

Dharma-Betrachtung Dezember 2018 (Rohatsu)

Der Flaschenöffner

Anlässlich unseres diesjährigen Sangha-Treffens habt ihr von Robert und mir alle einen Flaschenöffner bekommen, der aus einem Stück bearbeiteten Holze und einem gebogenen Nagel besteht. Wie wir euch erzählten, haben wir den Prototypen dafür an einem speziellen Jahrmarkt entdeckt, an dem Kleinunternehmen ihre speziellen Kreationen anboten. Robert und ich fanden dieses Stück genial. Wir nahmen dann Kontakt auf mit dem Handwerker und Möbel-Designer, der diese Flaschenöffner ursprünglich als ein Nebenprodukt aus seiner Möbelherstellung kreiert hatte. Wir fragten ihn an, ob er uns für unseren Freundeskreis eine grössere Anzahl davon herstellen könnte. Er freute sich über diesen Auftrag.

Im Original steht an der Unterseite das Logo seiner Firma und wir haben uns überlegt, womit dieses ersetzt werden könnte. Bald kamen wir auf die Idee, hier MU eingravieren zu lassen. Damit bekam der Gegenstand für uns eine zweite Bedeutung. Wir beschlossen, euch einen Hinweis dazu zu geben, indem wir den Flaschenöffner zusammen mit einer kleinen Flasche Bier überreicht, das auch von einer kleinen innovativen Gruppe von Leuten gemacht wird und den sinnigen Namen «Chopf ab» trägt. Die Kombination von Mu und Chopf ab inspirierte uns zu den (humorvollen) Überlegungen, die nun zum Teil in den heutigen Dharma-Vortrag einfließen.

Ausschlaggebend dafür war die Frage vom Hersteller der Flaschenöffner. Dieser schrieb mir, nachdem die ganze Transaktion beendet war, in einem abschliessenden Mail: «Was ich schon immer fragen wollte in unserer ganzen Korrespondenz, aber immer vergessen habe ist: Was heisst eigentlich MU?»

Ja, Was heisst MU? Im Folgenden präsentiere ich euch zehn «Thesen» zu Mu. Ich tue dies mit einem Schmunzeln, weil ich weiss, alle Worte zu Mu sind nichts als Pinselstriche in die leere Luft. Denn, was Mu ist, kann ich euch nicht sagen. Erklären kann man Mu nicht. Aber ich kann euch sagen, was ich dem Designer des Flaschenöffners geschrieben habe, nämlich:

«In der Praxis des Zen ist Mu ein Schlüsselwort für einen Zustand, in dem das diskursive Denken abgeschaltet ist. Es ist ein Zustand der Gedankenstille, in der der Geist einfach wach und hell ist. Man kann gewissermassen sagen: Mu macht den Chopf ab. Aber erst wenn der Chopf ab ist, zeigt sich Mu.»

Ich weiss nicht, was der Herr mit dieser Antwