verschwindet. Dies ist das Dharma des Mittleren Weges; es ist die Praxis des einfachen Sitzens. Ich erinnere mich, wie ich zu meinem allerersten Dokusan mit Soen Nakagawa Roshi ging und zu ihm sagte: "Bitte lehre mich." Er sagte: "Hast du schon einmal gegessen?" Ich sagte: "Nein." Eigentlich saß ich schon seit einigen Jahren, aber ich wollte seine Unterweisung als völliger Anfänger erhalten. Ich habe eine Mischung aus allen möglichen Dingen gemacht. Ich hatte keine Ahnung, worum es bei der Meditation wirklich ging. Er sagte zu mir: "Bringen Sie Ihren Geist in das Hara." Und er nahm seinen langen Stock, den Kyosaku, und stieß mich an einer Stelle zwei Zentimeter unterhalb des Nabels in das Hara. Dann sagte er: "Lege deinen Geist in das Hara und chante." Er hatte eine tiefe, gutturale, schöne Gesangsstimme. Er fing an: "Namu dai bosa. Verstehst du das?" Ich sagte: "Ja." Er sagte: "Jetzt machst du es." Und mit piepsiger Stimme sagte ich: "Namu dai bosa." Er sagte: "Nein, nein, nein. Hara." Ich stocherte wieder. "Namu dai bosa." Ich sang: "Namu dai bosa." Er sagte: "Ah, gut genug. Tag und Nacht, Namu dai bosa", und er läutete die Glocke. Ich nahm sie wortwörtlich und sang Tag und Nacht Namu dai bosa. Ich wachte morgens auf und ging schlafen: Namu dai bosa. Am Anfang hatte ich keine Ahnung, was es bedeutet, den Geist ins Hara zu bringen, aber ich arbeitete daran. Jahre des Sitzens vergingen, und dann fing es an: ein Gefühl der Wärme an einer Stelle zwei Zentimeter unterhalb des Nabels, ein Gefühl des Auftriebs. Das war der Moment, in dem sich mein Sitzen zu verändern begann. Es ging viel, viel tiefer. Ich begann aus eigener Erfahrung zu erkennen, dass das Hara das spirituelle Zentrum des Körpers ist, und später fand ich den Beweis, dass es auch das physische Zentrum ist. Kürzlich las ich einen sehr interessanten Artikel in der New York Times mit der Überschrift: "Komplexes und verstecktes Gehirn im Darm sorgt für Magenschmerzen und Schmetterlinge". Darin hieß es: "Der Darm hat einen eigenen Verstand - das enterische Nervensystem - genau wie das größere Gehirn im Kopf, sagen Forscher. Dieses System sendet und empfängt Impulse, zeichnet Erfahrungen auf, reagiert auf Emotionen; seine Nervenzellen werden von denselben Neurotransmittern beeinflusst. Der Darm kann das Gehirn ebenso aus dem Gleichgewicht bringen wie das Gehirn den Darm.... Er wird als eine einzige Einheit betrachtet; es handelt sich um ein Netzwerk von Neuronen, Neurotransmittern und Proteinen, die Nachrichten zwischen Nervenzellen wie denen im Gehirn austauschen. Das Gehirn selbst und seine komplexen Schaltkreise ermöglichen es ihm, unabhängig zu handeln, zu lernen, sich zu erinnern und, wie man so schön sagt, "Bauchgefühle zu produzieren". Das Gehirn und der Darm spielen eine wichtige Rolle für das menschliche Glück und Unglück. Aber nur wenige Menschen wissen, dass es sie gibt.

In dem Artikel war ein Bild des Darms abgebildet, und siehe da! Es war das Hara. Doch man braucht keine wissenschaftlichen Beweise, um die Erfahrung zu machen, dass der Körper zur Ruhe kommt und der Verstand sich beruhigt, wenn man seine Aufmerksamkeit einfach auf das Hara richtet. Der Schlussvers beginnt: Wenn sich das Dharma-Rad dreht, geht es immer in beide Richtungen. Der ruhige Punkt ist seine Nabe, und von hier aus entstehen all unsere unzähligen Aktivitäten. Das Drehen des Dharma-Rades in beide Richtungen gleichzeitig ist die Verschmelzung der Unterschiede: gut/schlecht, denken/nicht denken, oben/unten, selbst/andere, auf dem Berg/in der Welt, Mönchspraxis/Laienpraxis, und so weiter und so fort. Unser Geist ist dualistisch und wir neigen dazu, die Dinge immer im Sinne dieses Dualismus zu betrachten. Im "Sandokai", "Die Identität von Relativem und Absolutem", rezitieren wir:

"Das Absolute und das Relative passen zusammen wie eine Schachtel und ihr Deckel... Es ist wie der Fuß vorne und der Fuß hinten beim Gehen. In der Dunkelheit gibt es Licht, aber suche nicht nach diesem Licht. Im Licht gibt es Dunkelheit, aber versucht nicht, diese Dunkelheit zu verstehen." Dies sind Konzepte, die schwer zu verstehen sind, die aber erfahren werden können, wenn der Geist aufhört, sich zu bewegen."

Wenn sich das Dharma-Rad dreht, geht es immer in beide Richtungen" bezieht sich auf den fünften Rang von Meister Dongshan, wo Einheit erreicht wird, wo Absolutheit und Relativität, Selbst und Anderes, dies und jenes, Denken und Nicht-Denken vereinigt werden. Anstatt den Körper zu trösten, tröste den Geist. Wenn sowohl der Körper als auch der Geist in Frieden sind, erscheinen alle Dinge so, wie sie sind: perfekt, vollständig, es fehlt an nichts. Wenn wir aus dem Weg gehen und den Dingen vertrauen können, wie sie sind, wird das Dharma der Soheit manifestiert. Menschen, die tief sitzen, egal ob sie an Koans oder Shikantaza arbeiten, manifestieren immer diese Realität. Es zeigt sich in der Art und Weise, wie sie mit anderen interagieren; es zeigt sich in der Art und Weise, wie sie ihr Leben leben. Letztlich läuft alles auf Zazen hinaus. Einfach sitzen. Bitte nehmt diese Praxis des Zazen auf. Sie brauchen dafür keine besonderen Hilfsmittel. Sie brauchen keine komplexen Anweisungen oder Klöster und Lehrer. Sie brauchen nur eine ruhige Ecke, um Ihren Körper zu beruhigen, Ihren Geist zu beruhigen und Ihren Atem zu spüren. Dann lassen Sie den Atem einfach selbst atmen. Denke an das Nicht-Denken. Dies ist das Dharma der Soheit, das der rechte Gedanke aller Buddhas in den zehn Richtungen ist. Es ist Shakyamunis Erkenntnis im Moment seiner Erleuchtung: Alle fühlenden Wesen sind vollkommen und vollständig, es fehlt ihnen an nichts. Du bist vollkommen und vollständig, es fehlt dir an nichts. Vertrauen Sie darauf. Vertrauen Sie dem Prozess des Zazen. Selbst wenn ihr hunderttausend Jahre leben würdet, würdet ihr in diesem Leben nichts Kraftvolleres, Heilenderes, Stärkeres finden als die einfache Praxis des Zazen. Bitte nehmen Sie es nicht auf die leichte Schulter. Es ist ein unglaubliches Geschenk.

Suzuki Roshis Praxis von Shikantaza

Sojun Mel Weitman

Ich erinnere mich, wie ich eine Beschreibung von Shikantaza durch einen zeitgenössischen japanischen Zen -Meister gelesen habe. Er beschrieb Shikantaza als eine ganz besondere Art von Praxis, in der Sie Zazen so hart sitzen, dass der Schweiß aus Ihrem Körper fließt. Sie können nur etwa eine halbe Stunde sitzen, weil es so intensiv ist. Und als ich las, dachte ich: "Junge, das ist nicht der Shikantaza, von dem ich etwas weiß oder jemals etwas von Suzuki Roshi gehört hat!" Ich dachte nicht, dass so intensives Zazen eine falsche Praxis von Shikantaza ist. Aber es scheint mir, dass dies elitärer Shikantaza oder Shikantaza im olympischen Stil ist: Versuch, eine große Leistung zu erzielen. Suzuki Roshi sprach immer über Shikantaza als das tägliche, im Moment stattfindende Leben der Selbstlosigkeit. Eines der Hauptthemen von Suzuki Roshi war "nicht egoistisch". In Sokoji, als wir mitten in einem Sesshin waren - vielleicht mein erster oder zweiter -, sagte er aus irgendeinem Grund: "Die Leute wissen nicht, wie egoistisch Sie sind." Und ich dachte: „Ist das das richtige Wort? Vielleicht meint er selbstlos.“ Das war also auch ein Drehwort für mich, weil ich wirklich verstanden habe, dass die zentrale Lehre von Suzuki Roshi nicht egoistisch sein sollte. Es ist ein sehr einfacher Satz. Es ist etwas, das uns unsere Mutter immer sagt, oder? "Sei nicht egoistisch." Aber im Buddhismus lernen wir, selbstlos zu sein - kein Selbst. "Sei selbstlos." Aber Suzuki Roshi sagte selbstsüchtig, was eine Konnotation hat, die etwas persönlicher ist und das wir nicht so sehr mögen. Suzuki Roshis einfache tägliche Aktivitäten - die Art und Weise, wie er sich hinsetzte und aufstand, sein Abendessen essen, spazieren, seine Sandalen anziehen - war sein Ausdruck von Shikantaza. Alltagsaktivität ohne Selbstsucht - nur das Ding für das Ding zu tun - war dies sein Shikan-Taza. Wir sagen normalerweise, dass Shikantaza „nur sitzen“ bedeutet. Und das stimmt. Zieh auch deine Schuhe auch an. Aber dieses "nur, jetzt" hat eine spürbare Bedeutung. Es bedeutet "ohne weiter zu gehen" oder "ohne etwas Zusätzliches hinzuzufügen".

Wenn wir unsere täglichen Aktivitäten durchführen, haben wir immer einen Zweck. Wenn ich in den Laden gehe, möchte ich etwas kaufen. Also habe ich einen Zweck. Und dieser Zweck motiviert mich, in den Laden zu gehen. Aber während ich in den Laden gehe, lebe ich mein Leben Schritt für Schritt. Es hat etwas damit zu tun, in den Laden und in die Motivation dazu zu gehen, aber es ist gleichzeitig völlig getrennt. Es ist nur dieser Schritt, dieser Schritt, dieser Schritt, der das Leben des Gehens insgesamt total lebt. Wir machen immer etwas und machen eine Geschichte über unser Leben. Und diese Geschichte über unser heutiges Leben zu erfinden, ist in Ordnung. Dies ist unser Traum. Wir haben über den Traum gesprochen. Jeder hat einen Traum. Wir haben einen Traum, in den Laden zu gehen. Jeder Gedanke ist ein Traum. Aber der Shikantaza oder das „Gerade“ ist die selbstlose Aktivität, nur im Traum zu tun. Mit anderen Worten, wir bewegen uns und dann ruhen wir uns aus. Wir bewegen uns und dann ruhen wir uns aus. Das Leben ist eine Bewegung und eine Pause. Aber in unserer Praxis bewegen wir uns gleichzeitig. Somit - in unserer Bewegung ist eine perfekte Stille. Stille und Bewegung sind die beiden Aspekte dieses Lebens. Ich denke an Shikantaza als einen Zustand, in dem unser Gedanke und unsere Aktivität keine Lücke haben. Wenn ein Athlet bei den Olympischen Spielen Ski fährt und eine hervorragende Leistung durchführt, haben Körper und Geist keine Lücke. Denken und Aktivitäten sind eins. Der Athlet denkt nicht an etwas. Der Gedanke ist die Aktivität und die Aktivität ist der Gedanke.

Shikantaza erfordert jedoch kein hochmotiviertes spektakuläres Ereignis wie olympisches Skifahren. Es sollte unsere tägliche, momentanische Aktivität sein. Die einfachste Aktivität. Und das haben wir in Suzuki Roshi erkannt. Wenn wir sagen: „So war er“, meinen wir, dass sein Shikantaza genau dort war, um uns alle zu erleben. Es war nicht spektakulär, aber es gab etwas so

Wunderbares. Wir konnten unseren Finger nicht darauf legen. Nur seine Sandalen anziehen oder den einfachen Akt des Aufstehens und Setzens erbringen. Wir alle machen das, aber da war etwas, seine Sandalen so aufzusetzen, das genau das Gleiche wie das Skifahren bei den Olympischen Spielen darstellen konnte. Es hatte genau die gleiche Qualität. Shikantaza ist eher unbestimmt. Wie üben wir Shikantaza? Es ist die sehr einfache Praxis des Mangels an Selbstsucht, mangelnder Selbstbezogenheit und einfach nur Sein. Wenn Sie sich total in eine Aktivität setzen, trifft das Universum Sie und bestätigt Sie und es gibt keine Lücke zwischen Ihnen und dem Universum.

Eine im Fluss verlorene Münze befindet sich im Fluss

Zoketsu Norman Fischer

Heute will ich über Zazen, die Zen-Meditation, reden. So beginnt Dogen sein Fukanzazengi, seinen grundlegenden Text über Zazen: Der Weg ist im Grunde vollkommen und alles durchdringend. Wie könnte er von der Praxis und der Verwirklichung abhängig sein? Das Dharma-Fahrzeug ist frei und ungehemmt. Welchen Bedarf gibt es für konzentrierte Anstrengung? In der Tat ist der ganze Körper weit über den Staub der Welt hinaus. Wer könnte an ein Mittel glauben, um ihn sauber zu bürsten? Er ist nie von einem getrennt, genau dort, wo man ist. Was nützt es, hierhin und dorthin zu gehen, um zu üben? Zazen ist im Grunde eine nutzlose und sinnlose Tätigkeit. Ein Mensch widmet sich Zazen nicht, weil es irgendetwas hilft oder friedlich oder interessant ist oder weil der Buddha ihm sagt, dass er es tun soll - obwohl wir uns vielleicht einbilden, dass es hilft oder friedlich oder interessant ist - sondern einfach, weil man sich ihm widmet. Man kann nicht dafür argumentieren oder es rechtfertigen oder es zu etwas Gutem machen. Man tut es einfach, weil man es tut. Es ist nicht einmal eine Frage des Wollens oder Nicht-Wollens. Zazen um des Zazen willen. Vögel singen, Fische schwimmen, und Menschen, die sich Zazen verschrieben haben, tun es ständig mit Hingabe, obwohl es gar nicht nötig ist. Unser Leben ist bereits gut, so wie es ist. Alles, was geschieht, ist bereits eine Manifestation unserer ursprünglichen Erleuchtung, auch wenn wir es nicht wissen. Wir brauchen nicht in einen anderen Zustand einzutreten oder etwas zu verbessern oder zu widerlegen. Der sanfte Regen des Dharma fällt die ganze Zeit gleichmäßig und frei auf alles, und jedes Ding empfängt diesen Regen und nutzt ihn auf seine eigene Weise, jedes auf eine andere Weise. Die ganze Welt entfaltet sich in einem wunderschönen und perfekten Zusammenspiel der Kräfte. Es mag uns schwerfallen, dies zu begreifen, aber wir sind ja auch nur Menschen, und warum sollten wir keine Schwierigkeiten haben? Unsere Schwierigkeit besteht darin, dass unser Verstand keine Unterschiede sehen kann, ohne Vergleiche anzustellen, ohne zu urteilen und Vorlieben zu haben. Wir wollen entweder, dass alles gleich ist, was es auch ist, auch wenn wir es nicht so erleben können, oder wenn sich die Dinge voneinander unterscheiden müssen, fällt es uns schwer, sie einzuordnen. Diese Art von Schwierigkeiten hat mit dem Wissen und dem Denken zu tun, nicht mit unserem eigentlichen Wesen. Was unser eigentliches Wesen betrifft, so geht es uns gut, ob wir Schwierigkeiten haben oder nicht. Was könnte also törichter sein als die Idee der religiösen Kultivierung, als der Gedanke, dass wir unseren Zustand ändern und heiliger, friedlicher oder weiser werden müssen. Tatsächlich entfernen uns solche Gedanken nur von der Heiligkeit, der Friedfertigkeit und der Weisheit, die die eigentliche Essenz jedes Augenblicks unseres Lebens sind. Diese Qualitäten sind mit uns, wo immer wir gerade sind. Was nützt es uns, wenn wir uns bemühen, sie zu erwerben? Solche Bemühungen können uns nur in die falsche Richtung führen. Jemand fragte einmal Meister Yunmen: "Was bedeutet es wirklich, richtig zu sitzen und die wahre Realität zu betrachten?" Yunmen sagte: "Eine im Fluss verlorene Münze wird im Fluss gefunden." Wir müssen die Wahrheit dieser Dinge schätzen, um Zazen zu machen. Wenn wir sie nicht zu schätzen wissen, wird unser Zazen sehr Erwerbs-orientiert sein. Alles andere in unserem Leben ist von Natur aus Erwerbs-orientiert, weil unser starker, gewohnheitsmäßiger Sinn für das Selbst immer verlangt, dass wir aus allem, was wir tun, etwas Gutes herausholen. Wir werden von all dieser Aktivität angewidert. Aber Zazen ist etwas anderes. Wenn wir seine grundsätzliche Nutzlosigkeit, die aus der grundsätzlichen Richtigkeit unseres Lebens kommt, nicht zu schätzen wissen, werden wir es in etwas Erwerbstätiges und Geschäftiges verwandeln, genau wie alles andere, was wir tun. Eine weitere Geschichte von Meister Yunmen: Einmal fragte ein Mönch: "Was ist mein Selbst?" Meister Yunmen sagte: "Ich, dieser alte Mönch, gehe für dich in Schlamm und

Wasser." Der Mönch sagte: "Dann sollte ich aus Dankbarkeit meine Knochen zertreten und meinen Körper in Stücke reißen." Der Meister stieß einen großen Schrei aus. Er sagte: "Das Wasser des ganzen Ozeans ist jetzt auf deinem Kopf. Sprich! Sprich!" Der Mönch konnte nichts sagen. Meister Yunmen antwortete für ihn, indem er aus der Sicht des Mönchs sprach: "Ich fürchte, dass Ihr, Meister, nicht glaubt, dass ich echt bin." Das Problem ist, dass wir tatsächlich nicht in der Lage sind, Zazen als nutzlos zu betrachten, weil unser Geist die fundamentale Echtheit und Allgemeingültigkeit unseres Lebens nicht akzeptieren kann. Wir sind tatsächlich sehr resistent gegen diese Realität. Wir hassen es, weil es zu einfach ist, und wir denken ständig, dass wir mehr brauchen. Das ist kein Detail oder eine Marotte unseres Geistes; es ist nicht einmal eine Gewohnheit; es ist die tiefe Natur unseres Geistes. Das Sanskrit-Wort für Bewusstsein ist vijñāna, was soviel wie teilen oder schneiden bedeutet. Damit wir das, was wir Erfahrung nennen, haben können, müssen wir die Realität teilen oder schneiden. Wahrhaftigkeit oder All-Rechtheit ist Ganzheit, Unteilbarkeit, also kann es keine Erfahrung sein. Und selbst wenn wir Zazen praktizieren und eine Erleuchtungserfahrung haben, verwechseln wir uns sofort mit ihr. Eine solche Erfahrung kann ein vielversprechender Anfang sein, aber wir müssen darauf achten, sie loszulassen, sie nicht zu definieren oder zu benennen, sie nicht zu einer lieb gewonnenen Erinnerung zu machen, zu einem Aufhänger für Identität. Dogen fährt im Fukanzazengi fort:

Und doch, wenn es die geringste Diskrepanz gibt, ist der Weg so weit entfernt wie der Himmel von der Erde. Wenn die geringste Sympathie oder Abneigung aufkommt, verliert sich der Geist in der Verwirrung. Angenommen, man wird stolz auf sein Verständnis und bläht seine eigene Erleuchtung auf, indem man die Weisheit, die alle Dinge durchdringt, erahnt, den Weg erlangt und den Geist klärt, indem man das Bestreben erhebt, den Himmel selbst anzugreifen. Man macht die ersten, teilweisen Ausflüge über die Grenzen, ist aber noch etwas unzulänglich auf dem vitalen Weg der totalen Emanzipation. Dann fährt er fort: Ihr solltet daher die auf intellektuellem Verstehen basierende Praxis aufgeben, den Worten nachgehen und der Rede folgen, und den rückwärts gerichteten Schritt lernen, der euer Licht nach innen richtet, um euer Selbst zu erleuchten. Körper und Geist werden von selbst abfallen, und dein ursprüngliches Gesicht wird zum Vorschein kommen. Wenn du solche Geisteshaltung erlangen willst, solltest du sie ohne Verzögerung praktizieren.

Dieser "Rückschritt" ist ein berühmter Ausspruch von Meister Dogen. Er ist das Gegenteil von Wissen oder Erfahrung, oder besser gesagt, "vor" dem Wissen oder der Erfahrung. Nicht vor der Zeit, sondern in der Tiefe. Auf jeden Fall versagt hier alle Sprache, denn das, was ich auszudrücken versuche, hat nichts mit Raum oder Zeit zu tun, und unsere ganze Sprache ist auf Metaphern von Raum und Zeit aufgebaut. Ein Student hatte ein gutes Bild dafür. Er sagte, Bewusstsein sei wie das Schneiden einer Zwiebel. Die Schneide des Messers kommt mit der Zwiebelschale in Berührung und schneidet sie sofort auf, und die Zwiebel wird geteilt. Jeden Moment teilen wir die Welt auf diese Weise und fühlen uns getrennt und einsam in ihr, getrennt von uns selbst, getrennt von allem, im Exil, verloren. Und jemand anderes fügte hinzu: "Wir weinen deswegen, so wie wir weinen, wenn wir die Zwiebel teilen und ihren Saft in die Luft entlassen." Der "Rückschritt" ist der Moment, in dem die Klinge des Messers die Haut der Zwiebel berührt. In diesem Moment gibt es keine Trennung - nicht einmal zwischen Messer und Zwiebel, geschweige denn zwischen Zwiebel und Zwiebel. Es gibt nur eine Sache, die mit sich selbst in Kontakt ist, die ganz mit sich selbst in Berührung ist. So ist unser Leben im gegenwärtigen Moment - eine Sache, die mit sich selbst in Kontakt ist, nicht in der Vergangenheit, nicht in der Zukunft und auch nicht in der Gegenwart. Dies ist der Rückschritt. Das Ruhen am Anfang des Bewusstseinsaktes.

Wenn ich dies sage, klingt es, als ob ich meine, dass wir alle unseren Geist sorgfältig analysieren und jeden Akt des Bewusstseins sorgfältig beobachten sollten. Obwohl dies eine nützliche Übung sein mag, die übrigens nur inmitten und nach einer sorgfältigen Meditationsschulung durchgeführt werden kann, ist es doch eine grundlegend falsche Übung, weil sie auf einer raumzeitlichen Vorstellung von Bewusstsein beruht. Im Zen sagt man, dass eine Fingerspitze sich nicht selbst berühren kann und dass ein Messer sich nicht selbst schneiden kann. Tatsächlich kann dieser erste ungeteilte Moment des Bewusstseins nicht isoliert entstehen; er durchdringt das gesamte Bewusstsein. Der ganze Akt des Zwiebschneidens, sogar die Tränen, ist der Anfang. In der Zen-Praxis tun wir zwei Dinge: Wir machen einfach Zazen und achten auf unser Leben. Wir sitzen mit einem Geist der Nutzlosigkeit des Sitzens, wir betreten es nicht als unser Selbst, sondern als jemand, der größer ist als wir selbst und uns selbst einschließt. Wir versuchen, nichts von irgendetwas anzunehmen. Sitzen Sie einfach, wie Dogen sagt, "aufrecht in korrekter Körperhaltung, weder nach links noch nach rechts geneigt, weder nach vorne noch nach hinten gelehnt". Seien Sie einfach entschlossen, dort zu sein, ohne irgendeine Vorstellung von oben oder unten, innen oder außen, sich selbst oder anderen, bis die Glocke läutet oder Sie tot umfallen, was auch immer zuerst eintritt. Und wenn du dann aufstehst und dein Leben wieder aufnimmst, sei einfach bewusst und einfach. Wisse die ganze Zeit, wie du in Zazen mühsam herausgefunden hast, dass das, was in deinem Geist vor sich geht, nur das ist, was in deinem Geist vor sich geht, dass Gedanken und Gefühle einfach nur Gedanken und Gefühle sind. Was tatsächlich vor sich geht, die Ereignisse, auf die sich die Gedanken und Gefühle zu beziehen und die sie zu definieren scheinen, sind in Wirklichkeit unbekannt. Vergessen Sie das nicht, und wenn Sie es vergessen, erinnern Sie sich viele Male daran. Behalten Sie Ihren Sinn für Humor. Verstricken Sie sich nicht zu sehr in das, was geschieht, denn während Sie sich verstricken, geschieht etwas anderes, das Sie übersehen. Gehen Sie also so weit wie möglich durch die Dinge hindurch, einfach geradeaus, ohne zu viel nachzudenken. Wenn wir in Zazen sitzen, achten wir auf unsere Haltung und versuchen, auf unsere Atmung zu achten. Wenn wir einatmen, wissen wir, dass dies das Einatmen ist, und wenn wir ausatmen, wissen wir, dass dies das Ausatmen ist. Wir geben uns mit großer Hingabe, Kreativität und Liebe unserem Atem hin und lassen alles andere los, ohne etwas zu verleugnen oder zu vergraben. Wenn wir es vergessen, erinnern wir uns und kommen zurück. Aber wir machen den Atem nicht zu etwas und wir machen die Tatsache, dass wir Zazen machen, nicht zu etwas. Es gibt keine großen Dinge im Zen oder in Zazen, denn alles in unserem ganzen Leben und in der ganzen Welt ist ein großes Ding - wie könnte also irgendetwas besonders sein? Wenn alles eine große Sache ist, gibt es so etwas wie eine große Sache nicht. Was wir mit einer großen Sache meinen, ist, dass etwas wichtig ist und etwas anderes nicht. Wir machen uns also keine Sorgen über unser Zazen und denken nicht darüber nach, ob wir es richtig oder falsch machen. Wir tun es einfach. Mein liebster Zen-Dialog über Zazen, den ich immer dann zitiere, wenn ich eine Ausrede brauche, ist der Spruch von Meister Chao Jo (Zhaoruo). Als ein Schüler ihn fragte: "Was ist Zazen?", antwortete er: "Es ist Nicht-Zazen." Der Schüler fragte: "Wie kann Zazen Nicht-Zazen sein?" Chao Jo antwortete: "Es ist lebendig!"

Das Zazen, von dem ich spreche, ist nicht das Erlernen von Meditation. Es ist einfach das Dharma-Tor der Ruhe und Glückseligkeit, die Praxis-Verwirklichung der völlig kulminierten Erleuchtung. Es ist die Manifestation der letztendlichen Realität. Fallen und Schlingen können es niemals erreichen. Wenn man sein Herz ergriffen hat, ist man wie der Drache, wenn er das Wasser erreicht, wie der Tiger, wenn er den Berg betritt. Denn du musst wissen, dass sich genau dort in Zazen der richtige Dharma manifestiert und dass von Anfang an Dumpfheit und Unlust beiseite geschoben werden. "Ultimative Realität" klingt nach einer ziemlich hochtrabenden Idee, aber wo ist die ultimative Realität eigentlich? Liegt sie unter meinem Zafu? Ist sie tief in meinem Gehirn vergraben? Liegt sie in einer Wolke oder unter dem Ozean? Ich denke, sie ist an all diesen Orten

und auch überall sonst. In Zazen zu sitzen oder nicht in Zazen zu sitzen ist also keine Vorbereitung auf etwas anderes. Mein Zazen, dein Zazen und Buddhas Zazen sind alle dasselbe - Manifestationen der letztendlichen Realität. Es ist keine Frage von Meditation oder Nicht-Meditation. Es ist eine wunderbare Sache, weil es die einzige Sache ist, die unbestechlich ist. Fallen und Schlingen können sie niemals erreichen. Die Wirklichkeit ist die Wirklichkeit, ganz gleich, was man mit ihr macht oder nicht macht. Man braucht sie nicht zu verstehen - man kann sie nicht verstehen. Alles, was du brauchst, ist Vertrauen in sie. Wenn du dich hinsetzt und wirkliches Vertrauen in sie hast - nicht weil sie etwas Wunderbares ist, sondern einfach weil sie nichts und nutzlos ist - äußerst nutzlos - dann hast du wirkliches Vertrauen in dein Leben. Die Dinge könnten schon morgen zusammenbrechen. Sie könnten in Ungnade fallen und gedemütigt werden und Ihren Job oder Ihren Ruf, Ihren Mann oder Ihre Frau oder Ihren Körper verlieren. Aber es wäre immer noch die ultimative Realität, es wäre immer noch echtes und unverfälschtes Leben, und Sie wären in der Lage, es zu ertragen, damit umzugehen und es als das zu sehen, was es ist. Wir leben in einer historischen Periode, in der wir verstehen, dass es für jeden von uns notwendig ist, bewusst und aktiv in unserer Welt zu sein. Niemand von uns kann diesen Aufruf zum Handeln ignorieren. Und doch, wenn wir nicht Zazen praktizieren, ob wir es nun Zazen nennen oder wie auch immer wir es nennen und wie auch immer wir es tun, können wir nicht auf eine akkurate Weise handeln. Es wurde viel gehandelt - zu viel gehandelt. Was wir brauchen, ist nicht mehr Handlung, wir brauchen erleuchtete Handlung. Und das bedeutet, das Handeln loszulassen.

Einfach Sitzen

Tenshin Reb Anderson

Die Lehre der Gedankenhaftigkeit wurde von den Buddhas und den Vorfahren auf intime Weise weitergegeben. Die Bedeutung dieser Praxis des Soseins liegt nicht in Worten, und doch reagiert sie auf unsere Energie, sie reagiert auf unsere Bemühungen. Sie kommt hervor und begegnet uns. Wir sitzen hier und die Eichelhäher singen es uns vor, der Fluss singt es uns vor, weil wir kommen und zuhören. Dies ist unsere Praxis des Sitzens, des einfachen Sitzens. Es ist eine themenlose Meditation, eine nahtlose Meditation. Sie hat keine Form, keinen Anfang und kein Ende, und sie durchdringt alles vollständig. Sie hinterlässt keine Spuren, und wenn ich versuche, sie aufzuspüren, dann nicht, weil ich sie aufspüre, sondern weil sie großzügig und mitfühlend auf mein Aufspüren, auf mein Sprechen und auf euer Zuhören reagiert. Shakyamuni Buddha übermittelte die Lehre der Soheit. Er sagte das Folgende: Bitte übt euch so: Im Gesehenen wird es nur das Gesehene geben. Im Gehörten wird es nur das Gehörte geben. Im Empfundenen wird es nur das Empfundene geben. Im Erkannten wird es nur das Erkannte geben. Wenn es für dich im Gesehenen nur das Gesehene gibt, im Gehörten nur das Gehörte, im Gespürten nur das Gespürte, im Erkannten nur das Erkannte, dann wirst du dich nicht mit dem Gesehenen identifizieren und so weiter. Und wenn du dich nicht mit ihnen identifizierst, wirst du nicht in ihnen verortet sein; wenn du nicht in ihnen verortet bist, wird es kein Hier, kein Dort oder ein Dazwischen geben. Und das wird das Ende des Leidens sein. Das ist themenlose Meditation. Es ist eine nahtlose Meditation. Es gibt keine Naht zwischen dir und dem Gehörten: Es gibt nur das Gehörte. Keine Naht: nur das Gehörte und das Gesehene und das Vorgestellte. Das bedeutet, kein Objekt des Denkens zu haben. Shakyamuni Buddha sagte auch: "Wenn du dich den fünf Skandhas näherst, wenn du dich Farben oder Klängen näherst, oder wenn sie sich dir nähern, ist das Elend." Wenn man sich den Farben nähert, bedeutet das nicht nur, dass die Farben die Farben sind, sondern dass man sich ihnen nähert. Das ist Elend. Sich den Gefühlen, den Wahrnehmungen, den Emotionen, dem Bewusstsein zu nähern, sich diesen Phänomenen zu nähern oder von ihnen angesprochen zu werden: das ist Elend. Aber wenn wir uns diesen Phänomenen nicht nähern, wenn es keine Naht zwischen ihnen und uns gibt, dann sind genau diese skandhas, genau diese Farben und Klänge, Glückseligkeit. Wir können die Wurzeln der Zen-Tradition der objektlosen Meditation in dieser Lehre des Buddha sehen. Als der einundzwanzigste Vorfahr Vasubandhu mit Jayata sprach, sagte der Vorfahr Jayata: "Ich suche nicht nach Erleuchtung, noch bin ich verblendet. Ich verehere weder Buddha, noch bin ich respektlos. Ich sitze nicht lange, noch bin ich faul. Ich esse nicht nur einmal am Tag, noch bin ich ein Vielfraß. Ich bin weder zufrieden, noch bin ich gierig. Wenn der Geist nach nichts strebt, nennt man das den Weg. Als Vasubandhu dies hörte, verwirklichte er das unverfälschte Wissen. "Dies hörend." Jetzt sind diese Worte verschwunden. Wovon handelten sie? Kannst du den Geist der Erleuchtung hören, kannst du den Geist der Erleuchtung in diesen Worten riechen und schmecken? Klingt es vertraut? Klingt es wie dein Schullied? Nachdem Vasubandhu das unbefleckte Wissen verwirklicht hatte, lehrte er seinen Nachfolger, Manorhita. Manorhita fragte Vasubandhu: "Was ist die Erleuchtung der Buddha's?" Vasubandhu sagte: "Es ist die ursprüngliche Natur des Geistes." Manorhita fragte: "Was ist die ursprüngliche Natur des Geistes?" Vasubandhu sagte: "Die Leerheit der Sinnesorgane, des Sinnesbewusstseins und der Sinnesfelder." Als Manorhita dies hörte, wurde er erleuchtet. Was hörst du? Die Verwirklichung der bloßen Vorstellung ist die Wahrheit, die Lehre, die Erleuchtung der Weisen. Dass der Geist bei der bloßen Vorstellung stehen bleibt, ist die Art und Weise, wie Buddha funktioniert. Vasubandhu leugnet nicht, dass es eine Ebene der Wahrnehmungserfahrung gibt, auf der es kein Gefühl des Selbst oder der Selbstanhaftung gibt. Diese Ebene ist Ihnen jedoch in Ihrem

täglichen Leben unbekannt. Die Ebene eurer normalen Erfahrung, auf der ihr die Dinge klar erkennt, sind Konzepte. In der Praxis des Sitzens, des Gewahrseins von Körper und Atem, ist das, was du auf der Ebene des Wissens wahrnimmst, ein Konzept oder eine schöne Kette von Konzepten des Körpers. Wenn der Geist nur das Konzept des Körpers erkennen kann, ist deine Arbeit getan. Es gibt eine direkte und unmittelbare Körpererfahrung, und aus dieser unmittelbaren Körpererfahrung heraus wird die begriffliche Erfahrung des Körpers geschaffen. Die Praxis des Sitzens ist einfach nur die Beendigung des Geistes auf dem Konzept des Sitzens, auf dem Konzept des Körpers, des Geistes und des Atems, des Sitzens. Im Begriff shikantaza wird das Wort shikan manchmal mit "gerade" oder "nur" übersetzt. Ta bedeutet "schlagen", und za bedeutet "sitzen". Wörtlich bedeutet es "schlagen, sitzen", aber das ta verstärkt das "Sitzen" noch. Es bedeutet also "sitzen". Shikan bedeutet "nur", aber es bedeutet auch "auf jeden Fall" oder "mach weiter". Im Englischen bedeutet just auch "im Rahmen des Gesetzes gültig, legitim, geeignet oder angemessen". Es bedeutet "fundierte, wohlbegründet". Es bedeutet "genau, akkurat". Es bedeutet "aufrecht vor Gott, rechtschaffen, aufrecht vor der Wahrheit".

Lebe "einfach". Gerechtes Konzept, gerechtes Sitzen, nur das Gehörte im Gehörten, nur das Gesehene im Gesehenen. Aufrechtes Hören, rechtschaffenes Hören, genaues Hören, akkurates Hören, gesundes Hören, Hören in Übereinstimmung mit dem Gesetz, ehrenhaftes Hören. Gerechtes ist ein großes Wort im Buddhismus. Es ist überall zu finden, überall passt es genau zu dem, was geschieht. Das ist das Sitzen, das wir tun: perfekt auf sich selbst ausgerichtet. Ein Freund von mir wartete auf den Fillmore-Bus in San Francisco, und ein alter Mann wartete dort ebenfalls auf den Bus. Meine Freundin kam mit ihm ins Gespräch, und er erzählte ihr, dass er hundert Jahre alt sei. Natürlich fragte sie ihn: "Wie sind Sie so alt geworden?" Er zitierte aus der Bibel: "Ich werde dir nichts vorenthalten, wenn du aufrecht vor mir stehst." Du tust deinen Teil: Du legst das "Sitzenbleiben" auf die Straße. Das ist deine Aufgabe. Du sitzt einfach. Das ist deine Energie, die genau auf deine Energie trifft; genau, genau, du bist ehrenhaft, du bist aufrecht, du bist deine Erfahrung. Und du wirst eine Antwort erhalten, die man Erleuchtung nennt. Sie ist bereits da, sie durchdringt dich vollständig, du musst nur noch ein wenig Energie aufwenden, um sie zu verwirklichen. Aber es ist nicht gerade ein bisschen Energie oder viel Energie, sondern nur die Energie dieses Geistes, was auch immer es ist. Deshalb brauchst du nichts anderes als das, was du hast. Du brauchst nicht wacher oder weniger wach zu sein. Du brauchst nicht mehr oder weniger zu essen, als du bereits hast. Du musst nur genau das sein. Das ist dein aufrechtes, ehrenwertes Selbst, das du hier hast. Ihr müsst es feiern, ihr müsst für es da sein. Was ich hier sage, ist nur eine Erinnerung an das, was Sie bereits wissen, was Sie bereits beabsichtigen. Meistens werde ich dich nicht nur daran erinnern, sondern dich einfach nur anpassen, dich "gerecht" machen. Das ist alles. Das ist alles, was ich tun kann. Ich korrigiere Sie nicht, ich passe Sie an. Natürlich kann ich Sie nicht wirklich korrigieren: Sie sind bereits korrigiert. Aber manchmal habe ich das Gefühl, dass du ein bisschen "gerechter" aussehen würdest, wenn du so und nicht so sitzen würdest. Wenn ich deine Mudra hier sehe, denke ich vielleicht: "Du würdest ein bisschen gerechter aussehen, wenn sie dort drüben wäre." Natürlich ist dieser Weg auch gerecht, aber trotzdem werde ich ihn vielleicht dort drüben anpassen. Das ist nur meine ästhetische Meinung. Es ist nur meine persönliche Anpassung für Sie.

Ich versuche, mich bei der Anpassung von jeder Art von Beurteilung fernzuhalten: Ich stelle einfach ein. Und dann ist es an Ihnen, nicht darüber nachzudenken, ob Sie beurteilt werden, sondern ob Sie sich nach der Anpassung besser fühlen. Am Anfang fühlen Sie sich vielleicht manchmal: "Mensch, das ist verrückt. Ich fühle mich irgendwie daneben. Ich dachte, ich sitze aufrecht, aber jetzt habe ich das Gefühl, dass ich etwas schief sitze." Vielleicht werden Sie in diesem Zweifel, den Sie nach einer Haltungsanpassung oder nach einer verbalen Anpassung verspüren, in der Neuorientierung, die Sie an diesem Punkt erfahren, auch wenn es eine Art Überraschung sein mag und Sie sich fragen, was

los ist, an etwas erinnert, das Sie zuvor über den Buddha-Weg gehört haben. Wie Vasubandhu sagte: "Ich suche nicht nach Erleuchtung, noch bin ich verblendet." Ich bin weder richtig noch falsch. Ich befinde mich an einem Ort, der jenseits von Hören und Sehen ist. Wenn du dich also im Bereich des Hörens und Sehens befindest und in den Raum jenseits von Hören und Sehen versetzt wirst, kann es für eine Weile zu einer leichten Störung kommen. Plötzlich lebst du an einem Ort, an dem du nichts mitbekommst. Wenn man nur sitzt, kann man nichts erreichen, weil man nur sitzt. Du sitzt nicht und bekommst nichts zu fassen. Du sitzt nur: Du tust ernsthaft genau das. Wenn du dieses andere Etwas verlierst, das dir vielleicht eine Orientierung gegeben hat - hier oder dort oder dazwischen zu sein -, fragst du dich vielleicht zuerst, was los ist. Aber vielleicht vertrauen Sie diesem neuen Raum, diesem Raum, in dem Sie nicht genau wissen, was passiert. Zumindest sollten Sie ihm eine Weile vertrauen.

So war es auch bei Bodhidharma. Er hatte keine besonderen Belehrungen für seinen Schüler Huike. Er sagte nur: "Draußen, sei unbeteiligt." Das war's! Keine Verstrickungen. "Im Inneren seufze oder huste nicht. Mit deinem Geist wie eine Mauer, so betrittst du den Weg." Mit deinem Geist wie eine Mauer: mit anderen Worten, einfach. Mit deinem Geist einfach, oder dein Geist so. So betrittst du den Weg. Er hat nicht viel gesagt, aber das ist die Lehre für ein ganzes Leben, genau das. Das ist alles, was du brauchst: "Äußerlich keine Verstrickungen haben. Innerlich kein Seufzen oder Husten." Kein Seufzen, kein Zurückschrecken vor genau dem. Innerlich kein schrumpfendes Veilchen: "Ich kann dieser Erfahrung nicht gerecht werden, es ist zu viel für mich! Es ist zu schnell, es ist zu intensiv, es ist zu eklig!" Nichts von alledem! Auch kein Husten oder Spotten. Zum Beispiel: "Das ist unter meiner Würde. Ich habe Besseres zu tun, als so zu denken. Es gibt bessere Vögel als Eichelhäher, denen man zuhören kann. Spechte sind etwas anderes. Die sind wirklich interessant." Kein Husten im Kopf und auch kein Zurückschrecken. Werden Sie es nicht los, schrecken Sie nicht davor zurück. Lassen Sie es einfach innerlich so sein: Lassen Sie Ihre Erfahrung wie eine Wand sein. Im Soto-Zen haben wir ein traditionelles Essensritual. Das Schalen-Set, das wir für dieses Ritual verwenden, heißt Oryoki. Oryoki bedeutet "gerade genug Ausrüstung" oder "Schalen, die gerade genug sind", um unser Leben zu unterstützen. Am Ende der Mahlzeit beugen wir uns vor, um diese Schalen zu waschen. Dies ist eine Zeit, in der es schwierig sein kann, groß zu sein. Jemand, der sehr groß ist, ist viele Meter von seiner Schüssel entfernt. Wenn du groß bist und eine Brille trägst und sie nicht aufhast, kannst du deine Schüssel da unten nicht einmal sehen, oder? Sie haben also vielleicht den Impuls, Ihre Augen näher heranzuholen, um zu schauen: "Sag mal, was ist denn da unten los?" Da stehen ein paar Schüsseln und Futter und alles Mögliche! Es ist in Ordnung, wenn du mit deinem Gesicht ganz nach unten gehst; aber halte deinen Rücken gerade. Wenn du dich bückst, dann mit geradem Rücken. Bücken Sie sich nicht. Das ist auch so eine Sache mit dem "nur". Mit anderen Worten: Achten Sie auf Ihren Rücken. Das macht einen großen Unterschied und ist nebenbei auch noch ein gutes Training für Ihren Rücken. Die meisten dieser Dinge sind auch eine gute Übung. Versuchen Sie außerdem, sich nicht mit den Ellbogen auf den Knien abzustützen. Benutzen Sie Ihren Rücken. Sich auf die Ellbogen zu stützen, ist irgendwie freundlich, das stimmt. "Ich arbeite an meinen Schalen, und wo ist das Problem?" Das ist nicht wirklich etwas Schlechtes. Aber ein gerader Rücken ist sehr präzise. Er ist präsenter. Wenn du deinen Rücken krümmst, geht dein Bewusstsein verloren. Ich weiß nicht, was mit ihm passiert. Man kann sich weit nach vorne beugen, ohne dass man es merkt. Bei diesen kleinen Dingen wie dem geraden Rücken und der Pünktlichkeit geht es auch um Gerechtigkeit. Es gibt ein Gedicht mit dem Titel "Liebe" von George Herbert, das meiner Meinung nach von Gerechtigkeit handelt. Es handelt von der Ungewissheit, unserem mangelnden Glauben daran, ob wir wirklich gerecht sein können, in allen Bedeutungen von gerecht.

Liebe

Liebe hieß mich willkommen, doch meine Seele wich zurück,
schuldig an Staub und Sünde.
Doch die flinke Liebe, die sah, wie ich schlaff wurde von meinem ersten Eintritt,
trat näher zu mir und fragte mich sanft, ob mir etwas fehle.
"Ein Gast", antwortete ich, "der würdig ist, hier zu sein":
Die Liebe sagte: "Du sollst es sein."
"Ich, die Unfreundliche, Undankbare?"
Ach, meine Liebe, ich kann dich nicht ansehen."
Die Liebe nahm meine Hand und antwortete lächelnd:
"Wer hat die Augen gemacht außer mir?"
"Wahrhaftig, Herr; aber ich habe sie entstellt;
lass meine Schande dahin gehen, wo sie hingehört."
"Und weißt du nicht", sagte die Liebe, "wer die Schuld trug?"
"Meine Liebe, dann will ich dienen."
"Du musst dich setzen", sagte die Liebe, "und mein Fleisch kosten."
Also setzte ich mich und aß.

Wirst du mit mir sitzen?

Bonnie Myotai Treace

Einer Nacht, gegen ein oder zwei Uhr, erhielt ich einen Anruf von einem Studenten in einem Krankenhaus. Wir sprachen nur wenige Worte miteinander, obwohl der Anruf fast eine Stunde dauerte. Seine Stimme war so leise und doch so stark, als würde man unterirdisch fließendes Wasser hören. Er fragte: "Willst du dich zu mir setzen?", und wir begannen, einfach gemeinsam zu atmen. Bei meinem Besuch eine Woche zuvor war es offensichtlich gewesen, dass er dem Ende seines Lebens nahe war. Er wirkte blasser als die Laken um ihn herum, es herrschte dieser milde, beißende Geruch, der in Krankenhäusern verbreitet wird, und auf dem Nachttisch lagen die Reste mehrerer Mahlzeiten. Es war gut, in der letzten Nacht bei ihm zu sitzen, bis er loslassen konnte und sich dem Schlaf zuwandte. In der Woche zuvor war er aufgewühlt gewesen und hatte hart daran gearbeitet, "richtig" zu leben oder zu sterben. Dann hatte er einen Wandel vollzogen, wie wir ihn in Zazen immer wieder vollziehen müssen: etwas zu wissen, und dann fällt das, was wir wissen, auseinander, und wir stürzen in uns selbst hinein und stellen fest, dass wir in einen leuchtenden und vertrauenswürdigen Moment gestürzt sind. Und dann taucht das Wissen wieder auf, und es gibt das Taumeln und das Vertrauen. Jemand hatte dem Studenten gesagt, dass es bei einem Todesfall besser sei, den Körper drei Tage lang unbewegt zu lassen und Freunde und Familie während dieser Zeit bei der Leiche sitzen zu lassen. Er war sehr beunruhigt, weil er sich nicht sicher war, wie die Vorschriften des Krankenhauses in dieser Hinsicht aussahen und ob die Verwaltung dies zulassen würde. Er musste sich die Frage stellen: "Was ist die Natur der drei Tage, der Zeit selbst?" In den Lehren des Buddha heißt es: "Ein Augenblick, zehntausend Jahre. Zehntausend Jahre, ein Augenblick." Genau wie in einer Zazen-Phase kann die Uhr scheinbar langsamer oder schneller werden, verzeihen oder bestrafen, bis das Beobachten aufhört, der Beobachter sich zurückzieht. Mein Freund hat seine Art, die Zeit zu sehen, geändert und vermittelt nun, was auch immer mit dem Krankenhaus geschieht, das Gefühl, dass nichts falsch ist, dass die Zeit ausreichen wird. Seine Leichtigkeit hat die Luft um ihn herum entspannt, und jeder spürt das. Seine Praxis ist von großem Nutzen. Er übt das Sterben, und seine Praxis ist zu einer ungewollten Lehre im vertrauten Leben geworden. Meister Dogen beginnt das Kapitel "Der Klang des Tales, die Farbe des Berges" des Shobogenzo: Es gibt viele Beispiele für die verschiedenen Methoden, die benutzt werden, um den unvergleichlichen buddhistischen Weg von Meister zu Schüler weiterzugeben. Alle diese Geschichten fordern uns auf, fleißig zu praktizieren, unser Bestes zu geben und uns sehr anzustrengen.

Die einfache Mahnung - setze dein Leben aufs Spiel, warte nicht, schiebe nicht auf, gib alles - ist der immer wiederkehrende Ton der Geschichten in der Zen-Tradition. Warum fällt es uns so schwer, uns darauf einzulassen, uns davon bis ins Mark erschüttern zu lassen? Wir zwingen denen, die uns helfen wollen, zu erwachen, eine solche Redundanz auf, und doch kann die Frische nicht getötet werden. Irgendwie erstaunlich, nicht wahr? Huike, der zweite Vorfahre in China, übte fleißig und schnitt sich den Arm ab, um sein volles Engagement zu demonstrieren. Seine Geschichte ist erschütternd; wenn wir erkennen, dass wir die gleiche Verpflichtung eingegangen sind, machen wir uns ein wenig Sorgen darüber, was von unseren Gliedern verlangt werden könnte, sollten wir fortfahren... Aber natürlich geht es im Buddhismus nicht um Schaden und er verherrlicht nicht die Selbstkasteiung. Der Buddha hat das durchschaut, und die von ihm inspirierte Tradition hat diese Klarheit weitergeführt. Huikes Beispiel des Nicht-Festhaltens, der Bereitschaft, sich vollständig zu opfern, wird uns also angeboten, um uns über das Opfern, über dana, wahres Geben, zu lehren. Sein Geben war kein Geben für eine Religion, sondern für das, was wirklich ist, für die Realität, die uns

so vollständig unterstützt, dass es nicht nötig ist, unsere eigenen Ziele zu schützen. Huike wurde von Bodhidharma herausgefordert, der andeutete: "Du könntest durch den kleinsten Windhauch davon abgebracht werden." Und Huike stellte sich der Herausforderung, indem er das Schlimmste durch sich hindurch wehen ließ, indem er das Wetter herein lies. Das ist der Fleiß der Praxis, ihre bedingungslose Hingabe. Es ist der Fleiß der tiefen Liebe, und er wartet nicht auf eine Belohnung oder Gegenleistung. Es ist die Praxis, die wir kultivieren und verwirklichen, damit wir nicht auf bequeme Situationen beschränkt sind und unsere Ängste ausleben können. Es ist die Praxis, die ein Risiko eingeht, die sich für alle fühlenden Wesen verschenkt. Wir werden dies unser ganzes Leben lang studieren und immer noch mehr zum Studieren finden. Dies ist die Überlieferungslinie, die von Meister zu Schüler weitergegeben wird: Das große Mysterium unseres eigenen Herzens und Geistes inmitten dieser Hingabe. Wir sollten dies fleißig studieren. Dogen sagt: "Als Shakyamuni noch ein Bodhisattva in einer früheren Inkarnation war, zeigte er seinem Lehrer seine Entschlossenheit, indem er sich bückte, bis seine Haare den Boden berührten, und sich mit schlammigem Wasser bespritzte." Wie die Herren in den viktorianischen Geschichten, die ihre Mäntel für die jungen Damen ausbreiten, breitet der Buddha sein Haar über das Wasser aus, damit sein Lehrer sicher hindurchgehen kann. Es gibt nichts zu schützen, und so schützt er sich auch nicht selbst; er kümmert sich nur um das, was zu schützen ist. Das lange, dicke Haar, das über den Schlamm ausgebreitet wird, zeigt sich in so vielen Gesten: Die ungemessenen Nächte eines Elternteils, das sich um ein schlafloses Kind kümmert, der Feuerwehrmann, der in das Feuer läuft, vor dem alle anderen weglaufen. Es ist die Zeit des Sitzens, in der die Logik erkannt wird, warum der Schmerz in den Beinen nicht das einzige Gebot sein sollte. Es ist das Auftauchen bei der langweiligen Versammlung arroganter und nerviger Stadtbewohner nach einem langen Tag harter Arbeit, um sich um die Belange der Gemeinschaft zu kümmern. Die zehntausend Gesten des Bodhisattvas: Die Herausforderung der Praxis besteht immer darin, uns nicht von ihnen zu trennen, Moment für Moment.

Vor Jahren gab es ein August-Sesshin, bei dem ich mich so elend fühlte, dass ich mit einem stacheligen Ausschlag nur noch in den Fluss steigen und dort bleiben wollte. Es war mörderisch, und mein Geist hasste tagelang einfach alles. Dann, auf dem Höhepunkt der Hitze, kam Daido eines Nachmittags, um einen Dharma-Vortrag zu halten, und irgendwie bahnte sich durch das dampfende Unwohlsein meines Gehirns der Gedanke "Er braucht das nicht zu tun; er tut es für mich" seinen Weg in mein Bewusstsein, und es schien, als würde sich alles öffnen. Ich spürte die Realität dieser "Haare im Schlamm" und dass es für mich war. Ich kann mich immer noch nicht an irgendetwas von dem Gespräch an diesem Tag erinnern, nur daran, dass ich mich überflutet fühlte, wie erstaunlich das Ganze ist, und dass ich mich so demütig fühlte, weil ich tagelang damit verbracht hatte, es nicht zu bemerken, es nicht zu fühlen. Dogen fährt fort: "Wenn wir diese Beispiele in Betracht ziehen, können wir nicht mit Selbstzufriedenheit praktizieren." Wir konzentrieren uns auf das Vermächtnis der Überlieferungslinie, nicht so sehr, um eine solide buddhistische Geschichte unter der Hand zu haben, sondern weil etwas passiert, wenn wir diese Geschichten über alte Praktizierende und Lehrer hören. Wir erinnern uns selbst daran, was in einem menschlichen Leben möglich ist. In diesem Erinnern liegt eine Energie. Diese Energie manifestiert sich: Wir versammeln uns, läuten die Glocke und machen die absurde Aktivität, zu sagen, dass wir "praktizieren" werden. Wir werden "realisieren". Wir beginnen mit einer bestimmten Form und sagen: "Wir werden in dieser Form erwachen." Unter all den Myriaden von Formen, unter all den Myriaden von Möglichkeiten, von denen jede einzelne sich perfekt ausdrückt, nehmen wir eine ganz und gar auf und geloben, sie zu praktizieren und zu verwirklichen. Wie tief kann sie gehen? Das ist der Reiz einer jeden Verpflichtung, sei es die Ehe, eine Sache oder ein Kind. Jeden Tag ist es neu. Die Glocke läutet, um die Stunde zu beenden, und Dogen warnt uns davor, selbstgefällig zu werden: Wenn der Arm einmal angeboten wurde, wenn das Haar über den schlammigen Gang gelegt wurde -

was dann? Immer, was dann? "Wenn der Suchende Freiheit erlangt, den Hindernissen der Illusion und des Selbst-Ichs entkommt und sich von seinen begrenzten Sichtweisen löst, kommt seine wirkliche Aufklärung der Natur zum Vorschein. Sie verwirklicht sich, ohne dass wir sie wahrnehmen. Keiner weiß oder erwartet es. Selbst das Auge des Buddha kann sie nicht durchdringen, wie kann sie also von den Menschen erkannt werden?" Die Erleuchtung ist keine Sache. Vielleicht ist nichts. "Es ist nicht das, wofür du sie hältst", sagen uns die Lehren, "und es ist auch nicht anders." Ich erinnere mich an einen alten Freund, der mich mitten in einem Versuch ertappte, "besser" zu sein (ich war mir sicher, dass ich das Kloster im Alleingang zerstören würde, weil ich ein so lausiges Beispiel für das war, wofür ich zu der Zeit beschlossen hatte, ein Beispiel zu sein) - er zwinkerte mir einfach zu, als ich mich so sehr bemühte, etwas zu sein, und sagte: "Hey, sei nicht erleuchtet; praktiziere einfach." Die Idee loszulassen, kann eine so harte und subtile Arbeit sein. Die Hälfte der Zeit bemerken wir nicht einmal, dass wir eine Vorstellung davon ausleben, etwas zu sein: ein Mann, eine Frau, ein Elternteil, ein Anführer, was auch immer. Die Sangha macht die Arbeit leichter, denn die Sangha hat keinen anderen Zweck als Intimität.

Es gibt eine Geschichte über einen Laien namens So Toba, einen sehr berühmten chinesischen Essayisten. Er lebte während der Sung-Dynastie, als die Dharma-Aktivitäten einen großen Aufschwung erlebten. Es muss eine außergewöhnliche Zeit gewesen sein, in der er lebte. Dem Laien Toba wird nachgesagt, er habe "ein tiefes Verständnis für den riesigen Ozean des Buddhismus" gehabt und sei "ein Drache im Meer der Buchstaben" gewesen. Er war in der Lage, Worte zu benutzen, um Klarheit zu erhellen, um ein Gefühl für die Grundlage und den Umfang von Bewegung und Möglichkeiten zu vermitteln. Als er das Geräusch eines Baches in einem Bergtal hörte, schrieb er: Der Klang des Talbachs ist seine große Zunge, die Farben der Berge sind sein reiner Körper. In der Nacht habe ich vierundachtzigtausend Hymnen gehört, aber wie soll ich sie den Menschen am nächsten Tag erzählen? Vierundachtzigtausend galt als die Anzahl der Atome im menschlichen Körper und wurde auch verwendet, um die Anzahl der Emanationen oder Manifestationen des Buddhas des unendlichen Lichts anzugeben. Vierundachtzigtausend Hymnen, jede Zelle des Körpers eine Hymne, und plötzlich hörte der Laie Toba sie. Aber was dann? "Wie erzähle ich es den Leuten am nächsten Tag?" Als ich das zum ersten Mal las, fragte ich Roshi danach: "Ist das nicht das Gleiche, was alle tun, wenn sie ihre vermeintlich überlegene Einsicht teilen wollen? Findet er nur heraus, wie er seine Einsicht verpacken kann? Kennen Sie diesen unangenehmen Moment, wenn wir erkennen, dass wir die großartige Einsicht von jemandem hören werden? Das ist schlimmer als unverarbeitete Träume zu hören." Roshi machte die so offensichtliche Beobachtung: "Vielleicht verstehen Sie die letzte Zeile nicht. Vielleicht sagt er nicht: 'Wie kann ich teilen? Vielleicht sagt er: 'Wie kann ich dienen?' ", sagt Dogen: Meister Tobas Einsicht ermöglichte es ihm, Erleuchtung zu erlangen, als er den Talstrom hörte. Es ist schade, dass es von der Antike bis zur Gegenwart Menschen gibt, die nicht erkennen, dass das Universum den tatsächlichen Körper des Buddha verkündet. Diese Menschen sind unglücklich. Was sehen sie, wenn sie auf einen Berg blicken? Was hören sie, wenn sie einem Talbach zuhören? Hören sie nur einen Klang anstelle von vierundachtzigtausend Hymnen? Es ist bedauerlich, dass viele nur die oberflächlichen Aspekte von Klang oder Farbe wahrnehmen. Sie können Buddhas Gestalt, Form und Stimme in einer Landschaft weder wahrnehmen noch erfahren. Sie haben nie die Gelegenheit, den wunderbaren buddhistischen Weg zu sehen: Berge und Flüsse, die unaufhörlich die Wahrheit verkünden! Der hellste Schmerz, die langweiligste Fahrt mit der U-Bahn nach Hause: nur Berge und Flüsse, die den erwachenden Weg verkünden. Nichts ist ausgeschlossen. Was ist der Körper der Wahrheit? Was ist die Zunge, die Stimme, der bloße Ausdruck der Wirklichkeit? Von Anfang an waren Frühling und Herbst, Berge und Flüsse nie voneinander getrennt. Absolutes und Relatives: niemals getrennt. Leben und Tod: ungetrennt. Du und ich: nie getrennt. Und doch nehmen wir jedes Ding, jeden Moment, unabhängig voneinander wahr. "Die Zeit kann nicht von Bergen und Flüssen

getrennt werden. Wer den buddhistischen Weg sucht, sollte den Vers studieren: 'Der Berg fließt, der Fluss sitzt.' "Dieses Studium ist Zazen: eine Position, die nicht von der Position der Nicht-Position getrennt ist und diese offenbart. Dieses Studium ist die Lehre von Angesicht zu Angesicht: zwei verschiedene Geister und doch unaufhaltsam eins. Es ist das Studium dessen, was sich bewegt, wenn man sich bewegt, und was still ist, wenn man still ist. Diesen Koan direkt darzustellen, ist unweigerlich die Aufgabe nicht nur der formalen Koan-Schüler, sondern jedes einzelnen von uns. Fragt nicht jeder Augenblick nach der Vorbestimmung unseres Lebens? Wir können unsere Zeit damit verschwenden, in jedem Augenblick nach einem anderen Koan zu fragen, oder wir können, wie mein Freund riet, "einfach üben". Wenn wir uns mit unserem Leben vertraut machen, beginnen wir vielleicht, das Koan zu erkennen. "Sollten wir es nicht zu schätzen wissen? Die Farben und der Glanz der hellen Ströme sind grenzenlos. Eine Farbe nach der anderen, jedes Funkeln des Lichts, ist der Verdienst des ganzen Universums. Könnte irgendetwas sie jemals wegreißen?" Dies ist nicht der Moment für Erklärungen. Manchmal fragt ein sterbender Freund in der Nacht: "Willst du dich zu mir setzen?" Das Licht flackert, unser Herz fühlt sich gebrochen an, und wir erkennen mit einem Ruck, dass das ganze Universum fragt, wenn er fragt. Lasst uns geloben, dies zu würdigen. Lasst uns geloben, darauf zu antworten.

Yangshans Geisteszustand

Dharma Talk von Geoffrey Shugen Arnold, Sensei

Buch der Gelassenheit, Fall 32

Hinweis an die Versammlung

Der Ozean ist das Real des Drachen - er sinkt und taucht mit ruhigem Sport auf. Der Himmel ist die Heimat des Kranichs - er fliegt und ruft in vollkommener Freiheit. Warum bleibt ein gequälter Fisch in den Untiefen, oder ein dummer Vogel lebt im Schilf? Kann man daraus irgendeinen Gewinn oder Verlust ableiten?

Hauptfall

Achtung! Yangshan fragte einen Mönch: "Wo wurdest du geboren?" Der Mönch antwortete: "In der Provinz Yu." Yangshan fragte: "Denkst du daran?" Der Mönch antwortete: "Ich denke immer an sie." Yangshan sagte: "Subjektives Denken ist der Geist, objektives Denken ist die Umgebung. Darin sind solche Dinge wie Berge, Flüsse, die große Erde, Türme und Gebäude, Menschen und Tiere. Denke über den Geist nach, der denkt. Ist da nicht etwas?" Der Mönch sagte: "Was das betrifft, sehe ich überhaupt nichts." Yangshan sagte: "Als Glaube ist das in Ordnung; als Person ist das nicht in Ordnung." Der Mönch fragte: "Meister, haben Sie eine bestimmte Anweisung?" Yangshan antwortete: "Zu sagen, ich hätte etwas Bestimmtes oder nicht, geht an der Sache vorbei. Was deine Ansicht betrifft, so gibt es nur ein Geheimnis. Indem du dich hinsetzt und Roben trägst, kannst du es später selbst beobachten."

Wertschätzende Verse

Behalten ohne Trennung; fliegen ohne Hindernis. Tor und Zaun ragen hoch, Schranke und Kette wiegen schwer. Wenn das Trinken einen Höhepunkt erreicht hat, lass den Gast schlafen gehen; (einige) Bäuche sind voll, aber die Bauern sind mittellos. In den weiten Himmel schießend, schlägt der Wind mit den Flügeln des Garuda-Vogels. Der Donner schlägt Wellen im blauen Meer und schickt den sportlichen Drachen los.

"Denkst du an ihn?" "Ich denke immer daran." "Subjektiver Gedanke ist der Verstand; objektiver Gedanke ist die Umgebung." Was ist subjektiver Gedanke? Was ist die Umgebung? Wir können sagen, dass der subjektive Gedanke - der Geist - der Schöpfer ist und die Umgebung - das Umfeld - das Geschaffene; es ist auch wahr, dass die Umgebung der Schöpfer ist und der Geist das Geschaffene. Wir denken ständig über unsere Umgebung nach: Orte, Objekte, Menschen, Aktivitäten, Vergnügungen, Dinge, die wir in unserem Leben getan haben und zu tun hoffen. Doch wie oft denken wir über den Denker nach? Wenn wir das Licht auf uns selbst richten, können wir den Denker leicht auch in eine Umgebung verwandeln. Wir betrachten diesen Denker unter dem Gesichtspunkt unserer Vorlieben und Abneigungen, als etwas, das kontrolliert und verwaltet, festgelegt, identifiziert und verbessert werden muss. Yangshan fordert uns auf, über diese gewohnte, bindende und letztlich destruktive Sichtweise auf den Denker hinauszugehen. Warum ist das so? Betrachten wir unsere Beziehungen zu unserer wahrgenommenen Umwelt. Um der Welt zu zeigen, dass wir existieren - um zu sagen: "Hier bin ich", wollen wir oft unsere Spuren hinterlassen, das, was wir sehen, verändern oder "verbessern", weil es irgendwie immer unzureichend erscheint, niemals für sich selbst ausreicht. Wir tun dies mit unserer physischen Umgebung: mit Mooren,

Seen, Flüssen und Tälern. Wir tun dies mit unserem Zuhause, unseren Berufen und unseren Lieben. Natürlich tun wir das auch mit uns selbst; wir werden zu dem Objekt, das unvollständig ist. Yangshan sagt: "Denke über den Geist nach, der denkt." Und dann fragt er: "Ist da nicht etwas?" Was siehst du, wenn du das Licht auf dich selbst richtest? Kann der Geist an sich selbst denken? Kann das Auge sich selbst sehen? In "Zazenshin", einem Kapitel des Shobogenzo, beginnt Meister Dogen mit einem Koan: "Als der Große Meister Yaoshan einmal saß, fragte ihn ein Mönch: 'Woran denkst du, wenn du so starr daisitzt?' Der Meister antwortete: 'Ich denke daran, nicht zu denken.' Der Mönch fragte: 'Wie denkst du daran, nicht zu denken? Der Meister antwortete: 'Nicht-Denken.' " Dogen fährt fort, dies zu kommentieren: "Der Mönch fragte: 'Wie denkst du an das Nicht-Denken?' In der Tat, obwohl der Begriff des Nicht-Denkens alt sein mag, ist es hier diese Frage, die aufgegriffen wird." Dogen sagt: "Könnte es im starren Sitzen kein Denken geben? Wie könnten wir, wenn wir daran denkend, starr zu sitzen, dies nicht durchdringen? Wenn wir nicht die Art von Narr sind, der das, was nahe ist, verachtet, sollten wir die Kraft und das Denken haben, das starre Sitzen in Frage zu stellen." Dogen konzentriert sich auf die Frage: "Wie kannst du daran denken, nicht zu denken?" Yaoshans Antwort war: "Nicht-Denken". Dogen sagt: "Obwohl die Verwendung des Nicht-Denkens kristallklar ist, verwenden wir, wenn wir an das Nicht-Denken denken, immer das Nicht-Denken. Es gibt jemanden im Nicht-Denken, und dieser Jemand hält uns aufrecht. Obwohl wir es sind, die starr sitzen, ist unser Sitzen nicht nur ein Denken: Es stellt sich als starres Sitzen dar. Obwohl das starre Sitzen ein starres Sitzen ist, wie könnte es an das starre Sitzen denken? Deshalb ist das starre Sitzen nicht das Maß des Buddha, nicht das Maß des Erwachens, nicht das Maß des Erkennens." In der Fußnote erwähnt der Übersetzer, dass das Zeichen für "starr" auch "überragend" sein könnte, was eine schöne Art ist, es auszudrücken. Ein Gelehrter, der Dogens Ausarbeitung kritisiert, sagt: "Unglücklicherweise ist Dogens kurzer Kommentar, der dieser Geschichte folgt, nicht sehr hilfreich, um das Gespräch des Meisters zu interpretieren, geschweige denn, um zu bestimmen, wie man dieses Nicht-Denken angehen könnte." Er sagt: "Angesichts des Themas dieser Kommentare sollten wir vielleicht nicht denken, dass Dogen uns hier etwas Wesentliches zum Nachdenken schuldet, aber er hat eindeutig kein Interesse daran, das zu entmystifizieren, was er die wesentliche Kunst des Zazen nennt. Im Gegenteil, es ist gerade das undenkbar Mysterium des Nicht-Denkens und die orthodoxe Übertragung des festen Sitzens, das ihn anziehen scheint." Der Schlüssel zum festen Sitzen ist es, das Nicht-Denken zu denken, doch wie sollen wir das tun? Dieser Gelehrte beklagt, dass Dogen uns keine bessere Anleitung gibt. Doch wenn Dogen sagt, dass man "nicht denken soll", dann ist das eine direkte Anweisung. "Denke daran, nicht zu denken." "Kehren Sie Ihre Gedanken um und denken Sie an den denkenden Verstand." Ist das unterschiedlich oder gleich? Welche Art von Denken ist das? Wenn das ganze Universum nichts als ein Auge ist, wenn unbeflecktes Gewahrsein Himmel und Erde verschlingt, was für eine Art von Sehen und Gewahrsein ist das? Wenn ein Gedanke jeden Gedanken enthält, jeden Unterschied ohne Unterscheidung, dann ist das ein festes Sitzen. Es ist nicht statisch oder fest, es ist nicht leblos oder starr. Er sitzt fest, ein Körper aus Raum, der sich über die zehn Richtungen erstreckt. Es gibt keinen Vergleich, nichts, womit oder womit man messen könnte. Wie könnte dieses unbewegliche Sitzen das "Maß des Buddha, das Maß des Erwachens" sein? Dies ist die Intimität der Buddhas und der Vorfahren. Dogen sagt: "Wenn wir nicht die Art von Narr sind, die das Nahe verachtet, sollten wir die Kraft und das Denken haben, das ständige Sitzen in Frage zu stellen." Wie nah müssen wir sein, um diese Intimität zu erfahren? Erst wenn sowohl die Nähe als auch die Ferne ausgelöscht sind, werden wir verstehen. Yangshan sagt: "Denke über den denkenden Geist nach. Ist da nicht etwas?" Was bedeutet es, sein Bewusstsein auf sich selbst zu richten? Will Yangshan uns nur anweisen, unsere Gedanken zu beobachten? Wenn Dogen vom starren Sitzen spricht, bezieht er sich dann auf eine körperliche Haltung? Dogen beschreibt Zazen als "das Dharma-Tor der Leichtigkeit und Freude". Es ist die Anstrengung ohne Anstrengung: alles Streben,

Kontrollieren, Managen und Manövrieren aufzugeben, weder wegzustoßen noch festzuhalten. Was bleibt dann noch übrig? Wenn wir nicht aktiv etwas schaffen, was bleibt dann noch übrig? Dies zu erkennen, bedeutet zu verstehen, was die Praxis so schwierig macht. Das ist unser Kampf, das ist der Grund, warum wir kämpfen. Unser ständiger Wunsch, unsere Umwelt zu verändern, zu manipulieren und zu korrigieren - sowohl im Inneren als auch im Äußeren - bedeutet, dass wir ständig gegen den Lauf der Dinge arbeiten. Deshalb ist die einfache Praxis, keine Spuren zu hinterlassen, so schwierig. Was ist der mittlere Weg? Wenn wir wirklich anfangen zu erkennen, wie sehr wir damit beschäftigt sind, eine Version der Wirklichkeit mit einer anderen zu überlagern, dann sehen wir, wie radikal der Mittlere Weg als spirituelle Praxis und als Weg für das eigene Leben ist. Zazen bedeutet, überragend im So-Sein zu sitzen, in den Dingen, wie sie sind. Weder etwas hinzuzufügen noch etwas wegzunehmen; sich hinzusetzen und unser Bewusstsein umzudrehen, um zu sehen, aber sich nicht einzumischen oder zu korrigieren. Wir neigen dazu, mit unserem Zazen das zu tun, was wir mit allem anderen tun, nämlich oft von einem Extrem ins andere zu fallen. Wir schlagen mit dem Kopf gegen die Wand, gegen uns selbst, gegen unseren Atem, gegen unseren Geist und unsere Hindernisse und werden träge, passiv oder gleichgültig. Es ist wichtig, die gleichen Muster zu erkennen, die wir in unsere Beziehungen und unsere tägliche Arbeit einbringen, wenn sie in unserem Zazen auftauchen. In meiner eigenen Praxis gab es eine Zeit, in der ich mir der Art und Weise bewusst wurde, in der ich praktizierte und immer praktiziert hatte, der Art und Weise, wie ich fast alles in meinem Leben getan hatte. Ich war immer ein "harter Arbeiter" gewesen und hatte dies nie in Frage gestellt, vor allem weil ich dafür belohnt wurde. Harte Arbeit schien mir Ergebnisse zu bringen, sogar zu Beginn meiner formalen Zen-Praxis. Als ich meinen buddhistischen Namen Shugen erhielt, was so viel wie "strenge Praxis" bedeutet, nahm ich dies als weitere Bestätigung, dass es gut war, auf diese Weise zu arbeiten. Doch an einem bestimmten Punkt begann ich klar und schmerzhaft zu erkennen, dass meine "harte Arbeit" genau das war, was mich daran hinderte, meine Selbstanhaftung wirklich aufzugeben. Zu dieser Zeit wurde ich ordiniert und erhielt den Namen Kodo, was "Weg des Lichts" bedeutet. Das war sehr schwer für mich; ich konnte das nicht praktizieren, weil ich Angst hatte und kein Vertrauen hatte. Ich hatte Angst, die vertraute Art des Seins aufzugeben, von der ich dachte, dass ich sie brauche, um weiterzukommen. Eine andere Art von Anstrengung zu erforschen, fühlte sich an, als wäre ich tot, als würde ich es nicht versuchen oder hätte aufgegeben. Es war so schwer! Und ich begann zu spüren, dass dies eine Grenze war, eine echte Barriere. Es war wie eine Mauer, die ich nicht überwinden konnte. Das Herzstück meines Festhaltens war natürlich mein Selbstwertgefühl.

Yangshan sagt: "Denke über den Geist nach, der denkt. Ist da nicht etwas?" Der Mönch antwortet: "Was das betrifft, sehe ich überhaupt nichts." Yangshan antwortet: "Als Glaube ist das in Ordnung; als Person ist das nicht in Ordnung." Für diesen Mönch gibt es kein einziges Ding - alles wird durch das nicht-diskriminierende Auge reingewaschen. Dies ist der Ort, an dem der erschöpfte Fisch und der träge Vogel zur Ruhe kommen. Das mag zwar ausreichen, um den Weg zu betreten, aber um unserer Welt wahren Frieden zu bringen, müssen wir "die Stufe der Person" betreten. Mit anderen Worten, wir müssen nach Hause kommen, was dasselbe ist, wie ins Leben zu kommen; nachdem wir einmal der illusorischen Natur dessen, was wir zu sein glauben, gestorben sind, müssen wir ins Leben zurückkehren. Der Mönch bedrängt Yangshan und fragt: "Meister, haben Sie eine bestimmte Anweisung?" Er hört offensichtlich nicht, was Yangshan ihm anbietet, also sagt Yangshan: "Zu sagen, ich hätte etwas Bestimmtes oder nicht, geht am Thema vorbei." Und dann schließt er mit ihm ab und sagt: "Was deine Ansicht betrifft, so gibt es nur ein Geheimnis. Indem du dich hinsetzt und Roben trägst, kannst du es später selbst beobachten." Er bleibt nicht an dem Ort der Nicht-Existenz dieses Mönchs hängen. Stattdessen fordert er ihn auf, geradeaus zu gehen, die Untiefen und das Schilf zu verlassen und sein wahres Geburtsrecht, "die Stufe der Person", in Anspruch zu nehmen. Dies, die wahre Person zu sein, ist die Verschmelzung von Geist und Umwelt, Selbst und Anderem,

Praxis und Verifizierung. In seinem Gedicht beginnt Hongzhi: "Behalte ohne Trennung; fliege ohne Hindernis. Ist das nicht ein hoch aufragendes Sitzen? Es gibt eine Geschichte von einem Meister, der auf einer Reise mit seinem Diener in einem Gasthaus auf dem Lande übernachtete. Der Meister praktizierte Zazen in seinem Zimmer und saß mit Meister Zhaozhou's Koan "Cypressenbaum im Garten". Bevor er sich zur Nachtruhe begab, klopfte der Diener an die Tür seines Lehrers, um nach ihm zu sehen. Als er keine Antwort erhielt, öffnete er die Tür und spähte hinein. Alles, was er sah, war ein riesiger Baum, der fest in der Mitte des Raumes verwurzelt war. Wie kann es zu einem solchen Zeitpunkt ein Hindernis geben? Wenn dieser große Körper ungeteilt ist, kann es kein Hindernis geben, und somit auch nichts, was man durchdringen könnte. So ragen Tor und Zaun hoch auf, Schranke und Kette wiegen schwer.

Doch wenn das Trinken einen Höhepunkt erreicht hat, soll der Gast schlafen gehen; (einige) Bäuche sind voll, aber die Bauern sind mittellos. Das Greifen nach irgendetwas führt zum Ruin. Das Festhalten am Wissen, am Dharma oder an der Leerheit selbst erzeugt erneut unser Gefühl eines getrennten Selbst. Das ist die radikale Natur des Mittleren Weges, angesichts unserer tiefen Neigung, uns an Extreme zu klammern, an jedes Extrem. Auch wenn unsere Anhaftung uns schwächt, schafft sie ein falsches Gefühl von Sicherheit oder Geborgenheit, einfach weil in dieser Anhaftung ein Wissen steckt. Auf diese Weise können wir uns selbst vorgaukeln, dass wir wissen, wer, wo und was wir sind. Doch es gibt einen anderen Weg. In den weiten Himmel schießend, schlägt der Wind mit den Flügeln des Garuda-Vogels. Der Donner schlägt Wellen im blauen Meer und schickt den sportlichen Drachen los. Deshalb ziehen Drachen frei im Ozean umher und Kraniche finden ihr Zuhause am Himmel. Wenn wir eine der beiden Seiten, ein Extrem, alle Positionen loslassen, ist das die Freiheit, vollständig und natürlich in unserem eigenen Reich zu sein. Wo ist also unser Zuhause? Wo ist der Ort, an dem wir frei sein können? Dogen sagt: Wenn ihr den Sinn dieser Praxis begreift, werden die vier Elemente des Körpers leicht und entspannt sein, der Geist wird frisch und klar sein, die Gedanken werden korrekt und klar sein, der Geschmack des Dharma wird den Geist unterstützen, und ihr werdet ruhig, rein und freudig sein. Dein tägliches Leben wird der Ausdruck deines wahren natürlichen Zustands sein. Wenn du einmal die Wahrheit erkannt hast, kannst du mit einem Drachen verglichen werden, der das Wasser erobert, oder mit einem Tiger, der sich in die Berge begibt. Ihr solltet erkennen, dass, wenn rechtes Denken vorhanden ist, Dumpfheit und Unruhe nicht eindringen können. Dieser wahre, natürliche Zustand kann niemals erschaffen werden. Was sollen wir also tun? Aufhören zu erschaffen. Was wir in diesem Moment von uns selbst erfahren, ist das Produkt all unserer Schöpfung; es ist das Produkt unserer Bemühungen. Begib dich also in die tiefe Praxis des Nicht-Tuns, egal, was deine Praxis ist. Wenn es der Atem ist, dann sei der Atem durch und durch, sitze unbeweglich. Wo ist die Anstrengung? Wenn es der Koan ist, dann sei der Koan; sitze hoch aufgerichtet. Wo ist die Anstrengung? Wenn dein Zazen Shikantaza ist, dann denke Nicht-Denken. Wo ist die Anstrengung? Wenn wir diese Klärung der Wahrheit erreicht haben, dann reitet der Drache auf den Wolken und der Buddha erscheint freudig in der Welt - was nichts anderes ist als unser eigenes Erwachen.

ANHANG - Fundamentale Texte

Satipatthana Sutta: Die Grundlagen der Achtsamkeit

Shakyamuni Buddha von Bhikkhu Nanamoli, herausgegeben von Bhikkhu Bodhi

So habe ich gehört. Einmal lebte der Gesegnete im Land der Kuru in einer Stadt der Kurus namens Kammassadhamma. Dort sprach er die Bhikkhus (Bettelmönche) folgendermaßen an: "Bhikkhus." "Ehrwürdiger Herr", antworteten sie. Der Gesegnete sagte dies: "Bhikkhus, dies ist der direkte Pfad zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Klage, zum Verschwinden von Schmerz und Kummer, zur Erlangung des wahren Weges, zur Verwirklichung von Nibbana - nämlich die vier Grundlagen der Achtsamkeit. "Was sind die vier? Hier, Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu in der Betrachtung des Körpers als Körper, inbrünstig, voll bewusst und achtsam, nachdem er Begehrlichkeit und Kummer um die Welt abgelegt hat. Er verweilt in der Kontemplation der Gefühle als Gefühle, inbrünstig, voll bewusst und achtsam, nachdem er Begehrlichkeit und Kummer um die Welt abgelegt hat. Er verweilt in der Kontemplation des Geistes als Geist, inbrünstig, voll bewusst und achtsam, nachdem er Begehrlichkeit und Kummer um die Welt abgelegt hat. Er verweilt bei der Kontemplation von Geist-Objekten als Geist-Objekte, inbrünstig, voll bewusst und achtsam, nachdem er Begehrlichkeit und Kummer um die Welt abgelegt hat. "Und wie, Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu in der Kontemplation des Körpers als Körper? Da setzt sich ein Bhikkhu, der in den Wald oder an die Wurzel eines Baumes oder in eine leere Hütte gegangen ist, hin; er faltet seine Beine über Kreuz, richtet seinen Körper auf und stellt die Achtsamkeit vor sich auf, immer achtsam atmet er ein, achtsam atmet er aus. Lang einatmend, versteht er: 'Ich atme lang ein'; oder lang ausatmend, versteht er: 'Ich atme lang aus.' Atmet er kurz ein, versteht er: 'Ich atme kurz ein'; oder atmet er kurz aus, versteht er: 'Ich atme kurz aus.' So trainiert er: 'Ich werde einatmen und den ganzen Körper [des Atems] erfahren'; er übt so: 'Ich werde ausatmen, indem ich den ganzen Körper [des Atems] erfahre. So übt er: 'Ich werde einatmen und die körperliche Formation beruhigen'; er übt so: 'Ich werde ausatmen und die Körperformation beruhigen.' So wie ein geübter Drechsler oder sein Lehrling, wenn er eine lange Drehung macht, versteht: 'Ich mache eine lange Drehung'; oder, wenn er eine kurze Drehung macht, versteht: 'Ich mache eine kurze Drehung'; so versteht auch ein Bhikkhu beim langen Einatmen: „Ich atme lang ein“... Er übt so: „Ich werde ausatmen und dabei die Körperformation beruhigen.“ "Auf diese Weise verweilt er in der Kontemplation des Körpers als Körper im Inneren, oder er verweilt in der Kontemplation des Körpers als Körper im Äußeren, oder er verweilt in der Kontemplation des Körpers als Körper sowohl im Inneren als auch im Äußeren. Oder er verweilt in der Kontemplation über die im Körper entstehenden Faktoren, oder er verweilt in der Kontemplation über die im Körper verschwindenden Faktoren, oder er verweilt in der Kontemplation über die im Körper entstehenden und verschwindenden Faktoren. Oder aber die Achtsamkeit, dass 'es einen Körper gibt', ist einfach in ihm in dem Ausmaß etabliert, das für bloßes Wissen und Achtsamkeit notwendig ist. Und er verweilt unabhängig (sic), ohne an irgendetwas in der Welt zu haften. So verweilt ein Bhikkhu bei der Kontemplation des Körpers als Körper. "Wiederum, Bhikkhus, wenn er geht, versteht ein Bhikkhu: 'Ich gehe'; wenn er steht, versteht er: 'Ich stehe'; wenn er sitzt, versteht er: 'Ich sitze'; wenn er sich hinlegt, versteht er: 'Ich liege'; oder er versteht entsprechend, wie auch immer sein Körper angeordnet ist. "Auf diese Weise verweilt er und betrachtet den Körper als einen Körper im Inneren, im Äußeren und sowohl im Inneren als auch im Äußeren.... und er verweilt unabhängig und klammert sich an nichts in der Welt. Auch so

verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als Körper betrachtet. "Wiederum, Bhikkhus, ist ein Bhikkhu einer, der in vollem Gewahrsein handelt, wenn er vorwärts geht und zurückkehrt; der in vollem Gewahrsein handelt, wenn er vorausschaut und wegschaut; der in vollem Gewahrsein handelt, wenn er seine Glieder beugt und streckt; der in vollem Gewahrsein handelt, wenn er seine Roben trägt und seine äußere Robe und Schale trägt; der in vollem Gewahrsein handelt, wenn er isst, trinkt, Nahrung zu sich nimmt und schmeckt; der in vollem Gewahrsein handelt, wenn er Stuhlgang hat und uriniert; der in vollem Gewahrsein handelt, wenn er geht, steht, sitzt, einschläft, aufwacht, spricht und schweigt. "Auf diese Weise verweilt er, indem er den Körper als Körper im Inneren, im Äußeren und sowohl im Inneren als auch im Äußeren betrachtet.... und er verweilt unabhängig und klammert sich an nichts in der Welt. Auch so verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als Körper betrachtet. "Wiederum, Bhikkhus, betrachtet ein Bhikkhu denselben Körper von den Fußsohlen aufwärts und vom Scheitel des Haares abwärts, der von der Haut umschlossen ist, als voll von vielen Arten von Unreinheit, so: 'In diesem Körper gibt es Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Mageninhalt, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Schmiere, Speichel, Rotz, Gelenköl und Urin.' Es ist so, als ob man einen Sack mit einer Öffnung an beiden Enden hätte, der mit vielen Getreidesorten gefüllt wäre, wie z.B. Bergreis, roter Reis, Bohnen, Erbsen, Hirse und weißer Reis, und ein Mann mit guten Augen würde ihn öffnen und ihn so prüfen: 'Das ist Hügelreis, das ist roter Reis, das sind Bohnen, das sind Erbsen, das ist Hirse, das ist weißer Reis'; so prüft auch ein Bhikkhu diesen gleichen Körper... als voll von vielen Arten von Unreinheit so: 'In diesem Körper gibt es Kopfhaare ... und Urin.' "Auf diese Weise verweilt er und betrachtet den Körper als einen Körper im Inneren, im Äußeren und sowohl im Inneren als auch im Äußeren.... und er verweilt unabhängig, ohne sich an irgendetwas in der Welt zu klammern. So verweilt auch ein Bhikkhu, der den Körper als Körper betrachtet. "Wiederum, Bhikkhus, betrachtet ein Bhikkhu denselben Körper, wie auch immer er platziert ist, wie auch immer er angeordnet ist, als aus Elementen bestehend, so: 'In diesem Körper gibt es das Erdelement, das Wasserelement, das Feuerelement und das Lufterelement.' Genauso wie ein geschickter Metzger oder sein Lehrling eine Kuh geschlachtet hat und mit ihr in Stücke zerlegt an der Kreuzung sitzt, so bewertet ein Bhikkhu denselben Körper... als aus Elementen bestehend, wie folgt: 'In diesem Körper gibt es das Erdelement, das Wasserelement, das Feuerelement und das Lufterelement.' "Auf diese Weise verweilt er und betrachtet den Körper als einen Körper im Inneren, im Äußeren und sowohl im Inneren als auch im Äußeren.... und er verweilt unabhängig, nicht an irgendetwas in der Welt haftend. Auch so verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als Körper betrachtet. "Wiederum, Bhikkhus, als ob er einen Leichnam sähe, der in einem Leichenhaus weggeworfen wurde, einen, zwei oder drei Tage tot, aufgedunsen, verfärbt und von Materie triefend, vergleicht ein Bhikkhu diesen Körper mit ihm so: 'Auch dieser Körper ist von der gleichen Natur, er wird so sein, er ist von diesem Schicksal nicht ausgenommen.' "Auf diese Weise verweilt er und betrachtet den Körper als einen Körper im Inneren, im Äußeren und sowohl im Inneren als auch im Äußeren.... und er verweilt unabhängig, nicht an irgendetwas in der Welt haftend. Auch so verweilt ein Bhikkhu, indem er den Körper als Körper betrachtet. "Wiederum, als ob er einen Leichnam sähe, der in einem Leichenschauhaus weggeworfen und von Krähen, Falken, Geiern, Hunden, Schakalen oder verschiedenen Arten von Würmern verschlungen wird, vergleicht ein Bhikkhu diesen Körper mit ihm so: 'Auch dieser Körper ist von derselben Natur, ihm wird es ebenso ergehen, er ist von diesem Schicksal nicht ausgenommen.' "...Auch so verweilt ein Bhikkhu bei der Betrachtung des Körpers als eines Körpers. "Wiederum, als ob er einen Leichnam sehen würde, der in einem Leichenschauhaus weggeworfen wurde, ein Skelett mit Fleisch und Blut, zusammengehalten von Sehnen ... ein fleischloses Skelett, mit Blut beschmiert, zusammengehalten von Sehnen ... ein Skelett ohne Fleisch und Blut, zusammengehalten von Sehnen ...

unzusammenhängende Knochen, die in alle Richtungen verstreut sind - hier ein Handknochen, dort ein Fußknochen, hier ein Schienbein, dort ein Oberschenkelknochen, hier ein Hüftknochen, dort ein Rückenknochen, hier ein Rippenknochen, dort ein Brustknochen, hier ein Armknochen, dort ein Schulterknochen, hier ein Halsknochen, dort ein Kieferknochen, hier ein Zahn, dort der Schädel - ein Bhikkhu vergleicht diesen Körper damit: „Auch dieser Körper ist von der gleichen Natur, er wird so sein, er ist von diesem Schicksal nicht ausgenommen.“ "So verweilt auch ein Bhikkhu und betrachtet den Körper als Körper“.

"Wiederum, als ob er einen Leichnam sähe, der in einem Leichenschauhaus weggeworfen wurde, die Knochen weiß gebleicht, die Farbe von Muscheln... die Knochen aufgehäuft, mehr als ein Jahr alt... die Knochen verrottet und zu Staub zerfallen, vergleicht ein Bhikkhu diesen gleichen Körper damit: 'Auch dieser Körper ist von der gleichen Natur, er wird so sein, er ist von diesem Schicksal nicht ausgenommen.' "Auf diese Weise verweilt er in der Kontemplation des Körpers als Körper im Inneren, oder er verweilt in der Kontemplation des Körpers im Äußeren, oder er verweilt in der Kontemplation des Körpers als Körper sowohl im Inneren als auch im Äußeren. Oder er verweilt in der Kontemplation der im Körper entstehenden Faktoren, oder er verweilt in der Kontemplation der im Körper verschwindenden Faktoren, oder er verweilt in der Kontemplation der im Körper sowohl entstehenden als auch verschwindenden Faktoren. Oder aber die Achtsamkeit, dass 'es einen Körper gibt', ist einfach in ihm in dem Ausmaß etabliert, das für das bloße Wissen und die Achtsamkeit notwendig ist. Und er verweilt unabhängig und klammert sich an nichts in der Welt. So verweilt auch ein Bhikkhu, der den Körper als Körper kontempliert. "Und wie, Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu beim Kontemplieren von Gefühlen als Gefühle? Wenn ein Bhikkhu ein angenehmes Gefühl empfindet, versteht er: 'Ich empfinde ein angenehmes Gefühl'; wenn er ein schmerzhaftes Gefühl empfindet, versteht er: 'Ich empfinde ein schmerzhaftes Gefühl'; wenn er ein weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl empfindet, versteht er: 'Ich empfinde ein weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl.' Wenn er ein weltlich angenehmes Gefühl empfindet, versteht er: 'Ich empfinde ein weltlich angenehmes Gefühl'; wenn er ein nicht-weltlich angenehmes Gefühl empfindet, versteht er: 'Ich empfinde ein nicht-weltlich angenehmes Gefühl'; wenn er ein weltlich schmerzhaftes Gefühl empfindet, versteht er: 'Ich empfinde ein weltlich schmerzhaftes Gefühl'; wenn er ein nicht-weltlich schmerzhaftes Gefühl empfindet, versteht er: Wenn er ein weltliches weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl empfindet, versteht er: 'Ich empfinde ein weltliches weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl'; wenn er ein unweltliches weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl empfindet, versteht er: 'Ich empfinde ein unweltliches weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl. ' "Auf diese Weise verweilt er beim Kontemplieren von Gefühlen als innere Gefühle, oder er verweilt beim Kontemplieren von Gefühlen als äußere Gefühle, oder er verweilt beim Kontemplieren von Gefühlen als innere und äußere Gefühle. Oder er verweilt in der Kontemplation von Gefühlen über deren entstehende Faktoren, oder er verweilt in der Kontemplation von Gefühlen über deren vergehende Faktoren, oder er verweilt in der Kontemplation von Gefühlen über deren entstehende und vergehende Faktoren. Oder aber die Achtsamkeit, dass 'es ein Gefühl gibt', ist einfach in ihm in dem Ausmaß etabliert, das für bloßes Wissen und Achtsamkeit notwendig ist. Und er verweilt unabhängig und klammert sich an nichts in der Welt. So verweilt ein Bhikkhu, der Gefühle als Gefühle kontempliert.

"Und wie, Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu bei der Kontemplation des Geistes als Geist? Hier versteht ein Bhikkhu den Geist, der von Lust betroffen ist, als Geist, der von Lust betroffen ist, und den Geist, der nicht von Lust betroffen ist, als Geist, der nicht von Lust betroffen ist. Er versteht den von Hass befallenen Geist als den von Hass befallenen Geist und den von Hass unbeeinflussten Geist als den von Hass unbeeinflussten Geist. Er versteht den von Verblendung betroffenen Geist als den von Verblendung betroffenen Geist, und den von Verblendung unbeeinflussten Geist als den von Verblendung unbeeinflussten Geist. Er versteht verkürzten Geist als verkürzten Geist und

abgelenkten Geist als abgelenkten Geist. Er versteht den erhabenen Geist als erhabenen Geist und den nicht erhabenen Geist als nicht erhabenen Geist. Er versteht überragenden Geist als überragenden Geist und unüberragenden Geist als unüberragenden Geist. Er versteht konzentrierten Geist als konzentrierten Geist, und unkonzentrierten Geist als unkonzentrierten Geist. Er versteht befreiten Geist als befreiten Geist, und unbefreiten Geist als unbefreiten Geist. "Auf diese Weise verweilt er in der Kontemplation des Geistes als innerer Geist, oder er verweilt in der Kontemplation des Geistes als äußerer Geist, oder er verweilt in der Kontemplation des Geistes als innerer und äußerer Geist. Oder er verweilt in der Kontemplation über seine entstehenden Faktoren, oder er verweilt in der Kontemplation über seine verschwindenden Faktoren, oder er verweilt in der Kontemplation über seine entstehenden und verschwindenden Faktoren. Oder aber die Achtsamkeit, dass 'es Geist gibt', ist einfach in ihm in dem Ausmaß etabliert, das für bloßes Wissen und Achtsamkeit notwendig ist. Und er verweilt unabhängig und klammert sich an nichts in der Welt. So verweilt ein Bhikkhu, der den Geist als Geist betrachtet. "Und wie, Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu beim Kontemplieren von Geistesobjekten als Geistesobjekte? Hier verweilt ein Bhikkhu beim Kontemplieren von Geistesobjekten als Geistesobjekte im Sinne der fünf Hindernisse. Und wie verweilt ein Bhikkhu beim Kontemplieren von Geist-Objekten als Geist-Objekte im Sinne der fünf Hindernisse? Hier, da sinnliches Verlangen in ihm ist, versteht ein Bhikkhu: 'Es gibt sinnliches Verlangen in mir'; oder da kein sinnliches Verlangen in ihm ist, versteht er: 'Es gibt kein sinnliches Verlangen in mir'; und er versteht auch, wie es zum Entstehen von nicht entstandenem sinnlichem Verlangen kommt, und wie es zum Aufhören von entstandenem sinnlichem Verlangen kommt, und wie es zum zukünftigen Nichtentstehen von aufgegebenem sinnlichem Verlangen kommt. "Da ist Unwillen in ihm.... Da ist Trägheit und Trägheit in ihm.... Da ist Unruhe und Reue in ihm.... Da ist Zweifel in ihm, ein Bhikkhu versteht: 'Da ist Zweifel in mir'; oder da ist kein Zweifel in ihm, er versteht: 'Da ist kein Zweifel in mir'; und er versteht, wie es zum Aufkommen von nicht entstandenem Zweifel kommt, und wie es zum Aufgeben von entstandenem Zweifel kommt, und wie es zum zukünftigen Nicht-Aufkommen von aufgegebenem Zweifel kommt. "Auf diese Weise verweilt er in der Kontemplation von Geist-Objekten als Geist-Objekte im Inneren, oder er verweilt in der Kontemplation von Geist-Objekten als Geist-Objekte im Äußeren, oder er verweilt in der Kontemplation von Geist-Objekten als Geist-Objekte sowohl im Inneren als auch im Äußeren. Oder er verweilt in der Kontemplation von Geistesobjekten über deren entstehende Faktoren, oder er verweilt in der Kontemplation von Geistesobjekten über deren verschwindende Faktoren, oder er verweilt in der Kontemplation von Geistesobjekten über deren entstehende und verschwindende Faktoren. Oder aber die Achtsamkeit, dass 'es Geist-Objekte gibt', ist einfach in ihm in dem Ausmaß etabliert, das für bloßes Wissen und Achtsamkeit notwendig ist. Und er verweilt unabhängig, ohne an irgendetwas in der Welt zu haften. So verweilt ein Bhikkhu bei der Betrachtung von Geistesobjekten als Geistesobjekte im Sinne der fünf Hindernisse. "Wiederum, Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu bei der Kontemplation von Geistesobjekten als Geistesobjekte in Bezug auf die fünf Aggregate, die von Anhaftung betroffen sind. Und wie verweilt ein Bhikkhu beim Kontemplieren der Geistesobjekte als Geistesobjekte im Sinne der fünf Aggregate, die von Anhaftung betroffen sind? Hier versteht ein Bhikkhu: "So ist die materielle Form, so ihr Ursprung, so ihr Verschwinden; so ist das Gefühl, so sein Ursprung, so sein Verschwinden; so ist die Wahrnehmung, so ihr Ursprung, so ihr Verschwinden; so sind die Formationen, so ihr Ursprung, so ihr Verschwinden; so ist das Bewusstsein, so sein Ursprung, so sein Verschwinden. "Auf diese Weise verweilt er, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Inneren, im Äußeren und sowohl im Inneren als auch im Äußeren kontempliert.... und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt anhaftend. So verweilt ein Bhikkhu bei der Kontemplation von Geist-Objekten als Geist-Objekte in Bezug auf die fünf Aggregate, die vom Anhaften betroffen sind. "Wiederum, Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu bei der Kontemplation von Geist-Objekten als Geist-Objekte im Sinne der sechs inneren und äußeren

Grundlagen. Und wie verweilt ein Bhikkhu beim Kontemplieren von Geist-Objekten als Geist-Objekte im Sinne der sechs inneren und äußeren Grundlagen? Hier versteht ein Bhikkhu das Auge, er versteht: "Da ist böser Wille in ihm.... Da ist Trägheit und Trägheit in ihm.... Da ist Unruhe und Reue in ihm. ... Wenn Zweifel in ihm ist, versteht ein Bhikkhu: 'Es gibt Zweifel in mir'; oder wenn kein Zweifel in ihm ist, versteht er: 'Es gibt keinen Zweifel in mir'; und er versteht, wie es zum Entstehen von nicht entstandenem Zweifel kommt, und wie es zum Aufgeben von entstandenem Zweifel kommt, und wie es zum zukünftigen Nichtentstehen von aufgegebenem Zweifel kommt. "Auf diese Weise verweilt er in der Kontemplation von Geist-Objekten als Geist-Objekte im Inneren, oder er verweilt in der Kontemplation von Geist-Objekten als Geist-Objekte im Äußeren, oder er verweilt in der Kontemplation von Geist-Objekten als Geist-Objekte sowohl im Inneren als auch im Äußeren. Oder er verweilt in der Kontemplation von Geistesobjekten über deren entstehende Faktoren, oder er verweilt in der Kontemplation von Geistesobjekten über deren verschwindende Faktoren, oder er verweilt in der Kontemplation von Geistesobjekten über deren entstehende und verschwindende Faktoren. Oder aber die Achtsamkeit, dass 'es Geist-Objekte gibt', ist einfach in ihm in dem Ausmaß etabliert, das für bloßes Wissen und Achtsamkeit notwendig ist. Und er verweilt unabhängig, ohne an irgendetwas in der Welt zu haften. So verweilt ein Bhikkhu bei der Betrachtung von Geistesobjekten als Geistesobjekte im Sinne der fünf Hindernisse. "Wiederum, Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu bei der Kontemplation von Geistesobjekten als Geistesobjekte in Bezug auf die fünf Aggregate, die von Anhaftung betroffen sind. Und wie verweilt ein Bhikkhu beim Kontemplieren der Geistesobjekte als Geistesobjekte im Sinne der fünf Aggregate, die von Anhaftung betroffen sind? Hier versteht ein Bhikkhu: "So ist die materielle Form, so ihr Ursprung, so ihr Verschwinden; so ist das Gefühl, so sein Ursprung, so sein Verschwinden; so ist die Wahrnehmung, so ihr Ursprung, so ihr Verschwinden; so sind die Formationen, so ihr Ursprung, so ihr Verschwinden; so ist das Bewusstsein, so sein Ursprung, so sein Verschwinden. "Auf diese Weise verweilt er, indem er Geistesobjekte als Geistesobjekte im Inneren, im Äußeren und sowohl im Inneren als auch im Äußeren kontempliert.... und er verweilt unabhängig, an nichts in der Welt anhaftend. So verweilt ein Bhikkhu bei der Kontemplation von Geist-Objekten als Geist-Objekte in Bezug auf die fünf Aggregate, die vom Anhaften betroffen sind. "Wiederum, Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu bei der Kontemplation von Geist-Objekten als Geist-Objekte im Sinne der sechs inneren und äußeren Grundlagen. Und wie verweilt ein Bhikkhu beim Kontemplieren von Geist-Objekten als Geist-Objekte im Sinne der sechs inneren und äußeren Grundlagen? Hier versteht ein Bhikkhu das Auge, er versteht die Formen, und er versteht die Fessel, die in Abhängigkeit von beiden entsteht; und er versteht auch, wie es zum Entstehen der nicht entstandenen Fessel kommt, und wie es zum Aufgeben der entstandenen Fessel kommt, und wie es zum zukünftigen Nicht-Entstehen der aufgegebenen Fessel kommt. "Er versteht das Ohr, er versteht Geräusche.... Er versteht die Nase, er versteht Gerüche.... Er versteht die Zunge, er versteht Gerüche.... Er versteht den Körper, er versteht die berührbaren Dinge. ... Er versteht den Geist, er versteht die Geist-Objekte, und er versteht die Fessel, die abhängig von beiden entsteht; und er versteht auch, wie es zum Entstehen der nicht entstandenen Fessel kommt, und wie es zum Aufgeben der entstandenen Fessel kommt, und wie es zum zukünftigen Nicht-Entstehen der aufgegebenen Fessel kommt. "Auf diese Weise verweilt er in der Kontemplation von Geistesobjekten als Geistesobjekte im Inneren, im Äußeren und sowohl im Inneren als auch im Äußeren.... und er verweilt unabhängig, nicht an irgendetwas in der Welt haftend. So verweilt ein Bhikkhu bei der Kontemplation von Geist-Objekten als Geist-Objekte im Sinne der sechs inneren und äußeren Grundlagen. "Wiederum, Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu bei der Kontemplation von Geist-Objekten als Geist-Objekte im Sinne der sieben Erleuchtungsfaktoren. Und wie verweilt ein Bhikkhu beim Kontemplieren von Geist-Objekten als Geist-Objekte im Sinne der sieben Erleuchtungsfaktoren? Da der Achtsamkeits-Erleuchtungs-Faktor in ihm ist, versteht ein

Bhikkhu: "Der Achtsamkeits-Erleuchtungs-Faktor ist in mir"; oder da kein Achtsamkeits-Erleuchtungs-Faktor in ihm ist, versteht er: "Der Achtsamkeits-Erleuchtungs-Faktor ist nicht in mir"; und er versteht auch, wie der nicht entstandene Achtsamkeits-Erleuchtungs-Faktor entsteht, und wie der entstandene Achtsamkeits-Erleuchtungs-Faktor durch Entwicklung zur Erfüllung kommt. "Es gibt den Erleuchtungsfaktor der Untersuchung der Zustände in ihm.... Es gibt den Erleuchtungsfaktor der Energie in ihm.... Es gibt den Erleuchtungsfaktor der Verzückung in ihm.... Es gibt den Erleuchtungsfaktor der Ruhe in ihm.... Es gibt den Erleuchtungsfaktor der Konzentration in ihm. ... Da der Gleichmut-Erleuchtungsfaktor in ihm ist, versteht ein Bhikkhu: 'Es gibt den Gleichmut-Erleuchtungsfaktor in mir'; oder da es keinen Gleichmut-Erleuchtungsfaktor in ihm gibt, versteht er: 'Es gibt keinen Gleichmut-Erleuchtungsfaktor in mir'; und er versteht auch, wie es zum Entstehen des unentstandenen Gleichmut-Erleuchtungsfaktors kommt, und wie der entstandene Gleichmut-Erleuchtungsfaktor durch Entwicklung zur Erfüllung kommt. "Auf diese Weise verweilt er in der Kontemplation von Geist-Objekten als Geist-Objekte im Innern, im Äußeren, sowohl im Innern als auch im Äußeren.... und er verweilt unabhängig, nicht an irgendetwas in der Welt haftend. So verweilt ein Bhikkhu beim Kontemplieren von Geist-Objekten als Geist-Objekte im Sinne der sieben Erleuchtungsfaktoren.

"Wiederum, Bhikkhus, verweilt ein Bhikkhu beim Kontemplieren von Geistesobjekten als Geistesobjekte im Sinne der Vier Edlen Wahrheiten. Und wie verweilt ein Bhikkhu bei der Betrachtung von Geist-Objekten als Geist-Objekte im Sinne der Vier Edlen Wahrheiten? Hier versteht ein Bhikkhu, wie es tatsächlich ist: "Dies ist Leiden"; er versteht, wie es tatsächlich ist: "Dies ist der Ursprung des Leidens"; er versteht, wie es tatsächlich ist: "Dies ist die Beendigung des Leidens"; er versteht, wie es tatsächlich ist: "Dies ist der Weg, der zur Beendigung des Leidens führt. "Auf diese Weise verweilt er in der Kontemplation von Geist-Objekten als Geist-Objekte im Inneren, oder er verweilt in der Kontemplation von Geist-Objekten im Äußeren, oder er verweilt in der Kontemplation von Geist-Objekten als Geist-Objekte sowohl im Inneren als auch im Äußeren. Oder er verweilt, indem er in Geistesobjekten deren entstehende Faktoren betrachtet, oder er verweilt, indem er in Geistesobjekten deren verschwindende Faktoren betrachtet, oder er verweilt, indem er in Geistesobjekten sowohl deren entstehende als auch verschwindende Faktoren betrachtet. Oder aber die Achtsamkeit, dass 'es Geist-Objekte gibt', ist einfach in ihm in dem Ausmaß etabliert, das für bloßes Wissen und Achtsamkeit notwendig ist. Und er verweilt unabhängig und klammert sich an nichts in der Welt. So verweilt ein Bhikkhu bei der Kontemplation von Geist-Objekten als Geist-Objekte im Sinne der Vier Edlen Wahrheiten.

"Bhikkhus, wenn jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf diese Weise sieben Jahre lang entwickelt, kann er eine von zwei Früchten erwarten: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn noch eine Spur von Anhaftung vorhanden ist, Nicht-Wiederkehr. "Lasst die sieben Jahre, Bhikkhus. Wenn jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf diese Weise sechs Jahre lang entwickelt... fünf Jahre lang... vier Jahre lang... drei Jahre lang... zwei Jahre lang... ein Jahr lang, kann eine von zwei Früchten von ihm erwartet werden: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn eine Spur von Anhaftung zurückbleibt, Nicht-Wiederkehr. "Lasst ein Jahr aus, Bhikkhus. Wenn jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf diese Weise sieben Monate lang entwickelt... sechs Monate lang... fünf Monate lang... vier Monate lang... drei Monate lang... zwei Monate lang... einen Monat lang... einen halben Monat lang, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt, oder, wenn eine Spur von Anhaftung zurückbleibt, Nicht-Wiederkehr. "Lasst einen halben Monat aus, Bhikkhus. Wenn jemand diese vier Grundlagen der Achtsamkeit auf diese Weise sieben Tage lang entwickelt, kann eine von zwei Früchten für ihn erwartet werden: entweder endgültige Erkenntnis hier und jetzt oder, wenn eine Spur von Anhaftung zurückbleibt, Nicht-Wiederkehr. "In diesem Zusammenhang wurde also gesagt: 'Bhikkhus, dies ist der direkte Weg zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von

Leid und Lähmung, zum Verschwinden von Schmerz und Kummer, zur Erlangung des wahren Weges, zur Verwirklichung von Nibbana (Nirvana, Erlösung) - das sind die vier Grundlagen der Geistesfülle." Das ist es, was der Gesegnete sagte. Die Bhikkhus waren zufrieden und erfreut über die Worte des Gesegneten.

Blutkreislaufpredigt

Bodhidharma von Red Pine übersetzt

Alles, was in den drei Welten erscheint, kommt aus dem Geist. Daher lehren die Buddhas der Vergangenheit und der Zukunft den Geist dem Geist, ohne sich um Definitionen zu kümmern. Aber wenn sie ihn nicht definieren, was meinen sie dann mit Geist? Du fragst. Das ist dein Geist. Ich antworte. Das ist mein Verstand. Wenn ich keinen Verstand hätte, wie könnte ich dann antworten? Wenn du keinen Verstand hättest, wie könntest du dann fragen? Das, was fragt, ist dein Geist. Durch endlose Kalpas ohne Anfang, was immer du tust, wo immer du bist, das ist dein wahrer Geist, das ist dein wahrer Buddha. Dieser Geist ist der Buddha sagt das Gleiche. Jenseits dieses Geistes wirst du niemals einen anderen Buddha finden. Es ist unmöglich, jenseits dieses Geistes nach Erleuchtung oder Nirvana zu suchen. Die Realität deiner eigenen Natur, die Abwesenheit von Ursache und Wirkung, ist das, was mit Geist gemeint ist. Dein Geist ist Nirvana. Sie denken vielleicht, dass Sie irgendwo jenseits des Geistes einen Buddha oder Erleuchtung finden können, aber ein solcher Ort existiert nicht. Der Versuch, einen Buddha oder die Erleuchtung zu finden, ist wie der Versuch, den unendlichen Raum zu ergreifen. Dieser Raum hat einen Namen, aber keine Form. Er ist nicht etwas, das man aufheben oder ablegen kann. Und man kann ihn gewiss nicht anfassen. Jenseits dieses Geistes wirst du niemals einen Buddha sehen. Der Buddha ist ein Produkt deines Geistes. Warum sollte man nach einem Buddha jenseits dieses Geistes suchen? Die Buddhas der Vergangenheit und der Zukunft sprechen nur über diesen Geist. Der Geist ist der Buddha, und der Buddha ist der Geist. Jenseits des Geistes gibt es keinen Buddha, und jenseits des Buddhas gibt es keinen Geist. Wenn du glaubst, es gäbe einen Buddha jenseits des Geistes, wo ist er dann? Es gibt keinen Buddha jenseits des Geistes, warum sollte man sich also einen vorstellen? Solange du dich selbst täuschst, kannst du deinen wahren Geist nicht erkennen. Solange du von einer leblosen Form gefesselt bist, bist du nicht frei. Wenn du mir nicht glaubst, hilft es dir nicht, dich selbst zu täuschen. Es ist nicht die Schuld des Buddha. Aber die Menschen sind verblendet. Sie sind sich nicht bewusst, dass ihr eigener Geist der Buddha ist. Sonst würden sie nicht nach einem Buddha außerhalb des Geistes suchen. Buddhas retten keine Buddhas. Wenn du deinen Geist benutzt, um nach einem Buddha zu suchen, wirst du den Buddha nicht sehen. Solange du irgendwo anders nach einem Buddha suchst, wirst du nie sehen, dass dein eigener Geist der Buddha ist. Benutze nicht einen Buddha, um einen Buddha zu verehren. Und benutze nicht den Geist, um einen Buddha anzurufen. Buddhas zitieren keine Sutras erneut. Buddhas halten keine Gelübde ein. Und Buddhas brechen keine Gebote. Buddhas halten oder brechen nichts. Buddhas tun weder Gutes noch Böses. Um einen Buddha zu finden, muss man seine Natur erkennen. Wer seine Natur erkennt, ist ein Buddha. Wenn du deine Natur nicht erkennst, sind die Anrufung von Buddhas, das Rezitieren von Sutras, Opfergaben und das Einhalten von Gelübden nutzlos. Das Anrufen von Buddhas führt zu gutem Karma, das Rezitieren von Sutras zu einem guten Gedächtnis, das Einhalten von Geboten zu einer guten Geburt und das Darbringen von Opfergaben zu zukünftigen Segnungen - aber nicht zu einem Buddha. Wenn du es selbst nicht verstehst, musst du einen Lehrer finden, um dem Leben und dem Tod auf den Grund zu gehen. Aber solange er seine Natur nicht erkennt, ist eine solche Person kein Lehrer. Selbst wenn er den Zwölffachen Kanon rezitieren kann, kann er dem Rad von Geburt und Tod nicht entkommen. Er leidet in den drei Bereichen ohne Hoffnung auf Befreiung. Vor langer Zeit war der Mönch Guter Stern in der Lage, den gesamten Kanon zu rezitieren. Aber er entkam dem Rad nicht, weil er seine Natur nicht erkannte. Wenn das bei „Unter einem guten Stern“ der Fall war, dann sind die Menschen heutzutage, die ein paar Sutras oder Shastras rezitieren und denken, das sei der Dharma, Narren. Solange man seinen Geist nicht sieht, ist das Rezitieren von so

viel Prosa nutzlos. Um einen Buddha zu finden, müsst ihr nur eure Natur erkennen. Deine Natur ist der Buddha. Und der Buddha ist die Person, die frei ist: frei von Plänen, frei von Sorgen. Wenn du deine Natur nicht erkennst und den ganzen Tag herumläufst und woanders suchst, wirst du nie einen Buddha finden. Die Wahrheit ist, dass es nichts zu finden gibt. Aber um ein solches Verständnis zu erlangen, braucht man einen Lehrer und man muss darum kämpfen, dass man es selbst versteht. Leben und Tod sind wichtig. Erleide sie nicht umsonst. Es hat keinen Vorteil, sich selbst zu betrügen. Selbst wenn du Berge von Juwelen und so viele Diener hast, wie es Sandkörner am Ganges gibt, siehst du sie, wenn deine Augen offen sind. Aber was ist, wenn deine Augen geschlossen sind? Dann solltest du erkennen, dass alles, was du siehst, wie ein Traum oder eine Illusion ist.

Die grundlegenden zweckmäßigen Lehren...

**...für die Beruhigung des Geistes, der Erleuchtung erreicht
Ta-i Tao-Hsin (Dayi Daoxin) übersetzt von David W. Chappell**

Die grundlegenden Lehren über den Geist sind:

(1) der Geist aller Buddhas ist das Erste Prinzip, basierend auf dem Lankavatara Sutra, und
(2) I-hsing san-mei, das bedeutet, dass der Geist, der sich des Buddhas bewusst ist, der Buddha ist, während [der Geist, der] falsches Denken betreibt, der gewöhnliche Mensch ist, basierend auf dem Wen shu shuo po jo ching.

Das Wen shu shuo po jo ching sagt:

Manjushri fragte den Weltverehrten nach der Bedeutung von i-hsing san-mei. Der Buddha antwortete: "Die letztendliche Realität hat eine einheitliche Form. Dein Gewahrsein auf die letztendliche Wirklichkeit zu richten, wird i-hsing san-mei genannt. Wenn Söhne und Töchter edler Familien in i-hsing san-mei eintreten wollen, sollten sie zuerst der Weisheitslehre zuhören und ihre Praxis im Sinne dieser Lehre kultivieren. Später werden sie in der Lage sein, i-hsing san-mei zu betreten, und ihr Gewahrsein wird wie die höchste Wirklichkeit sein: frei von Rückschritten, unzerstörbar, unvorstellbar, ohne Hindernisse und ohne Form. Söhne und Töchter edler Familien, die in i-hsing san-mei eintreten wollen [aber nicht können], sollten in einer Umgebung verweilen, die leer [von Ablenkungen] ist, und alle chaotischen Gedanken aufgeben. Ohne sich an Äußerlichkeiten festzuhalten, sollten sie ihren Geist auf einen bestimmten Buddha konzentrieren und ausschließlich seinen Namen rezitieren. Indem sie richtig in die Richtung des Buddhas blicken, einen aufrechten Körper haben und in der Lage sind, kontinuierlich an einen Buddha zu denken, Gedanke für Gedanke, bedeutet dies, dass sie in dieser Kontemplation in der Lage sind, alle Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu sehen. Und warum? "Die Kontemplation der Maßlosigkeit und Grenzenlosigkeit des Verdienstes eines Buddhas ist dasselbe wie der Verdienst unzähliger Buddhas, [da] sie nicht-dualistisch und unvorstellbar sind. Der Dharma des Buddha ist ohne Unterscheidungen. Alles entspricht dem Einen Wahren Sein, um die vollkommenste Verwirklichung zu erreichen. Deshalb wird jeder unbegrenzte Verdienste und unbegrenzte Fähigkeiten erlangen, wenn er die Verdienste eines Buddha kontempliert. Diejenigen, die auf diese Weise in das i-hsing san-mei eintreten, erkennen die letztendliche Wirklichkeit und die undifferenzierten Formen der Buddhas, die so zahlreich sind wie der Sand des Ganges."

Jeder Aspekt des Geistes und des Körpers, [sogar] das Heben des Fußes und das Absetzen des Fußes, ist immer der Ort der Erleuchtung. All dein Verhalten und deine Handlungen sind Erleuchtung. Das P'u hsien kuan ching sagt: "Das Meer aller karmischen Hindernisse entspringt vollständig aus falschem Denken. Diejenigen, die Buße tun wollen, sollten aufrecht sitzen und die wahre Realität erkennen." Dies wird als Reue gemäß dem Ersten Prinzip bezeichnet, das den Geist der drei Gifte, den greifenden Geist und den konzeptualisierenden Geist auslöscht. Wenn man ununterbrochen über Buddha meditiert, einen Gedanken nach dem anderen, wird plötzlich Klarheit und Gelassenheit herrschen, und darüber hinaus nicht einmal mehr ein Objekt des Denkens. Das Ta p'in ching sagt: "Kein Objekt des Gedankens bedeutet, an Buddha zu denken." [...] Der Geist, der "an Buddha denkt", wird Denken an kein Objekt genannt. Abgesehen vom Geist gibt es überhaupt

keinen Buddha. Abgesehen von Buddha gibt es überhaupt keinen Geist. An Buddha zu denken ist identisch mit dem denkenden Geist. Den Geist zu suchen bedeutet, nach dem Buddha zu suchen. Warum ist das so? Das Bewusstsein ist ohne Form. Dem Buddha fehlt jede äußere Erscheinung. Wenn du diese Wahrheit verstehst, ist sie identisch mit der Beruhigung des Geistes. Wenn du immer an den Buddha denkst, entsteht kein Greifen [nach Äußerlichkeiten], [und alles] verschwindet und ist ohne Form, und das Denken ist ohne [falsche] Unterscheidung unentbehrlich. Um in diesen Zustand einzutreten, verschwindet der Geist, der an Buddha denkt, und darüber hinaus ist es nicht einmal notwendig, [den Geist als Buddha] zu bezeichnen. Wenn du dies erkennst, ist dein Geist nichts anderes als der Körper der wirklichen und wahren Natur des Tathagata. Es wird auch das Wahre Dharma genannt; es wird auch Buddha-Natur genannt; es wird auch die Wirkliche Natur oder das Wirkliche Endgültige der verschiedenen Dharmas genannt; es wird auch das Reine Land genannt; es wird auch Erleuchtung, Diamant-Samadhi und ursprüngliche Erleuchtung genannt; es wird auch das Reich des Nirvana und der Weisheit (Prajna) genannt. Obwohl die Namen unterscheidbar sind, sind sie alle dieselbe Eine Essenz und bezeichnen weder ein Subjekt der Kontemplation noch ein Objekt der Kontemplation. Wenn der Geist auf diese Weise unparteiisch ist, wird er unweigerlich klar und rein und erscheint immer vor dir, so dass die verschiedenen Bedingungen nicht hinderlich werden können. Warum ist das so? Weil all diese Phänomene der Körper des einen Dharmas des Tathagata sind. Wenn man in diesem geeinten Geist verweilt, verschwinden alle Fesseln und Illusionen spontan. Innerhalb eines einzigen Staubkorns befinden sich alle unzähligen Bereiche. Unzählige Reiche sind auf der Spitze eines einzigen Haares versammelt. Da ihre ursprüngliche Natur Sosein (Leerheit) ist, gibt es keine gegenseitige Beeinflussung. Im Hua yen ching [Die Blumengirlanden-Schrift] heißt es: "Es gibt einen Band der Schrift, in dem [erklärt wird], dass man in einem einzigen Staubkorn die Phänomene von dreitausend Chiliokosmen [Universen] sehen kann. "Wie kurz dargelegt, ist es unmöglich, alles zu erschöpfen, wenn es darum geht, [die Methoden zur] Beruhigung des Geistes zu beschreiben. In diesem Fall kommt die Geschicklichkeit aus dem Herzen.

Frage: Was für ein Mensch ist ein Chan-Meister?

Tao-hsin antwortet: Jemand, der weder durch Chaos noch durch Gelassenheit gestört wird, ist ein Mensch mit dem Wissen um eine gute Chan-Praxis. Wenn man immer in der Ruhe verweilt, geht der Geist zugrunde. Aber wenn man sich immer in einem Zustand der Unterscheidung befindet, dann zerstreut sich der Geist chaotisch. Das Lotus Sutra sagt: "Der Buddha selbst verweilt im Großen Fahrzeug (Mahayana). Die Kraft der Meditation und der Weisheit verleiht den Dharmas, die er erworben hat, bemerkenswerten Glanz. Diese nutzt er, um alle Wesen zu retten."

Frage: Wie können wir über die Natur der Dinge erleuchtet werden und unser Geist luzide Reinheit erlangen?

Tao-hsin antwortet: Weder indem man über den Buddha meditiert, noch indem man den Geist ergreift, noch indem man den Geist sieht, noch indem man den Geist analysiert, noch durch Nachdenken, noch durch Unterscheidungsvermögen, noch indem man die Verwirrung zerstreut, sondern durch Identifikation mit den natürlichen Rhythmen der Dinge. Zwinge nichts, zu gehen. Erzwingen nichts, um zu bleiben. Wenn man schließlich in der einzigen Reinheit verweilt, wird der Geist spontan klar und rein. Manche Menschen können klar sehen, dass der Geist klar und rein ist wie ein heller Spiegel. Manche brauchen ein Jahr [der Praxis] und dann wird der Geist klar und rein. Andere brauchen drei oder fünf Jahre, und dann ist der Geist klar und rein. Oder manche können Erleuchtung erlangen, ohne jemals von jemand anderem gelehrt worden zu sein. Das Nirvana-Sutra sagt:

"Die Natur des Geistes der Wesen ist wie eine Perle, die ins Wasser fällt. Das Wasser ist schlammig, so dass die Perle verborgen wird. Wenn das Wasser rein ist, kommt die Perle zum Vorschein."

Die Wesen erwachen nicht zur wahren Natur ihres Geistes, der ursprünglich und ewig rein ist, weil die Drei Juwelen [der Buddha, der Dharma und die Sangha] verleumdet werden, weil die Einheit der Sangha zerbrochen ist und wegen der Verunreinigungen verschiedener falscher Ansichten und Illusionen und der Befleckung durch Begehrlichkeit, Ärger und Verblendung. Weil die Wege, auf denen Schüler die Erleuchtung erlangen, unterschiedlich sind, gibt es Unterscheidungen wie diese [die wir aufgelistet haben]. Deshalb haben wir jetzt kurz auf die Unterschiede in den Fähigkeiten und Bedingungen [für die Erleuchtung] hingewiesen. Diejenigen, die Lehrer der Menschen sind, müssen sich dieser Unterschiede sehr bewusst sein.

Das Hua yen ching sagt:

"Die Form des Körpers von Samantabhadra ist wie leerer Raum. [Seine Handlungen] basieren auf Soheit, nicht auf dem Buddha-Land."

Wenn du erleuchtet bist, sind die Buddha-Länder alle Soheit (Leerheit). Das bedeutet, dass du dich weder auf Soheit noch auf die Buddha-Länder verlässt.

Das Nirvana Sutra sagt:

"Die Länge des Körpers von Bodhisattva Wu-pien-shen ist wie der [unendliche] Raum."

Es heißt auch: "Weil er sehr strahlend ist, ist er wie die Sommersonne." Es heißt auch: "Weil der Körper grenzenlos ist, ist er wie das Nirvana." Es heißt auch: "Die Natur des Großen Nirwana ist breit und weit." Deshalb sollten wir wissen, dass es vier Arten von Schülern [des Buddhismus] gibt. Diejenigen, die praktizieren, Verständnis haben und die Erleuchtung erlangen, sind die höchste Gruppe. Diejenigen, die nicht praktizieren, aber Verständnis haben und Erleuchtung erlangen, sind die mittlere und obere Gruppe. Diejenigen, die zwar praktizieren und Verständnis haben, aber keine Erleuchtung erlangt haben, sind in der mittleren unteren Gruppe. Diejenigen, die weder praktizieren noch Verständnis haben noch Erleuchtung erlangt haben, sind in der untersten Gruppe.

Frage: In dem Moment, in dem wir mit der Praxis beginnen, wie sollten wir kontemplieren?

Tao-hsin antwortet: "Wir müssen uns mit den natürlichen Rhythmen der Dinge identifizieren."

Es wurde auch gefragt: "Sollten wir uns nach Westen wenden oder nicht?"

Tao-hsin antwortet: Wenn wir wissen, dass unser ursprünglicher Geist weder geboren wird noch stirbt, sondern letztlich rein ist und mit dem reinen Buddha-Land identisch ist, dann ist es nicht notwendig, nach Westen zu schauen. Das Hua yen ching sagt: "Unbegrenzte Kalpas der Zeit sind in einem einzigen Augenblick enthalten. Ein einziger Augenblick enthält unendlich viele Kalpas." Deshalb solltet ihr wissen, dass ein einziger Ort eine unbegrenzte Menge von Orten [enthält], und eine unbegrenzte Menge von Orten befindet sich an einem Ort. Der Buddha veranlasst Wesen, die dumpfe Fähigkeiten haben, sich nach Westen zu wenden, aber er lehrt Menschen mit scharfen Fähigkeiten nicht, dies zu tun. Bodhisattvas, die tiefe Praxis haben, treten in [den Strom von] Geburt und Tod (Samsara) ein, um die Wesen zu retten, und ertrinken doch nicht [in] Begehren. Wenn du die Ansicht vertrittst: "Die Wesen befinden sich in Samsara und ich bin in der Lage, sie zu retten, und diese Wesen sind in der Lage, gerettet zu werden", dann darfst du nicht Bodhisattva

genannt werden. Die "Rettung der Wesen" ist vergleichbar mit der "Rettung des leeren Himmels". Wie könnte [der Himmel] jemals gekommen oder gegangen sein!
Das Diamant-Sutra sagt:

"Was eine unendliche Anzahl von Wesen betrifft, die gerettet wurden, so gibt es in Wirklichkeit keine Wesen, die gerettet wurden."

Im Großen und Ganzen haben Bodhisattvas der ersten Stufe zu Beginn die Erkenntnis, dass alle Dinge leer sind. Später erlangen sie die Erkenntnis, dass nicht alle Dinge leer sind, was mit der "Weisheit der Nicht-Unterscheidung" identisch ist. [Das Herz-Sutra sagt:] "Form ist identisch mit Leerheit." Es ist nicht so, dass die Form beseitigt wird und es dann Leerheit gibt. "Die Natur der Form ist Leerheit." Alle Bodhisattvas denken, dass das Studium der Leerheit mit der Erleuchtung identisch ist. Diejenigen, die gerade erst begonnen haben, [den Buddhismus] zu praktizieren, verstehen sofort die Leerheit, aber das ist nur eine Sichtweise der Leerheit und nicht die wahre Leerheit. Diejenigen, die durch die Kultivierung des Weges wahre Leerheit erlangen, sehen weder Leerheit noch Nicht-Leerheit. Sie haben überhaupt keine Ansichten. Du solltest auf jeden Fall die Idee, dass Form Leerheit ist, gründlich verstehen. Die Aktivität des Geistes derjenigen, die wirklich [in der Leerheit] bewandert sind, wird definitiv klar und rein sein. Wenn ihr zur grundlegenden Natur der Dinge erwacht seid, wenn ihr sie vollständig versteht und klar unterscheiden könnt, dann werdet ihr später selbst als Meister betrachtet werden! Außerdem müssen innere Gedanken und äußeres Verhalten übereinstimmen, und es darf keine Diskrepanz zwischen Wahrheit und Praxis geben. Ihr solltet die Beziehungen zu geschriebenen Werken und gesprochenen Erklärungen auflösen. Wenn ihr den heiligen Weg [zur Erleuchtung] verfolgt, könnt ihr die Erlangung des Weges selbst verwirklichen, indem ihr allein an einem Ort der Ruhe verweilt. Wiederum gibt es einige Menschen, die die letztendliche Wahrheit noch nicht verstanden haben, und dennoch um des Ruhmes und des Reichtums willen andere anleiten. Obwohl sie die relative Schärfe oder Dumpfheit in den Fähigkeiten [ihrer Anhänger] nicht kennen, geben sie, wenn es ihnen scheint, dass es etwas Außergewöhnliches [in ihren Anhängern] gibt, immer das Siegel der Anerkennung. O weh, o weh! Was für ein großes Unglück! Oder wenn sie sehen, dass die geistigen Aktivitäten [ihrer Anhänger] klar und rein zu sein scheinen, geben sie ihr Gütesiegel. Diese Menschen bringen dem Dharma des Buddha große Zerstörung. Sie täuschen sich selbst und betrügen andere. Diejenigen, die in der Praxis bewandert sind, [denken], dass solche außergewöhnlichen Errungenschaften nur eine äußere Erscheinung sind, aber dass die [wahre] Achtsamkeit noch nicht erlangt wurde. Diejenigen, die wahrhaftig Achtsamkeit erlangt haben, sind sich ihrer selbst bewusst und haben Unterscheidungsvermögen. Viel später wird sich ihr Dharma-Auge spontan öffnen und sie können geschickt zwischen Nicht-Substanziellem und Künstlichem unterscheiden [d.h. wahre Realität von falschen Erscheinungen]. Manche Menschen kommen zu dem Schluss, dass der Körper leer ist und die Natur des Geistes ebenfalls verschwindet. Diese Menschen haben nihilistische Ansichten. Sie sind dasselbe wie Ketzer und sind keine Schüler des Buddha. Manche glauben, dass die Natur des Geistes unzerstörbar ist. Das sind Menschen mit eternalistischen Ansichten, die den Ketzern gleichkommen. Nun werden wir die Jünger des Buddha beschreiben. Sie kommen nicht zu dem Schluss, dass die Natur des Geistes zerstört ist. Obwohl sie ständig Wesen zur Erleuchtung bringen, erzeugen sie keine emotionale Anhaftung. Sie kultivieren ständig Einsicht, so dass Dummheit und Weisheit [für sie] ausgeglichen sind. Sie verweilen ständig in Meditation, so dass es [für sie] keinen Unterschied zwischen Klarheit und Chaos gibt. Sie betrachten ständig fühlende Wesen [die Bodhisattvas haben gelobt, sie zu retten], und doch wissen sie, dass die Wesen niemals eine dauerhafte Existenz hatten und letztlich weder entstehen noch vergehen. [Wahre Schüler] manifestieren überall eine Form, die weder gesehen noch gehört wird. Da sie alle Dinge

vollkommen verstehen, haben sie nie etwas erfasst oder abgelehnt. Sie haben sich niemals [in andere körperliche Formen] verwandelt, und doch sind ihre Körper überall in der letztendlichen Wirklichkeit. In früheren Zeiten riet der Meditationsmeister Chih-ming (Jiming):

Das Dharma für die Kultivierung des Weges muss auf jeden Fall ein Verständnis und eine Praxis haben, die sich gegenseitig unterstützen. Zuerst sollte man die Quelle des Geistes und die verschiedenen Essenzen und Funktionen [der Dinge] verstehen, und dann wird man die Wahrheit klar und rein mit vollständigem Verständnis und Unterscheidungsvermögen ohne jeden Zweifel sehen. Dann kann anschließend verdienstvolle Arbeit vollbracht werden. Tausend Dinge stimmen überein, wenn man sie nur einmal versteht, während eine einzige Täuschung zehntausend Zweifel [mit sich bringt]. Um die geringste Haaresbreite zu verfehlen, ist ein Irrtum von tausend Li.

Dies sind keine leeren Worte. Das [Kuan] Wu liang shou ching sagt: "Die letztendliche Dimension (dharmakaya) der verschiedenen Buddhas durchdringt die Gedanken eines jeden Wesens. Der Geist und der Buddha sind identisch. Dieser Geist erschafft Buddha." Du solltest wissen, dass der Buddha mit deinem Geist identisch ist, und dass es keinen anderen Buddha außerhalb deines Geistes gibt. Kurz gesagt, ich schlage vor, dass es insgesamt fünf Prinzipien gibt:

- (1) Erkenne die Essenz des Geistes. Die wesentliche Natur ist rein. Die Essenz ist dieselbe wie der Buddha.
- (2) Erkenne die Funktion des Geistes. Er funktioniert, um das Juwel des Dharma hervorzubringen. Er ist immer produktiv, aber ständig ruhig. Die zehntausend Verblendungen sind alle so (das heißt, sie sind alle so).
- (3) Konstantes Erwachen ist unaufhörlich. Der erwachende Geist ist immer gegenwärtig. Die Lehre dieses Erwachens ist ohne Form.
- (4) Betrachte den Körper immer als leer und ruhig. Das Innere und das Äußere [von dir] sind füreinander transparent. Dein Körper tritt in das Zentrum der letztendlichen Wirklichkeit ein. Es hat niemals irgendwelche Hindernisse gegeben.
- (5) Bewahre einheitliche Achtsamkeit ohne Abweichung. Sowohl Bewegung als auch Stille bleiben ständig bestehen. Diese Praktizierenden sind in der Lage, ihre Buddha-Natur klar zu sehen und ohne Verzögerung in das Tor der Meditation einzutreten.

Wenn man die vielen Arten von Meditationsmethoden in den verschiedenen Schriften betrachtet, war es nur der Laie Fu, der dafür plädierte, "eine einheitliche Geistesfülle ohne Abweichung aufrechtzuerhalten". Zuerst kultiviert man den Körper und nimmt den Körper als Grundlage für eine genaue Untersuchung. Dieser Körper ist eine Einheit aus den vier Elementen [Erde, Wasser, Feuer und Luft] und den fünf Skandhas [Form, Empfindung, Wahrnehmung, Impuls und Bewusstsein], zu denen er schließlich zurückkehrt, da er keine Dauerhaftigkeit und keine unabhängige Existenz hat. Obwohl sie noch nicht zerfallen und verschwunden ist, ist sie letztlich substanzlos. Das Vimalakirti-Sutra sagt: "Der Körper ist wie eine schwebende Wolke, die sich in einem Augenblick verändert und verschwindet." Kontempliere auch ständig darüber, dass dein eigener Körper bloßer leerer Raum ist, wie ein Schatten, den du sehen, aber nicht greifen kannst. Die Weisheit entspringt dem Schatten und ist letztlich ortlos, unbeweglich und doch auf die Dinge ansprechend, die sich endlos verändern. Die sechs Sinnesorgane werden in der Nicht-Substantialität geboren. Wenn die sechs Sinnesorgane substanzlos sind, dann sind die sechs entsprechenden Sinnesobjekte als ein Traum zu verstehen. Genauso wie das Auge, wenn es etwas sieht, nichts im Auge ist. Es ist wie ein Spiegel, der das Bild deines Gesichts reflektiert, das du vollständig und deutlich verstehst. In der Leere [des Spiegels] erscheint der Schatten einer Form, [da] kein einziges Ding im Spiegel existiert. Ihr solltet wissen, dass das Gesicht einer Person nicht in den Spiegel kommt und eintritt, noch geht der

Spiegel und tritt in das Gesicht einer Person ein. Auf diese detaillierte Weise wissen wir, dass sowohl der Spiegel als auch das Gesicht eines Menschen von Natur aus weder hinausgehen noch hineingehen, weder kommen noch gehen, sondern mit der Bedeutung des Tathagata identisch sind. Wenn wir dies also gründlich analysieren, [sehen wir, dass] es im Auge und im Spiegel von Natur aus immer wesenlos und ruhig ist. Der Spiegel, der reflektiert, und das Auge, das sieht, sind beide dasselbe.

Wenn wir aus diesem Grund die Nase oder die Zunge oder ein anderes Sinnesorgan zum Vergleich heranziehen, wird die Vorstellung wieder so sein. Wenn man weiß, dass das Auge von Natur aus substanzlos ist, sollte man verstehen, dass alle Form, die das Auge sieht, "objektivierte Form" ist. Wenn das Ohr einen Ton hört, sollte man wissen, dass es sich um "objektivierten Ton" handelt. Wenn die Nase einen Duft riecht, sollte man wissen, dass es sich um einen "objektivierten Duft" handelt. Wenn die Zunge einen Geschmack wahrnimmt, wisse, dass es sich um einen "objektivierten Geschmack" handelt. Wenn der Geist über einen Gedanken nachdenkt, wisse, dass es sich um einen "objektivierten Gedanken" handelt. Wenn der Körper eine Berührung spürt, wisse, dass es sich um eine "objektivierte Berührung" handelt. Wenn man sich in Kontemplation übt, sollte man wissen, dass es sich dabei um Kontemplation über Substanzlosigkeit (Leerheit) und Ruhe handelt. Nicht die Empfindung einer Form zu erhalten, [bedeutet, dass] Form identisch mit Substanzlosigkeit ist. Die Substanzlosigkeit ist identisch mit der Formlosigkeit und die Formlosigkeit ist identisch mit dem Nicht-[ehrgeizigen] Handeln. Dies ist das Tor der Befreiung. Für Praktizierende, die Befreiung erlangen, ist der übliche Gebrauch der verschiedenen Sinnesorgane wie folgt. Noch einmal: Wäge sorgfältig die Worte ab, die ich spreche. Kontempliere immer die Substanzlosigkeit der sechs Sinnesorgane, die so gelassen sind, als gäbe es weder Hören noch Sehen. Im I Chiao Ching heißt es: "Damals, mitten in der Nacht, war es so ruhig, als gäbe es keinen Laut." Ihr solltet wissen, dass die Lehre des Tathagata immer die Substanzlosigkeit (Leerheit) und Ruhe als Grundlage hat. Meditiert immer über die Substanzlosigkeit und Ruhe der sechs Sinnesorgane, als ob sie beständig wie [die Stille der] Mitte der Nacht wären. Was immer man tagsüber sieht oder hört, sind Phänomene außerhalb des Körpers, während es im Körper immer leer (substanzlos) und rein ist. Diejenigen, die "einheitliche Achtsamkeit ohne Abweichung aufrechterhalten", benutzen das Auge, das leer und rein ist, um den Geist darauf zu fixieren, eine Sache konstant Tag und Nacht ohne Unterbrechung, ausschließlich und eifrig zu sehen, ohne sich zu bewegen. Wenn der Geist im Begriff ist, loszupreschen, fängt eine schnelle Hand ihn immer noch auf, so wie eine Schnur, die an den Fuß eines Vogels gebunden ist, ihn immer noch kontrolliert und festhält, wenn er fliegen will. Den ganzen Tag über ist das Sehen nicht aufgegeben worden, [Störungen] sind beseitigt, und der Geist selbst ist ruhig. Das Vimalakirti-Sutra sagt: "Der Geist, der gesammelt ist, ist der Ort der Erleuchtung." Dies ist die Methode, den Geist zu sammeln. Das Lotos-Sutra sagt: "Seit unzähligen Kalpas der Zeit bis jetzt bist du in der Lage, verschiedene meditative Zustände zu erreichen, indem du die Schläfrigkeit eliminiert und immer deine Gedanken sammelst, und indem du all die verschiedenen Verdienste einsetzt....". Das I Chiao Ching sagt: "Betrachte den Geist als den Herrn der anderen fünf Sinnesorgane... wenn du ihn an einem Ort fixierst, gibt es nichts, was du nicht tun kannst." Das ist es! Die fünf oben erwähnten Punkte sind alle wahre Prinzipien des Großen Fahrzeugs (Mahayana-Buddhismus). Alle basieren auf dem, was in den Schriften und Kommentaren steht, und keine davon sind falsche Lehren, die der Wahrheit widersprechen. Dies ist nicht die Aktivität der Illusion, sondern die letztendliche Wahrheit. Wenn man die Shravaka-Stufe überwindet, schreitet man sofort und schnell auf dem Pfad eines Bodhisattvas voran. Diejenigen, die [diese Lehren] hören, sollten praktizieren und keine Zweifel haben. Wie ein Mann, der das Bogenschießen lernt, schießt er zuerst mit großer Freiheit, aber dann trifft er mit einem kleinen Spielraum [des Fehlers] ins Schwarze. Zuerst trifft er etwas Großes, dann trifft er etwas Kleines, dann trifft er ein Haar, und dann teilt er ein Haar in hundert Teile und

trifft ein Hundertstel eines Haares. Dann trifft der letzte Pfeil das Ende des vorherigen Pfeils [in die Luft geschossen]. Eine Folge von Pfeilen lässt die [vorhergehenden] Pfeile nicht [auf den Boden] fallen. Es ist wie bei einem Mann, der den Weg praktiziert. Augenblick für Augenblick verweilt er in seinem Geist. Gedanke für Gedanke, kontinuierlich, ohne auch nur eine kurze Pause im Gewahrsein, übt er ohne Unterbrechung korrektes Gewahrsein und korrektes Gewahrsein in der Gegenwart. Wie das [Prajnaparamita] Sutra sagt: "Benutze den Pfeil der Weisheit, um die drei Tore der Befreiung zu treffen, und erlaube ihnen durch eine regelmäßige Folge von Pfeilen nicht, auf den Boden zu fallen." Ebenso wie das Feuer, das durch Reibung entsteht, bevor es heiß ist, [wird man müde] und hört auf. Obwohl man ein Feuer entfachen möchte, ist es schwer, es zu bekommen. Es ist auch wie das wunscherfüllende Juwel, das eine Familie hatte. Es gab nichts, was sie sich wünschten, was sie nicht bekamen, aber plötzlich war ihr Erbe (das heißt das Juwel) verloren. [Daher gab es keinen Augenblick, in dem ihre Gedanken es vergessen hätten.

Es ist wie ein vergifteter Pfeil, der das Fleisch durchbohrt. Der Schaft ist draußen, aber der Widerhaken ist tief drinnen. Auf diese Weise erleiden Sie starke Schmerzen, und es gibt keinen Augenblick, in dem Sie sie vergessen können. Augenblick für Augenblick ist er in deinem Geist. Euer Zustand [der Kontemplation] ist genau so zu betrachten. Diese Lehre ist tiefgründig und bedeutsam. Ich gebe sie nicht an ungeeignete Menschen weiter. Ich übertrage sie nicht, weil ich geizig mit dem Dharma bin, sondern nur aus Angst, dass die oben genannten Menschen nicht glauben, sondern in den Fehler verfallen, den Dharma zu verleumden. Man muss die Leute auswählen, um nicht das Risiko einzugehen, vorschnell [zu den falschen Personen] zu sprechen. Seid vorsichtig! Seid vorsichtig! Obwohl das Meer des Dharma unbegrenzt ist, ist es in der Praxis in einem einzigen Wort enthalten. Wenn ihr die Idee verstanden habt, könnt ihr auf Worte verzichten, denn dann ist selbst ein Wort nutzlos. Wenn du auf diese Weise vollständig verstehst, hast du den Geist des Buddha erlangt. Wenn du anfängst, Sitzmeditation zu praktizieren, verweile an einem ruhigen Ort und kontempliere direkt deinen Körper und deinen Geist. Du solltest die vier Elemente und die fünf skandhas, [die sechs Sinnesorgane,] Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist und [die drei Gifte] Begierde, Zorn und Verblendung kontemplieren, ob sie gut oder böse sind, ob sie Feinde oder Verbündete sind, ob sie profan oder heilig sind und so weiter durch alle verschiedenen Dinge [der Existenz]. Von Anfang an sind sie wesenlos und ruhig, weder entstehend noch verschwindend, sie sind gleich und nicht-dual. Von Anfang an haben sie nie existiert, sind aber letztlich völlig ruhig. Von Anfang an sind sie vollkommen rein und frei. Übe diese Kontemplation ohne Unterbrechung bei Tag und Nacht, ob du gehst, bleibst, sitzt oder liegst. Dann wirst du sofort verstehen, dass dein eigener Körper wie der Mond ist, der sich im Wasser spiegelt, oder wie ein Bild in einem Spiegel, oder wie die Luft, die im heißen Sommer schimmert, oder wie ein Echo in einem leeren Tal. Wenn du sagst, dass es diese Dinge gibt, kannst du sie überall, wo du hinschaust, nicht sehen. Wenn du sagst, sie existieren nicht, dann verstehst du völlig, dass sie immer vor deinen Augen sind. Der Dharma-Körper all der verschiedenen Buddhas ist genau wie dieser. Das bedeutet, dass du verstehen solltest, dass dein eigener Körper seit einer unbegrenzten Anzahl von Zeitaltern (Kalpas) letztlich nie geboren wurde und dass es in der Gegenwart und für immer absolut niemanden gibt, der stirbt. Wenn du in der Lage bist, diese Kontemplation ständig zu praktizieren, dann ist das Buße im Einklang mit der wahren Realität. Die extremsten Formen des bösen Karmas, die während tausend oder zehntausend Kalpas angesammelt wurden, werden spontan zerstört. Nur diejenigen mit Zweifeln, die nicht in der Lage sind, Glauben zu entwickeln, werden ausgeschlossen und sind nicht in der Lage, Erleuchtung zu erlangen. Wenn man auf der Grundlage dieser Praxis Glauben entwickelt, gibt es niemanden, der nicht in die unerschaffene richtige Wahrheit [der Realität] eintreten kann.

Und noch einmal: Wenn dein Geist sich an abwegige Phänomene klammert [wenn du in der Meditation sitzt], dann konzentriere dich in dem Moment, in dem du dies bemerkst, sofort auf [die

Tatsache], dass der Ort, an dem er entsteht, letztendlich nicht entsteht. Wenn dieser Geist beginnt, sich anzuhafte, kommt er nicht von [irgendeinem Ort in] den zehn Richtungen und wenn er geht, gibt es keinen Ort, an dem er ankommt. Achte ständig auf jegliches Festhalten an objektivierten Phänomenen, auf jegliches Konzeptualisieren, auf jegliches falsche Bewusstsein, auf [falsches] Denken oder auf zerstreute Ideen. Wenn dieser chaotische Geist nicht auftaucht, bedeutet das, dass du diese groben geistigen Aktivitäten zur Ruhe gebracht hast. Wenn du einen ruhigen Geist erreichst und keinen Geist hast, der sich an objektivierte Phänomene klammert, dann wird dein Geist allmählich ruhig und stabil und beseitigt Schritt für Schritt die verschiedenen Leidenschaften. Daher erschafft man schließlich keine neuen [Illusionen], und man kann sagen, dass man frei ist. Wenn du merkst, dass dein Geist von Leidenschaften gefesselt oder traurig und deprimiert wird und in eine geistige Stumpfheit verfällt, dann solltest du dies sofort abschütteln und dich neu ausrichten. Sehr langsam werden die Dinge in Ordnung kommen. Wenn du dies erreicht hast, wird dein Geist spontan ruhig und rein, aber du musst sehr wachsam sein, als ob du dein Leben (wörtlich: deinen Kopf) retten willst. Sei nicht nachlässig. Arbeite hart! Arbeite hart! Wenn Sie zum ersten Mal mit der Sitzmeditation (Zazen) und der Betrachtung des Geistes beginnen, gehen Sie alleine los und setzen Sie sich an einen Ort. Richten Sie zunächst Ihren Körper auf und sitzen Sie richtig. Ziehen Sie Ihre Kleidung weit und lockern Sie Ihren Gürtel. Entspanne deinen Körper und lockere deine Glieder. Massiere dich sieben oder acht Mal. Stoßen Sie die Luft in Ihrem Bauch vollständig aus. Durch den natürlichen Fluss wirst du deine wahre Natur erlangen, klar und leer [von Verlangen], ruhig und rein. Da Körper und Geist harmonisiert sind, kann der Geist friedlich sein. Dann ist der innere Atem klar und kühl, obskur und geheimnisvoll. Langsam, langsam sammelst du den Geist, und dein spiritueller Weg wird klar und scharfsinnig.

Der Zustand des Geistes ist klar und rein. Wenn die Kontemplation immer klarer wird und das Innere und Äußere leer und rein werden, wird die Natur deines Geistes vollkommen ruhig. Die Manifestation des erwachten Geistes ist genau so ruhig. Obwohl die Natur [deines erwachten Geistes] keine Form hat, ist die innere Beständigkeit immer vorhanden. Die geheimnisvolle spirituelle Kraft ist niemals erschöpft, sondern leuchtet immer klar. Dies wird deine Buddha-Natur genannt. Diejenigen, die ihre Buddha-Natur erkennen, sind für immer frei von [dem Strom von] Geburt und Tod und werden "Menschen, die die Welt transzendiert haben" genannt. Das Vimalakirti Sutra sagt: "Plötzlich erlangst du den ursprünglichen Geist wieder." Glaub diesen Worten! Diejenigen, die zu ihrer Buddha-Natur erwachen, werden Bodhisattvas genannt. Sie werden auch "Menschen, die zum Weg erwacht sind", "Menschen, die sich der Wahrheit bewusst sind", "Menschen, die angekommen sind" und "Menschen, die ihre wahre Natur erlangt haben" genannt. Deshalb heißt es in der Schrift: "Die Zeitfolge ist endlos für den Geist, der durch eine einzige [wahre] Phrase gefärbt wird." Dies ist eine zweckmäßige Hilfe (upaya) für diejenigen, die gerade erst mit der Praxis beginnen. Deshalb solltet ihr wissen, dass die Kultivierung des Weges die [Verwendung] von zweckmäßigen Hilfsmitteln beinhaltet und dass dies genau der Ort ist, an dem der erwachte Geist [sich manifestiert]. Bei der Praxis, die Anhaftung an das Selbst aufzugeben, solltet ihr im Allgemeinen zuerst euren Geist beruhigen und leeren, damit eure geistigen Phänomene ruhig und rein werden. Wenn das Denken in einen ruhigen Zustand versetzt wird, ist es geheimnisvoll und ruhig und bewirkt, dass der Geist nicht abweicht. Wenn die Natur des Geistes ruhig und ausgeglichen ist, wird das Anhaften an konditionierte Phänomene sofort unterbrochen. Da der vollkommen reine Geist schwer fassbar und verborgen ist, ist er leer, so dass eine stille und friedliche Ruhe herrscht. Da der Atem im Tod [dieses gegenwärtigen Lebens] erschöpft ist, erhältst du keine weiteren Wiedergeburten, sondern verweilst im vollkommen reinen Körper der letztendlichen Wirklichkeit (dharmakaya). Aber wenn du einen Geist erzeugst, der die Achtsamkeit verliert, ist eine Wiedergeburt unvermeidlich. Die Methode [zur Erlangung] des Geisteszustandes vor Samadhi, die wir gerade beschrieben haben, sollte so sein. Dies ist unsere Methode der

Kultivierung. Die Grundlage unserer Methode ist die Nicht-Methode. Die Methode der Nicht-Methode wurde von Anfang an die Methode genannt. Diese Methode soll also nicht kultiviert werden. Die Methode der Nicht-Kultivierung ist also die Methode der wahren Wirklichkeit. Dies basiert auf der Schrift, die sagt: "Nicht-Substantialität, Nicht-Kultivierung, Nicht-Gelübde und Nicht-Form sind wahre Befreiung." Auf der Grundlage dieser Interpretation wird die wahre Methode also nicht durch Kultivierung erzeugt. Was die Methode des Aufgebens von [Anhaftung an] sich selbst betrifft, so bedeutet das, dass man, während man sich vorübergehend vorstellt, es gäbe einen [wirklichen] Körper, den klaren Zustand seines Geisteszustandes sieht und dann diese geistige Klarheit benutzt, um Dinge zu bestimmen.

Abhandlung über das wesentliche Kultivieren des Geistes

Daman Hongren übersetzt von John R. McRae

Treatise on the essentials of Cultivating the Mind oder die Abhandlung über das wesentliche Kultivieren des Geistes, in einem Faszikel, [geschrieben von] Präceptor [Hong]ren von Qizhou [um] gewöhnliche Menschen zur Weisen Kapuze und zum Verständnis des Grundprinzips der Emanzipation zu führen. Wenn du dich nicht um [diesen Text] kümmerst, dann werden alle [anderen] Praktizierenden ihn nicht sehen können. Bitte versteht, dass ihr beim Abschreiben darauf achten solltet, keine Fehler oder Auslassungen zu machen, die die Nachfolgenden in die Irre führen könnten. Die Essenz der Kultivierung des Pfades besteht darin, zu erkennen, dass der eigene Körper/Geist von Natur aus rein, [nicht den Gesetzen von] Entstehung und Vergehen unterworfen und ohne Unterscheidung ist. Vollkommen und vollständig in seiner Selbstnatur, ist der reine Geist der grundlegende Lehrer. [Über ihn zu meditieren] ist besser als über die Buddhas der zehn Richtungen nachzudenken.

Frage: Wie kann man wissen, dass der eigene Geist von Natur aus rein ist?

Antwort: In der Abhandlung über das [Sutra der] Zehn Stufen heißt es: In den Körpern der fühlenden Wesen gibt es eine unnachgiebige Buddha-Natur. Wie die Sonne ist sie im Wesentlichen hell, vollkommen und vollständig. Obwohl sie groß und grenzenlos ist, wird sie lediglich von den Wolkenschichten der fünf Skandhas verdeckt. Wie eine Lampe in einem Gefäß kann ihr Licht nicht scheinen. Um die helle Sonne als Metapher zu verwenden, wäre es so, als ob die Wolken und Nebel dieser Welt in allen acht Richtungen aufsteigen würden, so dass die Welt dunkel werden würde. Wie könnte die Sonne jemals ausgelöscht werden?

Frage: [Wenn die Sonne nicht ausgelöscht würde,] warum gäbe es dann kein Licht?

Antwort: Das Licht der Sonne wird nicht zerstört, sondern lediglich durch die Wolken und den Nebel abgelenkt. So ist es auch mit dem reinen Geist, den alle fühlenden Wesen besitzen, denn er wird einfach von den Wolkenschichten des unterscheidenden Denkens, der falschen Gedanken und der beschreibenden Ansichten verdeckt. Wenn man einfach nur das [Gewahrsein des] Geistes deutlich aufrechterhalten kann und keine falschen Gedanken produziert, dann wird sich die Dharma-Sonne des Nirvana auf natürliche Weise manifestieren. Es ist also bekannt, dass der eigene Geist von Natur aus rein ist.

Frage: Woher wissen Sie, dass der eigene Geist von Natur aus nicht den Gesetzen der Entstehung und des Erlöschens unterworfen ist?

Antwort: Im Vimalakirti-Sutra heißt es: "Das So-Sein ist ohne Entstehen, das So-Sein ist ohne Vergehen. Der Begriff "Soheit" bezieht sich auf die gleichartige Buddha-Natur, den Geist, der die Quelle [aller Dharmas] und rein in seiner Selbst-Natur ist. Soheit ist grundlegend existent und wird nicht bedingt erzeugt. [Das Vimalakirti-Sutra] sagt auch: "Alle fühlenden Wesen [verkörpern] solche Wesenheit. Auch die Weisen und Klugen [verkörpern] das So-Sein." Mit "fühlenden Wesen" sind wir (d.h. die gewöhnlichen Menschen) gemeint, und mit "Weisen und Klugen" sind die Buddhas gemeint. Obwohl die Namen und Eigenschaften [der fühlenden Wesen und der Buddhas] unterschiedlich sind, ist die essentielle Realität des Seins, das in den Körpern beider enthalten ist, identisch und unterliegt nicht den Gesetzen von Entstehung und Auslöschung. Daher sagt [das Sutra] "alle [verkörpern] das So-Sein". Daher weiß man, dass der eigene Geist von Natur aus nicht den Gesetzen des Entstehens und Vergehens unterworfen ist.

Frage: Warum bezeichnen Sie den Geist als den grundlegenden Lehrer?

Antwort: Der wahre Geist existiert aus sich selbst heraus und kommt nicht von außen [von einem selbst]. Als Lehrer benötigt er nicht einmal ein Schulgeld! Nichts in allen drei Zeitperioden ist [dem Menschen] mehr wert als sein Geist. Wenn man die dem Geist innewohnende Beschaffenheit erkennt und sich ihrer bewusst bleibt, wird man das andere Ufer [des Nirwana] erreichen. Die Verblendeten lassen es im Stich und fallen in die drei niederen Daseinsformen (d.h. Tiere, hungrige Geister und Bewohner der Höllen). Daher ist es bekannt, dass die Buddhas der drei Zeitperioden ihren eigenen wahren Geist als Lehrer nehmen. Daher heißt es in der Abhandlung: "Die Existenz der fühlenden Wesen ist abhängig von den Wellen des falschen Bewusstseins, dessen Wesen illusorisch ist. Wenn man das Gewahrsein des Geistes klar aufrechterhält, wird der falsche Geist nicht aktiviert, und man erreicht den Zustand der Geburtslosigkeit (d.h. das Nirvana). Daher ist bekannt, dass der Geist der grundlegende Lehrer ist.

Frage: Warum ist der Geist der gewöhnlichen Menschen dem Geist der Buddhas überlegen?

Antwort: Man kann Geburt und Tod nicht entkommen, indem man ständig über Buddhas nachdenkt, die von einem selbst getrennt sind, aber man wird das andere Ufer des Nirwana erreichen, wenn man sich seines eigenen grundlegenden Geistes bewusst bleibt. Deshalb sagt [der Buddha] im Diamant-Sutra: "Jeder, der mich im Sinne von Form betrachtet und mich durch Klang sucht, praktiziert einen ketzerischen Pfad und ist unfähig, den Tathagata zu sehen. Daher ist es bekannt, dass die Aufrechterhaltung des Gewahrseins des wahren Geistes dem Nachdenken über Buddhas, die von einem selbst getrennt sind, überlegen ist. Darüber hinaus wird das Wort "überlegen" nur als ein Wort der Ermutigung im Kontext der religiösen Praxis verwendet. In Wirklichkeit ist die Essenz der letztendlichen Frucht [des Nirwana] einheitlich "gleich" und ohne Dualität.

Frage: Wenn das wahre Wesen der fühlenden Wesen und der Buddhas dasselbe ist, wie kommt es dann, dass die Buddhas nicht den Gesetzen des Entstehens und Vergehens unterworfen sind, sondern unermessliche Freuden empfangen und autonom und ungehindert [in ihren Aktivitäten] sind, während wir fühlenden Wesen in den Bereich von Geburt und Tod gefallen sind und verschiedenen Arten von Leiden ausgesetzt sind?

Antwort: Alle Buddhas der zehn Richtungen sind in die Dharma-Natur erleuchtet und erhellen deutlich den Geist, der die Quelle [aller individuellen Dharmas] ist. Sie erzeugen keine falschen Gedanken, versagen niemals in korrekter Achtsamkeit und löschen die Illusion des persönlichen Besitzes aus. Aus diesem Grund sind sie nicht von Geburt und Tod abhängig. Da sie nicht Gegenstand von Geburt und Tod sind, [haben sie] den endgültigen Zustand des ruhigen Erlöschens (d.h. Nirvana) erreicht. Da sie das heitere Erlöschen [erreicht haben], kommen ihnen die unzähligen Vergnügungen natürlich zu. Die fühlenden Wesen [andererseits] sind alle verblindet, was die wahre Natur betrifft, und erkennen den grundlegenden Geist nicht. Weil sie die verschiedenen [Dharmas] fälschlicherweise erkennen, kultivieren sie keine korrekte Achtsamkeit. Da sie keine korrekte Achtsamkeit haben, werden Gedanken der Abscheu und Anziehung [in ihnen] aktiviert. Wegen [dieser Gedanken der] Abscheu und Anziehung wird das Gefäß des Geistes verunreinigt (wörtlich: "zerbrochen und undicht"). Da das [Gefäß des] Geistes verunreinigt ist, sind [fühlende Wesen] Geburt und Tod ausgesetzt. Aufgrund von Geburt und Tod erscheinen natürlich alle [verschiedenen Arten von] Leiden. Das Sutra des Geisteskönigs [Bodhisattva] sagt: "Die ähnliche Buddha-Natur wird durch das auf den Sinnen basierende Wissen verborgen. Die [fühlenden Wesen] ertrinken in Geburt und Tod in den Meeren der sechs Bewusstseine und erreichen keine Befreiung." Bemühen Sie sich! Wenn du das Gewahrsein des wahren Geistes

aufrechterhalten kannst, ohne falsche Gedanken oder die Illusion des persönlichen Besitzes zu erzeugen, dann wirst du automatisch den Buddhas gleich sein.

Frage: [Du sagst, dass] die gleichartige Dharma-Natur [sowohl von fühlenden Wesen als auch von den Buddhas verkörpert wird] identisch und ohne Dualität. Wenn also [eine Gruppe] getäuscht ist, sollten beide getäuscht sein. Wenn [eine Gruppe] erleuchtet ist, sollten beide erleuchtet sein. Warum sind nur die Buddhas erleuchtet, während die fühlenden Wesen getäuscht sind?

Antwort: An diesem Punkt betreten wir den unbegreiflichen Teil [dieser Lehre], der mit dem gewöhnlichen Geist nicht verstanden werden kann. Man wird erleuchtet, indem man den Geist erkennt; man wird getäuscht, weil man [das Bewusstsein für die wahre] Natur verliert. Wenn die Bedingungen [die notwendig sind, um dies zu verstehen] auftreten, dann treten sie auf - sie können nicht endgültig erklärt werden. Verlasse dich einfach auf die letztendliche Wahrheit und bewahre das Bewusstsein deines eigenen wahren Geistes. Deshalb sagt das Vimalakirti-Sutra: "[Dharmas] haben keine Selbst-Natur und keine andere-Natur. Dharmas wurden im Grunde genommen nicht [ursprünglich] erzeugt und sind auch jetzt nicht ausgelöscht." Erleuchtung bedeutet, die beiden Extreme zu transzendieren und in nicht-diskriminierende Weisheit einzutreten. Wenn du diese Lehre verstehst, dann solltest du während all deiner Aktivitäten einfach das Bewusstsein deines grundlegenden reinen Geistes aufrechterhalten. Tun Sie dies ständig und unbeweglich, ohne falsche Gedanken oder die Illusion des persönlichen Besitzes zu erzeugen. Die Erleuchtung wird dann von selbst eintreten. Wenn Sie viele Fragen stellen, wird die Zahl der lehrhaften Begriffe immer größer. Wenn du das Wesentliche des Buddhismus verstehen willst, dann [sei dir bewusst, dass] die Aufrechterhaltung des Gewahrseins des Geistes das Wichtigste ist. Die Aufrechterhaltung des Gewahrseins des Geistes ist die fundamentale Grundlage des Nirwana, das wesentliche Tor zum Betreten des Pfades, das Grundprinzip des gesamten buddhistischen Kanons und der Patriarch aller Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Frage: Warum ist die Aufrechterhaltung des Gewahrseins des Geistes die grundlegende Basis des Nirwana?

Antwort: Die Essenz dessen, was Nirvana genannt wird, ist heiteres Erlöschen. Es ist unconditioniert und angenehm. Wenn der eigene Geist wahrhaftig ist, hören die falschen Gedanken auf. Wenn falsche Gedanken aufhören, [ist das Ergebnis] korrekte Achtsamkeit. Korrekte Achtsamkeit zu haben, führt zur Erzeugung der Weisheit der heiteren Erleuchtung (d.h. das vollkommene Wissen oder die Erleuchtung aller Dinge ohne geistige Unterscheidung), was wiederum bedeutet, dass man das vollständige Verständnis der Dharma-Natur erreicht. Indem man die Dharma-Natur begreift, erreicht man das Nirvana. Daher ist die Aufrechterhaltung des Gewahrseins des Geistes die grundlegende Basis des Nirvana.

Frage: Warum ist die Aufrechterhaltung des Gewahrseins des Geistes das wesentliche Tor, um den Pfad zu betreten?

Antwort: Der Buddha lehrt, dass selbst [scheinbar triviale Handlungen wie] das Anheben der Finger einer einzigen Hand, um ein Bild des Buddha zu zeichnen, Verdienst schaffen kann, der so groß ist wie der Sand des Ganges. Dies ist jedoch nur [seine Art und Weise], törichte fühlende Wesen dazu zu verleiten, bessere karmische Bedingungen zu schaffen, durch die sie in der Zukunft den Buddha sehen und [erleuchtet werden]. Wenn ihr in eurem eigenen Körper schnell die Buddhaschaft erreichen wollt, dann tut nichts anderes, als das Gewahrsein des wahren Geistes zu bewahren. Die Buddhas der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft sind unüberschaubar und unendlich [an der Zahl], und jeder einzelne von ihnen erreichte die Buddhaschaft, indem er das Gewahrsein des wahren Geistes aufrecht erhielt. Deshalb sagt das Sutra: "Wenn man den Geist an einem einzigen

Ort fixiert, gibt es nichts, was er nicht vollbringen kann." Deshalb ist die Aufrechterhaltung des Gewahrseins des wahren Geistes das wesentliche [Tor] für das Betreten des Pfades.

Frage: Warum ist die Aufrechterhaltung des wahren Geistes das Grundprinzip des gesamten buddhistischen Kanons?

Antwort: Im gesamten Kanon predigt der Tathagata ausgiebig über alle Arten von Übertretungen und Glück, Ursachen und Bedingungen sowie Wiedergutmachung und Vergeltung. Er bezieht sich auch auf all die verschiedenen Dinge [dieser Welt] - Berge, Flüsse, die Erde, Pflanzen, Bäume usw. - um unzählige Metaphern zu bilden. Er manifestiert auch zahllose übernatürliche Kräfte und verschiedene Arten von Verwandlungen. All dies ist nur die Art und Weise, wie der Buddha die törichten fühlenden Wesen lehrt. Da sie verschiedene Arten von Wünschen und unzählige psychologische Unterschiede haben, zieht der Tathagata sie entsprechend ihrer geistigen Neigungen in die dauerhafte Glückseligkeit (d.h. ins Nirvana). Verstehe klar, dass die Buddha-Natur, die in den fühlenden Wesen verkörpert ist, von Natur aus rein ist, wie eine Sonne, die von Wolken bedeckt ist. Indem man einfach das Gewahrsein des wahren Geistes deutlich aufrechterhält, werden die Wolken der falschen Gedanken verschwinden und die Sonne der Weisheit wird erscheinen. Warum sollte man das Wissen, das auf den Sinnen basiert, weiter studieren, das [nur] zum Leiden von Samsara führt? Alle Konzepte sowie die Angelegenheiten der drei Zeitperioden [sollten] gemäß der Metapher des Polierens eines Spiegels verstanden werden: Wenn der Staub weg ist, wird die Natur auf natürliche Weise sichtbar. Was durch den unwissenden Geist gelernt wird, ist völlig nutzlos. Wahres Lernen ist das, was durch den inaktiven (oder unkonditionierten) Geist gelernt wird, der niemals mit der korrekten Achtsamkeit aufhört. Obwohl dies als "wahres Lernen" bezeichnet wird, gibt es letztlich nichts zu lernen. Warum ist das so? Weil das Selbst und das Nirwana beide leer sind, sie sind weder verschieden noch gleich. Daher ist das wesentliche Prinzip [der Worte] "nichts zu lernen" wahr. Man muss das klare Gewahrsein des wahren Geistes aufrechterhalten, ohne falsche Gedanken oder die Illusion des persönlichen Besitzes zu erzeugen. Deshalb heißt es im Nirvana-Sutra: "Zu verstehen, dass der Buddha den Dharma nicht [tatsächlich] predigt, heißt, [der Predigt des Buddha] ausreichend zugehört zu haben." Daher ist die Aufrechterhaltung des Bewusstseins für den wahren Geist das Grundprinzip des gesamten buddhistischen Kanons.

Frage: Warum ist die Aufrechterhaltung des Gewahrseins des Geistes der Patriarch aller Buddhas der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft?

Antwort: Alle Buddhas der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft werden im [eigenen] Bewusstsein erzeugt. Wenn ihr keine falschen Gedanken erzeugt, werden [die Buddhas] in eurem Bewusstsein erzeugt. Wenn deine Illusionen von persönlichem Besitz ausgelöscht sind, werden [die Buddhas] innerhalb deines Bewusstseins erzeugt. Du wirst die Buddhaschaft nur erreichen, wenn du das Gewahrsein des wahren Geistes aufrechterhältst. Daher ist die Aufrechterhaltung des Gewahrseins des Geistes der Patriarch aller Buddhas der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft. Wie könnte man die vier vorangegangenen Themen jemals vollständig erklären, wenn man sie weiter ausführen würde? Mein einziger Wunsch ist, dass ihr den grundlegenden Geist für euch selbst erkennt. Deshalb sage ich euch aufrichtig: Strengt euch an! Bemüht euch! Die tausend Sutras und zehntausend Abhandlungen sagen nichts anderes, als dass die Aufrechterhaltung des wahren Geistes der wesentliche [Weg zur Erleuchtung] ist. Bemüht euch! Ich stütze [meine Lehre] auf das Lotos-Sutra, in dem [der Buddha] sagt: "Ich habe dir einen großen Wagen und eine Schatzkammer voller Kostbarkeiten überreicht, darunter leuchtende Juwelen und wundersame Arzneien. Und doch nehmt ihr sie nicht an. Welch extremes Leiden! Weh! Weh!" Wenn ihr aufhören könnt, falsche Gedanken und die Illusion des persönlichen Besitzes zu erzeugen, dann werden alle [verschiedenen Arten von] Verdiensten vollkommen und vollständig werden. Versuche nicht, außerhalb deiner

selbst zu suchen, was [nur] zum Leiden von Samsara führt. Behalte in jedem Gedankengang, in jeder Phase der geistigen Aktivität denselben Geisteszustand bei. Genieße nicht die Gegenwart, während du die Saat des zukünftigen Leidens pflanzt - [damit] täuschst du nur dich selbst und andere und kannst dem Reich von Geburt und Tod nicht entkommen. Bemühe dich! Strengt euch an! Auch wenn es jetzt aussichtslos erscheinen mag, [eure gegenwärtigen Bemühungen] sind die Ursachen für eure zukünftige [Erleuchtung]. Lasst die Zeit nicht vergeblich verstreichen und verschwendet nur Energie. Das Sutra sagt: "[Törichte fühlende Wesen] werden für immer in der Hölle verweilen, als ob sie sich in einem Garten angenehm entspannen würden. Es gibt keine Existenzformen, die schlimmer sind als ihr gegenwärtiger Zustand." Auf uns fühlende Wesen trifft diese Beschreibung zu. Da wir keine Ahnung haben, wie furchtbar schrecklich [diese Welt wirklich] ist, haben wir nicht die geringste Absicht, sie zu verlassen! Wie schrecklich! Wenn du gerade erst anfängst, die Sitzmeditation zu praktizieren, dann tue dies gemäß dem Sutra der Kontemplation von Amitayus: Sitze richtig mit aufrechtem Körper, schließe die Augen und den Mund. Blicke mit dem Geist geradeaus und visualisiere eine Sonne in angemessener Entfernung. Halte dieses Bild ununterbrochen aufrecht, ohne innezuhalten. Reguliere deinen Atem so, dass er nicht abwechselnd grob und fein klingt, denn das kann einen krank machen. Wenn ihr nachts [in der Meditation] sitzt, könnt ihr alle Arten von guten und schlechten psychologischen Zuständen erfahren, in eine der blauen, gelben, roten und weißen Samadhis eintreten, Zeuge sein, wie euer eigener Körper Licht erzeugt, die physischen Eigenschaften des Tathagata beobachten oder verschiedene [andere] Transformationen erfahren. Wenn ihr [solche Dinge] wahrnehmt, konzentriert den Geist und hängt nicht an ihnen. Sie sind alle leere Manifestationen des falschen Denkens. Das Sutra sagt: "Alle Länder der zehn Richtungen sind [leer,] wie der Raum." Und: "Der dreifache Bereich ist eine leere Erscheinung, die nur eine Schöpfung des individuellen Geistes ist!" Mach dir keine Sorgen, wenn du keine Konzentration erreichen kannst und die verschiedenen psychologischen Zustände nicht erfährst. Haltet einfach ständig das klare Gewahrsein des wahren Geistes in all euren Handlungen aufrecht. Wenn du aufhören kannst, falsche Gedanken und die Illusion von persönlichem Besitz zu erzeugen, [dann wirst du erkennen, dass] all die Myriaden von Dharmas nichts anderes sind als [Manifestationen deines] eigenen Geistes. Die Buddhas predigen nur deshalb ausgiebig mit zahlreichen verbalen Belehrungen und Metaphern, weil die geistigen Tendenzen der fühlenden Wesen unterschiedlich sind und daher eine Vielzahl von Belehrungen erforderlich machen. In Wirklichkeit ist der Geist das grundlegende [Thema] der vierundachtzigtausend Lehren, der Rangordnung der drei Fahrzeuge und der Definitionen der zweiundsiebzig [Stufen der] Weisen und Klugen. In der Lage zu sein, den eigenen innewohnenden Geist zu erkennen und [die Fähigkeit, das Gewahrsein dafür aufrechtzuerhalten] mit jedem Moment des Denkens zu verbessern, ist gleichbedeutend damit, dem gesamten buddhistischen Kanon und allen Buddhas in den zehn Richtungen des Raumes, die so zahlreich sind wie der Sand des Flusses Ganges, ständig fromme Opfergaben zu bringen. Es ist gleichbedeutend mit dem ständigen Drehen des Rades des Dharma mit jedem Moment des Denkens. Wer den Geist, der die Quelle aller Dharmas ist, begreift, versteht immer alles. Alle seine Wünsche werden erfüllt und alle seine religiösen Praktiken vollendet. Er vollendet alles [was er sich vornimmt] und wird nicht wieder [im Bereich von Samsara] wiedergeboren. Wenn du aufhören kannst, falsche Gedanken und die Illusion des persönlichen Besitzes zu erzeugen und den Körper vollständig ablegen kannst, dann wirst du mit Sicherheit die Geburtslosigkeit (d.h. das Nirvana) erreichen. Wie unfassbar [wunderbar]! Strengt Euch an! Und seid nicht hochmütig! Es ist schwierig, eine Gelegenheit zu bekommen, diese wesentliche Lehre zu hören. Von denjenigen, die sie gehört haben, ist nicht mehr als ein einziger in einer Zahl, die so groß ist wie der Sand des Ganges, in der Lage, sie zu praktizieren. Es wäre selten, dass auch nur ein Mensch in einer Million Milliarden Äonen sie bis zur Vollkommenheit praktiziert. Beruhige dich mit Achtsamkeit, mäßige jede sensorische Aktivität und betrachte aufmerksam den Geist, der die

Quelle aller Dharmas ist. Lasse ihn die ganze Zeit klar und rein leuchten, ohne jemals leer zu werden.

Frage: Was ist Geistesblindheit?

Antwort: Menschen, die geistige Konzentration praktizieren, können den wahren Geist in sich selbst hemmen, indem sie von Sinneswahrnehmungen, groben Geisteszuständen und eingeschränkter Atmung abhängig sind. Bevor sie geistige Reinheit erlangen, können [solche Menschen die] ständigen Praktiken der Konzentration des Geistes und der Betrachtung des Geistes durchführen. Obwohl sie dies während all ihrer Aktivitäten tun, können [solche Menschen] weder [geistige] Klarheit und Reinheit erreichen, noch den Geist erleuchten, der die Quelle aller Dharmas ist. Dies wird als Leere [des Geistes] bezeichnet. [Menschen, die einen] verunreinigten Geist besitzen, können der großen Krankheit von Geburt und Tod nicht entkommen. Wie viel bedauernswerter sind diejenigen, die [die Praxis der] Aufrechterhaltung des Gewahrseins des Geistes völlig ignorieren! Solche Menschen ertrinken in den Meeren des Leidens, die mit dem Bereich des Samsara einhergehen - wann werden sie jemals in der Lage sein zu entkommen? Bemühe dich! Das Sutra sagt: Wenn die fühlenden Wesen nicht völlig aufrichtig nach Erleuchtung streben, dann werden nicht einmal alle Buddhas der drei Zeitperioden in der Lage sein, irgendetwas [für sie zu tun, selbst wenn diese Buddhas] so zahlreich sind wie der Sand des Flusses Ganges. Das Sutra sagt: "Die fühlenden Wesen zerstreuen den Geist und gehen von selbst [zum anderen Ufer der Erleuchtung] hinüber. Die Buddhas können die fühlenden Wesen nicht dazu bringen, [zum anderen Ufer] hinüberzugehen." Wenn die Buddhas die fühlenden Wesen dazu bringen könnten, [zum anderen Ufer der Erleuchtung] hinüberzugehen, warum haben dann wir fühlenden Wesen - die Buddhas der Vergangenheit sind so unermesslich wie der Sand des Ganges - noch nicht die Buddhaschaft erreicht? Wir ertrinken in den Meeren des Leidens, einfach weil wir nicht völlig aufrichtig nach Erleuchtung suchen. Bemühen Sie sich! Man kann die Übertretungen der Vergangenheit nicht kennen, und es bringt nichts, jetzt zu bereuen. Jetzt, in diesem Leben, hattet ihr die Gelegenheit, [diese Lehre] zu hören. Ich habe sie klar dargelegt; es wäre gut für euch, zu verstehen, was ich sage. Versteht klar, dass die Aufrechterhaltung des Gewahrseins des Geistes der höchste Weg ist. Ihr mögt unaufrichtig nach dem Erreichen der Buddhaschaft streben und für die unermesslichen Freuden und Vorteile empfänglich werden, die [aus der religiösen Schulung erwachsen. Ihr mögt] so weit gehen, dass ihr ostentativ weltlichen Bräuchen folgt und nach [persönlichem] Ruhm und Gewinn giert. [Wenn ihr das tut, werdet ihr] schließlich in die Hölle fallen und allen Arten von Leiden ausgesetzt sein. Welch eine Notlage! Strengt euch an! Man kann mit minimaler Anstrengung Erfolg haben, indem man lediglich zerfledderte Gewänder anzieht, grobe Nahrung zu sich nimmt und das Bewusstsein des Geistes klar aufrechterhält. Die unerleuchteten Menschen dieser Welt verstehen diese Wahrheit nicht und erleiden große Qualen in ihrer Unwissenheit. In der Hoffnung, Emanzipation zu erlangen, kultivieren sie eine breite Palette oberflächlicher Arten von Güte - nur um dann dem mit Samsara einhergehenden Leiden zu verfallen. Derjenige, der in [geistiger] Klarheit niemals mit der korrekten Achtsamkeit aufhört, während er den fühlenden Wesen hilft, zum anderen Ufer des Nirvana hinüberzugehen, ist ein Bodhisattva von großer Kraft. Das sage ich euch ausdrücklich: Die Aufrechterhaltung der Achtsamkeit des Geistes ist das Höchste. Wenn ihr das Leiden in diesem einen Leben nicht ertragen könnt, werdet ihr zehntausend Äonen lang dem Unglück ausgesetzt sein. Ich frage euch: Welcher Fall trifft auf Sie zu? Wer sich von den acht Winden [des Glücks und des Unglücks] nicht beeindruckt lässt, besitzt einen wahrhaft besonderen Schatzberg. Wenn Ihr die Frucht [des Nirwana] verwirklichen wollt, dann reagiert einfach auf all die Myriaden verschiedener Bereiche Eures Bewusstseins, indem Ihr Umwandlungen aktiviert, die so zahlreich sind wie der Sand des Ganges. Das eigene Unterscheidungsvermögen [in jedem Augenblick] ist so geschickt, dass es zu fließen scheint. Indem man die Medizin an die Krankheit

anpasst, kann man aufhören, falsche Gedanken und die Illusion des persönlichen Besitzes zu erzeugen. Derjenige, der [dies tun kann], hat die Welt transzendierte und ist wahrlich ein Mann von großem Format. Ah, die uneingeschränkte Freiheit eines Tathagatas - wie könnte sie jemals erschöpft werden! Nachdem ich diese Dinge erklärt habe, fordere ich euch in aller Aufrichtigkeit auf: Hört auf, falsche Gedanken und die Illusion des persönlichen Besitzes zu erzeugen!

Frage: Was meinen Sie mit der "Illusion des persönlichen Besitzes"?

Antwort: Wenn man jemandem [in irgendeiner Hinsicht] nur geringfügig überlegen ist, kann man denken, dass diese [Überlegenheit] auf die eigene Leistung zurückzuführen ist. Sich so zu fühlen, bedeutet, krank zu sein, selbst wenn man im Nirvana ist. Das Nirvana-Sutra sagt: "Dies ist vergleichbar mit dem Bereich des Raumes, der die Myriaden von Dingen enthält. Der Raum denkt nicht an sich selbst, ich tue dies." Dies ist eine Metapher für die beiden Lehren der [Auslöschung der] Krankheit und der Praxis [der Wahrheit, d.h.] das Konzept des Auslöschens der Illusion des persönlichen Besitzes und des "unnachgiebigen Samadhi".

Frage: Selbst aufrichtig Praktizierende, die ein vollkommenes und dauerhaftes Nirwana anstreben, [suchen] vielleicht nur die groben und unbeständigen Standards des Guten und versäumen es, sich an der letztendlichen Wahrheit zu erfreuen. [Solche Menschen können] versuchen, ihren Geist nach [buddhistischen] Lehren arbeiten zu lassen, bevor sie das manifestiert haben, was wahr, dauerhaft, wundersam und gut ist (d.h. die Buddha-Natur). Dies führt zur Aktivierung des unterscheidenden Denkens, das einen verunreinigten Zustand des Geistes darstellt. Sie können versuchen, den Geist am Ort des Nicht-Seins zu fixieren. Dies bedeutet, in der Dunkelheit der Unwissenheit zu verharren und entspricht nicht dem [wahren] Prinzip. Sie mögen die Leerheit auf eine unangemessene Weise erfassen, ohne zu versuchen, den Geist [auf ein einziges Objekt der Kontemplation] gemäß den [buddhistischen] Lehren zu fixieren. Obwohl sie einen menschlichen Körper erhalten haben, ist ihre Praxis die von Tieren. Ihnen fehlen die zweckmäßigen Mittel der Meditation und Weisheit, und sie können die Buddha-Natur nicht klar und hell sehen. Das ist das Dilemma der religiösen Praktizierenden [wie wir]. Wir bitten Euch, uns die wahre Lehre zu verkünden, durch die wir zum ruhelosen Nirwana gelangen können!

Antwort: Wenn Ihr vollständig im [Besitz] des wahren Geistes seid, ist das Erreichen Eures höchsten Wunsches [gesichert]. Bringe deinen Geist sanft zur Ruhe. Ich werde Euch [wie man das macht] noch einmal lehren: Mache deinen Körper und deinen Geist rein und friedlich, ohne jegliches unterscheidende Denken. Sitze richtig mit aufrechtem Körper. Reguliere den Atem und konzentriere den Geist, so dass er nicht in dir, nicht außerhalb von dir und nicht an irgendeinem Zwischenort ist. Tue dies sorgfältig und natürlich. Betrachte dein eigenes Bewusstsein ruhig und aufmerksam, so dass du sehen kannst, wie es immer in Bewegung ist, wie fließendes Wasser oder eine glitzernde Fata Morgana. Nachdem du dieses Bewusstsein wahrgenommen hast, fahre einfach fort, es sanft und natürlich zu betrachten, ohne dass [das Bewusstsein irgendeine feste Position einnimmt], weder innerhalb noch außerhalb von dir. Tue dies ruhig und aufmerksam, bis sich seine Schwankungen in friedliche Stabilität auflösen. Dieses fließende Bewusstsein wird wie ein Windstoß verschwinden. Wenn dieses [fließende] Bewusstsein verschwindet, werden [alle Illusionen] mit ihm verschwinden, sogar die [äußerst subtilen] Illusionen der Bodhisattvas der zehnten Stufe. Wenn dieses Bewusstsein und [die falsche Wahrnehmung des] Körpers verschwunden sind, wird der eigene Geist friedlich stabil, einfach und rein. Ich kann das nicht weiter beschreiben. Wenn ihr mehr darüber wissen wollt, dann folgt dem "Kapitel über den Adamantin-Körper" des Nirvana-Sutra und dem "Kapitel über die Vision des Aksobhya-Buddha" des Vimalakirti-Sutra. Denkt sorgfältig darüber nach, denn dies ist die Wahrheit.

Jeder Mensch, der es vermeiden kann, diesen Geist während all seiner Handlungen und angesichts der fünf Begierden und der acht Winde [von Glück und Unglück] zu verlieren, hat seine reine Praxis etabliert, das getan, was getan werden muss, und wird nie wieder in das Reich von Geburt und Tod geboren werden. Die fünf Begierden sind [jene, die in Bezug auf] Form, Klang, Geruch, Geschmack und Berührung entstehen. Die acht Winde sind Erfolg und Misserfolg, Verleumdung und Lob, Ehre und Missbrauch, Leiden und Vergnügen. Während du die Buddha-Natur kultivierst, darfst du dir niemals Sorgen machen, dass du in diesem Leben keine Autonomie [die Beherrschung der übernormalen Kräfte usw.] erreichst. Das Sutra sagt: "Wenn es keinen Buddha in der Welt gibt, dann sind Bodhisattvas, die [die zehn] Stufen erreicht haben, nicht in der Lage, das Funktionieren [der Erleuchtung(?)] zu manifestieren." Du musst dich von diesem Vergeltungskörper emanzipieren. Die Fähigkeiten der fühlenden Wesen [die von den Faktoren der] Vergangenheit bestimmt werden, unterscheiden sich in einer Weise, die nicht verstanden werden kann. Diejenigen mit überlegenen [Fähigkeiten können Erleuchtung] in einem Augenblick erlangen, während die mit minderen [Fähigkeiten] eine unabsehbare Anzahl von Äonen benötigen. Wenn ihr die Kraft dazu habt, erzeugt die guten Wurzeln der Erleuchtung entsprechend [eurer eigenen] Natur (d.h. individuellen Identität) als fühlendes Wesen, so dass ihr euch selbst und anderen nützt und den Pfad der Buddhaschaft schmückt. Du musst die vier Abhängigkeiten vollständig [meistern] und die wahre Eigenschaft [aller Dinge] durchdringen. Wenn du von Worten abhängig wirst, wirst du das wahre Prinzip verlieren. Ihr Mönche, die ihr euer Zuhause verlassen habt (d.h. Mönche geworden seid) und eine andere Form des Buddhismus praktiziert - das ist die [wahre Bedeutung von] "das Zuhause verlassen". "Die Heimat verlassen" bedeutet, die Heimat von Geburt und Tod zu verlassen. Du wirst Erfolg bei der Kultivierung des Pfades haben, wenn deine [Praxis der] korrekten Achtsamkeit vollständig ist. Ein Buddha zu sein bedeutet, niemals in korrekter Achtsamkeit zu versagen - selbst wenn der eigene Körper zerrissen wird oder im Moment des Todes. Meine Schüler haben diese Abhandlung [aus meinen mündlichen Unterweisungen] zusammengestellt, so dass [der Leser] einfach seinen wahren Geist benutzen kann, um die Bedeutung der Worte zu erfassen. Es ist unmöglich, [jede Einzelheit] in einer Predigt wie dieser erschöpfend zu begründen. Wenn [die hierin enthaltenen Lehren] der weisheitlichen Wahrheit widersprechen, bereue ich und hoffe auf die Ausrottung [dieser Übertretung]. Wenn sie der weisheitlichen Wahrheit entsprechen, übertrage ich [jeden Verdienst, der aus dieser Anstrengung resultiert, auf alle] fühlenden Wesen. Ich möchte, dass jeder seinen grundlegenden Geist erkennt und sofort die Buddhaschaft erreicht. Diejenigen, die [jetzt] zuhören, sollten sich anstrengen, damit sie in der Zukunft die Buddhaschaft erreichen können. Ich gelobe nun, meinen Anhängern zu helfen, [zum anderen Ufer des Nirwana] hinüberzugehen.

Frage: Diese Abhandlung [lehrt] von Anfang bis Ende, dass die Manifestation des eigenen Geistes Erleuchtung bedeutet. [Ich weiß aber nicht, ob dies eine Lehre über die Frucht [des Nirwana] oder eine Lehre über die Praxis ist.

Die Antwort: Das Grundprinzip dieser Abhandlung ist die Manifestation des einen Fahrzeugs. Seine letztendliche Absicht ist es, die Unerleuchteten zur Emanzipation zu führen, so dass sie selbst aus dem Bereich von Geburt und Tod entkommen können und schließlich anderen helfen können, zum anderen Ufer des Nirvana hinüberzugehen. [Diese Abhandlung] spricht nur davon, sich selbst zu nützen, und erklärt nicht, wie man anderen nützt. Sie sollte als eine Lehre der Praxis eingestuft werden. Jeder, der nach diesem Text praktiziert, wird sofort die Buddhaschaft erreichen. Wenn ich euch täusche, werde ich in der Zukunft in die achtzehn Höllen fallen. Ich verweise auf Himmel und Erde, wenn ich dieses Gelübde ablege: Wenn [die hier enthaltenen Lehren] nicht wahr sind, werde ich ein Leben lang von Tigern und Wölfen gefressen werden.

Die Plattform Sutra

Ta-Chien Hui-Ang (Dajian Huineng) übersetzt von Philip B. Yampolsky

Das Samadhi der Einheit ist ein geradliniger Geist zu allen Zeiten, beim Gehen, Verweilen, Sitzen und Liegen. Das Ching-ming ching sagt: "Geradliniger Geist ist der Ort der Praxis; geradliniger Geist ist das Reine Land." Sprich nicht mit einem unehrlichen Geist von der Geradlinigkeit des Dharma. Wenn ihr, während ihr vom Samadhi des Einsseins sprecht, es versäumt, geradlinigen Geist zu praktizieren, werdet ihr keine Schüler des Buddha sein. Nur wenn man einen geradlinigen Geist praktiziert und in allen Dingen keinerlei Anhaftungen hat, wird das Samadhi der Einheit genannt. Der verblendete Mensch klammert sich an die Eigenschaften der Dinge, hält am Samadhi des Einsseins fest, [denkt], dass geradliniger Geist bedeutet, zu sitzen, ohne sich zu bewegen und Verblendungen abzulegen, ohne Dinge im Geist entstehen zu lassen. Dies betrachtet er als Samadhi der Einheit. Diese Art von Praxis ist dasselbe wie Unachtsamkeit und die Ursache für die Behinderung des Tao (Dao). Das Dao muss etwas sein, das frei zirkuliert; warum sollte er es behindern? Wenn der Geist nicht in den Dingen verweilt, zirkuliert das Dao frei; wenn der Geist in den Dingen verweilt, wird er verstrickt. Wenn es gut ist, in Meditation zu sitzen, ohne sich zu bewegen, warum hat dann Vimalakirti Shariputra dafür gescholten, dass er in Meditation im Wald sitzt? Gute Freunde, einige Leute lehren die Menschen zu sitzen und den Geist zu betrachten und die Reinheit zu betrachten, sich nicht zu bewegen und den Geist nicht zu aktivieren, und dem widmen sie ihre Bemühungen. Verblendete Menschen erkennen nicht, dass dies falsch ist, klammern sich an diese Lehre und werden verwirrt. Es gibt viele solcher Menschen. Diejenigen, die auf diese Weise belehren, sind von Anfang an in einem großen Irrtum. Gute Freunde, wie sind dann Meditation und Weisheit gleich? Sie sind wie eine Lampe und das Licht, das sie ausstrahlt. Wenn es eine Lampe gibt, gibt es Licht; wenn es keine Lampe gibt, gibt es kein Licht. Die Lampe ist die Substanz des Lichts; das Licht ist die Funktion der Lampe. Obwohl sie also zwei Namen haben, sind sie in ihrer Substanz nicht zwei. So ist es auch mit Meditation und Weisheit. Gute Freunde, im Dharma gibt es keine plötzliche oder allmähliche Methode, aber unter den Menschen gibt es einige, die eifrig sind, und andere, die dumpf sind. Die Verblendeten empfehlen die allmähliche Methode, die Erleuchteten praktizieren die plötzliche Lehre. Den ursprünglichen Geist von sich selbst zu verstehen, bedeutet, in die eigene ursprüngliche Natur zu sehen. Einmal erleuchtet, gibt es von vornherein keinen Unterschied zwischen diesen beiden Methoden; wer nicht erleuchtet ist, wird für lange Kalpas im Kreislauf der Wanderung gefangen sein. Gute Freunde, in dieser meiner Lehre haben alle, von der Antike bis zur Gegenwart, den Nicht-Gedanken als Hauptlehre, die Nicht-Form als Substanz und das Nicht-Verweilen als Grundlage aufgestellt. Die Nicht-Form ist von der Form zu trennen, auch wenn sie mit der Form verbunden ist. Nicht-Denken bedeutet, nicht zu denken, selbst wenn man in Gedanken verwickelt ist. Nicht-Bleiben ist die ursprüngliche Natur des Menschen. Aufeinanderfolgende Gedanken hören nicht auf; frühere Gedanken, gegenwärtige Gedanken und zukünftige Gedanken folgen ohne Unterbrechung aufeinander. Wenn ein Augenblick des Gedankens abgeschnitten wird, trennt sich der Dharmakörper vom physischen Körper, und inmitten der aufeinander folgenden Gedanken gibt es keinen Platz für Anhaftung an irgendetwas. Wenn ein Moment des Gedankens anhaftet, dann haften die nachfolgenden Gedanken; dies wird als Fesselung bezeichnet. Wenn die aufeinander folgenden Gedanken in allen Dingen nicht anhaften, dann bist du ungefesselt. Deshalb wird das Nicht-Beharren zur Grundlage gemacht. Gute Freunde, äußerlich von allen Formen getrennt zu sein, das ist Nicht-Form. Wenn ihr von der Form getrennt seid, ist die Substanz eurer Natur rein. Deshalb wird die Nicht-Form zur Substanz gemacht. In allen Umgebungen unbefleckt zu sein, wird Nicht-Gedanken genannt. Wenn du dich auf der Grundlage

deiner eigenen Gedanken von der Umgebung trennst, dann werden in Bezug auf die Dinge keine Gedanken erzeugt. Wenn du aufhörst, an die unzähligen Dinge zu denken, und alle Gedanken ablegst, wirst du in einem anderen Bereich wiedergeboren, sobald ein einziger Gedanke abgeschnitten wird. Schüler, nehmt euch in Acht! Ruht euch nicht in objektiven Dingen und dem subjektiven Geist aus. [Es ist schon schlimm genug, dass ihr selbst im Irrtum seid, aber wie viel schlimmer ist es, dass ihr andere in ihren Fehlern bestärkt. Der verblendete Mensch jedoch sieht selbst nicht und verleumdet die Lehren der Sutras. Deshalb ist der Nicht-Gedanke als eine Lehre etabliert. Weil der Mensch in seiner Verblendung Gedanken in Bezug auf seine Umgebung hat, entstehen aus diesen Gedanken heterodoxe Ideen, und aus ihnen werden Leidenschaften und falsche Ansichten erzeugt. Deshalb hat diese Lehre den Nicht-Gedanken als Doktrin etabliert. Ihr Menschen der Welt, trennt euch von den Ansichten; aktiviert keine Gedanken. Wenn es kein Denken gäbe, dann hätte der Nicht-Gedanke keinen Platz zu existieren. "Nein" ist das "Nein" von was? "Denken" bedeutet "Denken" von was? "Nein" ist die Trennung vom Dualismus, der die Leidenschaften hervorbringt. "Denken" bedeutet, an die ursprüngliche Natur der Wahren Wirklichkeit zu denken. Die wahre Wirklichkeit ist die Substanz der Gedanken; Gedanken sind die Funktion der wahren Wirklichkeit. Wenn du Gedanken aus deiner Selbstnatur heraus entstehen lässt, dann bist du, obwohl du siehst, hörst, wahrnimmst und weißt, nicht von den vielfältigen Umgebungen befleckt und immer frei. Im Vimalakirti-Sutra heißt es: "Äußerlich unterscheidet er gut alle Formen der verschiedenen Dharmas, aber innerlich steht er fest im Ersten Prinzip." Gute Freunde, in dieser Lehre geht es beim Sitzen in der Meditation von Anfang an weder um den Geist noch um Reinheit; wir sprechen nicht von Standhaftigkeit. Wenn jemand vom "Betrachten des Geistes" spricht, [dann würde ich sagen], dass der "Geist" an sich eine Täuschung ist, und da Täuschungen genau wie Phantasien sind, gibt es nichts zu sehen. Wenn jemand von "Reinheit sehen" spricht, [dann würde ich sagen], dass die Natur des Menschen an sich rein ist, aber aufgrund falscher Gedanken ist die Wahre Wirklichkeit verdunkelt. Wenn man die Täuschungen ausschließt, dann offenbart die ursprüngliche Natur ihre Reinheit. Wenn du deinen Geist aktivierst, um die Reinheit zu sehen, ohne zu erkennen, dass deine eigene Natur ursprünglich rein ist, werden Täuschungen über die Reinheit erzeugt. Da diese Täuschung keinen Platz hat, um zu existieren, weißt du, dass alles, was du siehst, nichts als Täuschung ist. Reinheit hat keine Form, aber dennoch versuchen manche Menschen, die Form der Reinheit zu postulieren und halten dies für die Chan-Praxis. Menschen, die diese Ansicht vertreten, behindern ihre eigene ursprüngliche Natur und enden damit, dass sie durch Reinheit gebunden sind. Jemand, der Standhaftigkeit praktiziert, sieht nicht überall die Fehler der Menschen. Das ist die Standhaftigkeit der eigenen Natur. Der verblendete Mensch hingegen wird, auch wenn er seinen eigenen Körper nicht bewegt, in dem Moment, in dem er den Mund öffnet, über das Gute und Schlechte der anderen sprechen und sich somit entgegengesetzt zum Tao verhalten. Daher wird sowohl das "Betrachten des Geistes" als auch das "Betrachten der Reinheit" eine Behinderung des Tao verursachen. Da wir nun wissen, dass dies so ist, was ist es in dieser Lehre, die wir "Sitzen in Meditation" (Zazen) nennen? In dieser Lehre bedeutet "Sitzen", dass man nirgendwo und unter keinen Umständen Gedanken aktivieren darf, sondern nur äußerlich. "Meditation" bedeutet, innerlich die ursprüngliche Natur zu sehen und nicht verwirrt zu werden. Und was nennen wir Chan- [Zen-] Meditation? Äußerlich die Form auszuschließen ist Chan; innerlich nicht verwirrt zu sein ist Meditation. Auch wenn es äußerlich eine Form gibt, wenn die Natur innerlich nicht verwirrt ist, dann bist du von Anfang an rein und in Meditation mit dir selbst. Schon der Kontakt mit den Umständen selbst verursacht Verwirrung. Äußerlich von der Form getrennt zu sein, ist Chan; innerlich unberührt zu sein, ist Meditation. Äußerlich Chan und innerlich Meditation zu sein, wird als Chan-Meditation bezeichnet. Das Vimalakirti-Sutra sagt: "Auf einmal, plötzlich, erlangst du den ursprünglichen Geist wieder." Das P'u-sa-chieh sagt: "Von Anfang an ist deine eigene Natur rein." Gute Freunde, seht selbst die

The-Art-of-Just-Sitting-Essential-Writings-on-the-Zen-Practice-of-Shikantaza (ISBN 0-86171-394-X)

... aus dem Englischen übersetzt von Hanspeter Sperzel mithilfe von DeepL (Übersetzungsprogramm)

Reinheit eurer eigenen Natur, übt und verwirklicht euch selbst. Eure eigene Natur ist der Dharmakaya und die Selbstpraxis ist die Praxis des Buddha; durch Selbstverwirklichung könnt ihr den Buddha-Weg für euch selbst erreichen.

Juwelspiegel von Samadhi

Tung-shan Liang-chieh (Dongshan Liangjie) übersetzt von William F. Powell

Weil Ts'ao-Shan (Caoshan) sich verabschiedete, übermittelte der Meister ihm diese Lehre. "Als ich bei Meister Yün-yen (Yunyan) war, vertraute er mir heimlich den Juwelspiegel von Samadhi an und übermittelte mir seine Essenz. Jetzt gebe ich ihn an dich weiter. Er lautet wie folgt:

Der Dharma des Seins, der direkt von Buddhas und Patriarchen überliefert wurde,
gehört heute dir; bewahre ihn sorgfältig.
Es ist wie eine silberne Schale, die mit Schnee bedeckt ist, und der helle Mond, der die Reiher
verbirgt -
wenn sie getrennt sind, unterscheiden sie sich, aber zusammengenommen ist ihr Aufenthaltsort
bekannt.

Der Geist, der nicht in Worten ruht, passt sich dem an, was auftaucht;
zittert er, wird er zur Falle; fehlt er, fällt man in unruhiges Zögern.
Weder ignorieren noch konfrontieren, was wie ein großer Flammenball ist.
Ihm eine literarische Form zu geben, verunreinigt es sofort.

Nur mitten in der Nacht klar erleuchtet, erscheint es nicht im Morgenlicht;
es ist ein Maßstab für alle Wesen, um sie von allen Leiden zu befreien.

Obwohl es keiner Handlung bedarf, ist es nicht ohne Worte.

Wie beim Blick in einen Juwelspiegel betrachten sich Form und Reflexion gegenseitig;
du bist nicht er, aber er ist eindeutig du.

Genau wie beim gewöhnlichen Säugling sind die fünf Eigenschaften vollständig:

Kein Gehen, kein Kommen, kein Entstehen, kein Verweilen,

Ba-ba wa-wa, Sprechen ohne Sprechen;

Am Ende werden die Dinge nicht erreicht, weil die Worte noch nicht richtig sind.

In den sechs Zeilen des verdoppelten Li-Hexagramms interagieren Phänomene und das Reale;
aufgetürmt zu drei, macht jede Verwandlung fünf.

Wie der Geschmack des [fünfblättrigen] Chih-Gras, wie der [fünzfackige] Vajra (Diamant);
heimlich im Realen gehalten, entstehen Rhythmus und Gesang zusammen.

Durchdringung der Quelle, Durchdringung der Nebenwege, Erfassen des Verbindungsgliedes,
Erfassen des Weges.

Mit Umsicht zu handeln ist verheißungsvoll; es gibt keinen Widerspruch.

Von Natur aus rein, außerdem subtil, keine Verbindung mit Verblendung oder Erleuchtung.

Je nach Zeit und Umständen erhellt sie leise.

Fein genug, um dorthin vorzudringen, wo es keinen Raum gibt,

groß genug, um seine Grenzen zu überschreiten.

Wenn man um den Bruchteil einer Haaresbreite daneben liegt,
geht die Abstimmung von Dur- und Moll-Tonarten verloren.

Jetzt gibt es plötzlich und allmählich, weil Prinzipien und Ansätze aufgestellt worden sind;
mit der Unterscheidung von Prinzipien und Ansätzen entstehen Standards.

Selbst wenn man das Prinzip durchdringt und den Ansatz meistert, bleibt die wahre Konstante als
[verunreinigter] Ausfluss bestehen.

Äußerlich ruhig, innerlich zitternd,

wie ein angebundenes Ladepferd oder eine sich versteckende Ratte; die früheren Weisen,
die Mitgefühl für solche Menschen hatten, haben den Dharma verschenkt.

In ihrem aufgewühlten Zustand halten die Menschen Schwarz für Weiß.
Aber wenn ihr auf den Kopf gestelltes Denken zerstört wird, erkennt sich der duldsame Geist selbst an.

Wenn Sie sich auf die Spuren der Antike begeben wollen, denken Sie bitte an die Antike:

Der Buddha, der kurz davor stand, den Weg zu vollenden,
verbrachte zehn Kalpas unter dem Baum der Kontemplation;
wie der Tiger, der einige Überreste seiner Beute zurück lässt,
und wie das Pferd, dessen linkes Hinterbein weiß geworden ist.

Für diejenigen mit minderen Fähigkeiten gibt es eine juwelenbesetzte Fußbank und Brokatroben;
für diejenigen, die zu Wundern fähig sind, eine Wildkatze oder einen weißen Ochsen.

Yi setzte sein Können [als Bogenschütze] ein,

und da war der Bogenschütze, der das Ziel auf hundert Schritte Entfernung durchbohrte.

Zwei Pfeilspitzen, die sich frontal treffen - wie kann man so eine große Kunstfertigkeit erlangen?

Der hölzerne Mann beginnt zu singen, und die steinerne Frau erhebt sich, um zu tanzen;
sie wird nicht durch Gedanken oder Gefühle erreicht,

warum also darüber nachdenken?

Ein Vasall dient seinem Herrn, und ein Kind gehorcht seinem Vater;

es ist unfrohm, nicht zu gehorchen, unanständig, nicht zu dienen.

Unbeobachtet zu arbeiten, heimlich zu wirken, stumpfsinnig zu erscheinen,

scheinbar dumm zu sein - wenn man einfach darin verharren kann,

nennt man es die Sicht des Gastgebers auf den Gastgeber.

Wer sind die Autoren?

Tenshin Reb Anderson ist Senior Dharma -Lehrer und ehemaliger Abt des San Francisco Zen Center. Er begann 1967 im Zen Center zu praktizieren und erhielt 1983 die Dharma -Übertragung. Er lebt mit seiner Familie im Green Gulch Farm Practice Center in der Nähe von Muir Beach, Kalifornien.

Geoffrey Shugen Arnold erhielt 1997 die Dharma -Übertragung von Daido Roshi. Carl Bielefeldt ist außerordentlicher Professor für Religionswissenschaften an der Stanford University.

Bhikkhu Bodhi wurde 1944 in New York City geboren und wurde 1972 in Sri Lanka Mönch. Er diente viele Jahre als Präsent und Herausgeber der Buddhist Publication Society. Zu seinen veröffentlichten Werken gehören die vernetzten Diskurse des Buddha: eine neue Übersetzung der Samyutta Nikaya; Die mittleren Diskurse des Buddha: Eine Übersetzung des Majjhima Nikaya; und große Jünger des Buddha: ihr Leben, ihre Werke, ihr Erbe.

Bhikkhu Nanamoli. 1905–1960. Der in England geborene Bhikkhu Nanamoli wurde 1949 in Sri Lanka Mönch. Er war der Übersetzer vieler schwieriger Pali -Texte, einschließlich der Visuddhimagga.

Bodhidharma. 470–543 (?) C. E. Dharma Erbe von Prajnadhara und der erste Vorfahr des chinesischen Zen. Als Gründer von Zen angesehen, den er aus dem Westen (Indien) nach China brachte. Er ist auch für die neun Jahre bekannt, die er mit dem Mauer in der Meditation im Shaolin -Tempel verbracht hat.

Dayi Daoxin (auch Shuangfeng genannt). 580–651 v. Unterrichtet am Mount Huangmei. Sein posthume Name ist ein großartiger Master Dayi.

Eihei Dogen. 1200–1253. Er gilt als der wichtigste japanische Zen -Meister und brachte die Lehren der SOTO -Schule von China nach Japan. Dogen betonte die Praxis von Shikantaza als die wahre Form von Zazen, die gleichzeitig eine wichtige, experimentelle Studie von Koans nicht ablehnte, wie in seinem Meisterwerk SHOBOGENZO: Schatzkammer des wahren Dharma-Auges zu sehen ist.

Zoketsu Norman Fischer wurde 1995 als Abt des San Francisco Zen Center eingesetzt. Er begann 1970 im Zentrum zu praktizieren. Von 1976 bis 1981 war er in Tassajara; Von 1981 bis heute war er auf der Green Gulch Farm. Er ist auch ein veröffentlichter Dichter.

Daman Hongren. 601–674 C.E. der fünfte Vorfahr des chinesischen Zen. Dharma Erbe des vierten Vorfahren Dayi Daoxin.

Anzan Hoshin ist Dharma -Erbe von Yasuda Joshu und der Gründungsabt von Dainenji, einem Soto Zen -Kloster in Ottawa, Kanada und der White Wind Zen Community, einer internationalen Vereinigung seiner Studenten. Er hat über vierzig Faszikel aus Eihei Dogens Shoobogenzo sowie anderen klassischen Texten wie The Blue Cliff Record (Hekiganroku) übersetzt.

Dajian Huineng. 638–713 C.E. der sechste Vorfahr des chinesischen Zen. Dharma Erbe des fünften Vorfahren Hongren. Unterrichtet im Baolin -Kloster, Caoxi. Sein posthume Name ist ein großartiger Meister Dajian.

Keizan Jokin. 1268–1325. Zweitwichtiger japanischer Zen -Meister. Er gründete Soji-ji, eines der beiden Hauptausbildungskönigreiche der japanischen Soto-Schule. Er war auch der Autor der Übertragung des Lichts (Denkoroku), einem Bericht über die Übertragung des Dharma von Shakyamuni Buddha nach Koun Ejo, zwei Generationen vor Keizan.

Yasuda Joshu (1895–1979) war ein ikonoklastischer Soto -Zen -Lehrer, der Japan in den frühen 1930er Jahren verließ, um in Asien und Europa zu wandern. Er reiste Anfang der 1970er Jahre nach Kanada und gründete ein Kloster in einer alten Scheune auf Ackerland, die von einem Studenten gespendet wurde. Mit seinem Dharma -Erben Anzan Hoshin produzierte er viele Übersetzungen von Dutzenden klassischer Soto Zen- und Chan -Texte.

Dainin Katagiri kam 1963 in die Vereinigten Staaten, nachdem er im Eihei-ji -Kloster trainiert und dann im Zenshuji Soto Zen Mission in Los Angeles und im Zen -Zentrum von San Francisco geübt und unterrichtet wurde, wo er Suzuki Roshi unterstützte. 1982 wurde er der erste Abt des Minnesota Zen Meditation Center in Minneapolis. Er starb 1990.

Jiyu Kennett. 1924–1996. Reverend Meister Kennett, ein in Großbritannien geborener buddhistischer Meister, der in Malaysia und Japan ausgebildet war, kam 1969 in die USA. Ein Jahr später gründete sie Shasta Abbey, ein buddhistisches Seminar und ein Trainingskloster in Nordkalifornien. Meister Kennett diente als erste Äbtissin von Shasta Abbey und Leiter des Ordens buddhistischer Betrachtung bis zu ihrem Tod.

Taigen Dan Leighton ist Übersetzer, Lehrer und geordneter Priester in Suzuki Roshis Abstammung. Er war der Chefmönch im Tassajara Zen Mountain Center und unterrichtet nun im Absolventen der Theologischen Union in Berkeley, im San Francisco Zen Center und im Green Gulch Retreat Center.

Dongshan Liangjie. 807–869 C. E. Dharma Erbe von Yunyan Tansheng. Autor des Songs von Bright Mirror Samadhi. Dongshan und Caoshan gelten als Mitbegründer der Caodong-Schule (SOTO), einer der fünf Schulen chinesischer Zen.

John Daido Looi ist Abt des Zen Mountain -Klosters. Ein Nachfolger von Hakuyu Taizan Maezumi Roshi, Daido Roshi trainierte Rigorous Koan Zen und in den subtilen Lehren von Master Dogen und ist ein Linieninhaber in den SOTO- und Rinzai -Schulen von Zen.

#

John R. McRae, Ph.D. Der Abschluss an der Yale University 1983 und ist derzeit Associate Professor für ostasiatischen Buddhismus an der Indiana University. Seine Forschungsinteressen sind die Ideologien der spirituellen Kultivierung, einschließlich der chinesischen Chan/Zen- und esoterischen Traditionen sowie der multidisziplinären Arbeit zum Buddhismus und der populären Religion der Bai-Volk von Dali, Yunnan, im Südwesten China.

Hakuyu Taizan Maezumi. 1931–1995. Er war einer der wenigen Lehrer, die in Inzan und Takuju Rinzai -Abstammungslinien sowie die Dharma -Übertragung in der SOTO School of Zen Inka (Seal of Gental) erhielten. Er gründete das Zen -Zentrum von Los Angeles und das Kuroda -Institut für das Studium des Buddhismus und des menschlichen Werte.

Shohaku Okumura wurde 1970 als Soto Zen Priest unter Uchiyama Kosho Roshi geweiht und in Antaiji, Kyoto, Japan, trainiert. Derzeit ist er Direktor des Soto Zen Education Center und Schulleiterin der Sanshin Zen Community.

Red Pine übersetzte die gesammelten Songs von Cold Mountain und The Diamond Sutra und seine Kommentare. Er lebt und arbeitet in Taiwan. William F. Powell ist Assistenzprofessor für chinesische Religion an der University of California in Santa Barbara.

William F. Powell ist Assistenzprofessor für chinesische Religion an der University of California in Santa Barbara.

Shakyamuni Buddha. 566 oder 563–486 oder 483 v. Siddhartha Gautama, der Gründer des Buddhismus, der zum Shakya -Clan von Indien angehörte.

Sheng-yen wurde 1930 außerhalb von Shanghai geboren und wurde im Alter von dreizehn Jahren Mönch. Er studierte in Taiwan, machte einen sechsjährigen Rückzugsort und zog dann nach Japan, wo er in der buddhistischen Literatur promovierte. Er erhielt die Übertragung sowohl in den SOTO- als auch in den Rinzai -Schulen und jetzt Vorträge in den USA, Europa und Asien.

Shunryu Suzuki. 1905–1971. Japanischer Zen -Meister der SOTO -Schule. Er zog 1958 in die Vereinigten Staaten, wo er Severale Centers gründete: San Francisco Zen Center und Zen Mountain Center in Tassajara, Kalifornien, dem ersten Soto Zen-Kloster im Westen. Er ist der Autor von Zen Mind, Anfänger Mind.

Kazuaki Tanahashi ist ein japanischer Schriftsteller, Übersetzer, Maler und Aktivist, zu deren Bücher sich die Erleuchtung entfalten, den Geist, den Mond in einem Dewdrop und das durchdringende Lachen entfalten. Er lebt in Berkeley, Kalifornien.

Bonnie Myotai Treace ist Daido Roshis Senior Dharma -Nachfolger. Sie erhielt 1996 die Dharma-Übertragung. Sie dient nun als Vize-Abbess des Zen Mountain-Klosters und spiritueller Direktor des Zen Center of New York City (Fire Lotus Temple).

Kosho Uchiyama. 1911–1999. Er erhielt einen M.A. in der westlichen Philosophie und wurde 1937 als Zen -Priester unter Kodo Sawaki Roshi geweiht. Er wurde 1965 der Abt von Antai-Ji. Er war auch Autor von über zwanzig Büchern über Zen.

Sojun Mel Weitman studierte bei Suzuki Roshi in San Francisco und erhielt 1984 die Dharma -Übertragung von Suzuki Roshis Sohn. 1985 wurde er als Abt des Berkeley Zen Center eingesetzt, damals als Co-Abbot des San Francisco Zen Center, wo er ein leitender Dharma-Lehrer ist.

Philip B. Yampolsky war bis zu seinem Tod im Jahr 1996 Professor für ostasiatische Sprachen und Kulturen an der Columbia University.

Hakuun Yasutani. 1885–1973. Nachfolger von Sogaku Harada Roshi und einer der ersten authentischen japanischen Zen -Meister, die im Westen unterrichtet wurden. Er wurde durch eine Einführung in die Zen -Praxis bekannt, die von einem seiner Schüler, Phillip Kapleau Roshi, mit dem Titel *The Three Pillars of Zen* herausgegeben wurde.

Hongzhi Zhengjue. 1091–1157. Chinesischer Zen -Meister. Als anmutiger Stylist war er der erste, der den Ausdruck „stille Beleuchtung“ verwendete, ein Begriff, den sich in Zen auf „nur sitzen“ bezieht.

Berechtigungs nachweise

Die „Permission Credits“ verbleiben in englischer Sprache (Literatur - Titel)

"Guidepost of Silent Illumination," from *Cultivating the Empty Field: The Silent Illumination of Zen Master Hongzhi*, translated by Taigen Dan Leighton with Yi Wu; edited by Taigen Dan Leighton. Boston: Tuttle Publishing, 2000. Reprinted by permission of Charles E. Tuttle Publishing of Boston, Massachusetts, and Tokyo, Japan.

"The Practice of True Reality," "Performing the Buddha Work," "With Total Trust Roam and Play in Samadhi," "The Backward Step and the Upright Cauldron," "The Conduct of the Moon and Stars," and "The Amazing Living Beings," from *Cultivating the Empty Field: The Silent Illumination of Zen Master Hongzhi*, translated by Taigen Dan Leighton with Yi Wu; edited by Taigen Dan Leighton. Boston: Tuttle Publishing, 2000. Reprinted by permission of Charles E. Tuttle Publishing of Boston, Massachusetts, and Tokyo, Japan.

"Zazengi: Rules for Zazen," from *Moon in a Dewdrop* edited by Kazuaki Tanahashi. Translation copyright 1985 by the San Francisco Zen Center. Reprinted by permission of North Point Press, a division of Farrar, Straus and Giroux, LLC.

"Fukanzazengi," by Eihei Dogen. Translated by Norman Waddell and Masao Abe. Reprinted from *On Zen Practice* by Hakuyu Taizan Maezumi. Boston: Wisdom Publications, 2002.

"Zazenshin," by Eihei Dogen, from *Dogen's Manuals of Zen Meditation*, translated by Carl Bielefeldt. Berkeley: University of California Press, 1988: 188–200. Copyright 1988 The Regents of the University of California.

"Zazen Yojinki," by Keizan Jokin, translated by Yasuda Joshu and Anzan Hoshin. Copyright 1990 White Wind Zen Community and Anzan Hoshin.

"Shikantaza," by Hakuun Yasutani. Excerpted from "Koan Practice and Shikantaza." Reprinted from *On Zen Practice* by Hakuyu Taizan Maezumi. Boston: Wisdom Publications, 2002.

"The Tenzo Kyokun and Shikantaza," by Josho Uchiyama, from *From the Zen Kitchen to Enlightenment*. New York: Weatherhill Publishers, 1983: 23–30. Reprinted by permission of Weatherhill Publishers.

"The Wholehearted Way: A Translation of Eihei Dogen's 'Bendowa,' " from *The Wholehearted Way*, translated by Shohaku Okumura and Taigen Dan Leighton. Boston: Tuttle Publishing, 1997: 19–24. Copyright 1997 Shohaku Okumura and Taigen Dan Leighton. Reprinted by permission of Charles E. Tuttle Co., Inc. of Boston, Massachusetts, and Tokyo, Japan.

"No Dualism," by Shunryu Suzuki, from *Zen Mind, Beginner's Mind*. Tokyo: Weatherhill Publishers, 1986: 41–43. Reprinted by permission of Weatherhill Publishers.

"Commentary on Fukanzazengi," by Hakuyu Taizan Maezumi. Reprinted from *On Zen Practice* by Hakuyu Taizan Maezumi. Boston: Wisdom Publications, 2002.

"How to Sit," from *Serene Reflection Meditation*, by Reverend Master P.T.N.H. Jiyu-Kennett, M.O.B.C., and Members of the Order of Buddhist Contemplatives. 6th rev. ed., published 1996 by Shasta Abbey Press, pp. 9–15. Copyright Shasta Abbey, Mt. Shasta, California.

"To Live Is Just to Live," from *Returning to Silence: Zen Practice in Daily Life*, by Dainin Katagiri. Copyright 1988 by Minnesota Zen Meditation Center. Reprinted by arrangement with Shambhala Publications, Inc., Boston, www.shambhala.com.

"To Study the Self," by Shohaku Okumura. Reprinted from *Soto Zen Journal*, September 1999, no. 5: 14–19.

"On 'Silent Illumination' by Hung-chih," from *Getting the Buddha Mind*, by Master Sheng-yen. Elmhurst, NY: Dharma Drum Publications, 1982: 131–38. Reprinted by permission of Dharma Drum Publications.

"Nanyue Polishes a Tile," by John Daido Looi. Unpublished.

"Yaoshan's Non-thinking," by John Daido Looi. Reprinted from *Mountain Record: The Zen Practitioner's Journal*, vol. XVIII, no. 4, Summer 2000: 2–10, by permission of Dharma Communications, Inc.

"Suzuki Roshi's Practice of Shikantaza," by Sojun Mel Weitsman. Reprinted from *Wind Bell*, vol. xxxii, no. 2, Fall/Winter 1998: 29–31, by permission of San Francisco Zen Center.

"Just Sitting" by Reb Tenshin Anderson. Reprinted from *Warm Smiles from Cold Mountains*. San Francisco: 1999: 47–55, by permission of San Francisco Zen Center.

"Will You Sit with Me?" by Bonnie Myotai Treace. Reprinted from *Mountain Record: The Zen Practitioner's Journal*, vol. XVIII, no. 4, Summer 2000: 11–15, by permission of Dharma Communications, Inc.

"Yangshan's Mind and Environment," by Geoffrey Shugen Arnold. Reprinted from *Mountain Record: The Zen Practitioner's Journal*,

vol. XVIII, no. 4, Summer 2000: 16–21, by permission of Dharma Communications, Inc. Citation of "Case 32" is from ZMM internal translation.

"The Foundations of Mindfulness (Satipatthana Sutta)" Originally translated by Bhikkhu Nanamoli; edited and revised by Bhikkhu Bodhi. Reprinted from *The Middle Length Discourses of the Buddha (Majjhima Nikaya)*. Boston: Wisdom Publications, 1995: 145–55.

"Bloodstream Sermon," from *The Zen Teachings of Bodhidharma*, translated by Red Pine. Translation copyright 1987 by Red Pine. Reprinted by permission of North Point Press, a division of Farrar, Straus and Giroux, LLC.

"Manual of Meditation: The Fundamental Expedient Teachings for Calming the Mind That Attains Enlightenment," by Dayi Daoxin, from *Early Ch'an in China and Tibet*, translated by David W. Chappell, edited by Whalen Lai and Lewis R. Lancaster. Berkeley: Berkeley Buddhist Studies Series, 1983: 107–21. Reprinted by permission of the Institute of East Asian Studies, University of California at Berkeley.

"Treatise on the Supreme Vehicle," from *The Northern School and the Formation of Early Chan Buddhism*. Translated by John R. McRae, ©1986 Kuroda Institute, University of Hawai'i Press. Reprinted with permission.

Platform Sutra, by Dajian Huineng, in *The Platform Sutra of the Sixth Patriarch*, translated by Philip Yampolsky. New York: Columbia University Press, 1967: 136–41.

"Mirror of Samadhi," by Dongshan Liangjie, from *The Record of Tung-shan*, translated by William F. Powell, published by the University of Hawai'i Press. Copyright 1986, pp. 63–65. Reprinted by permission of University of Hawai'i Press.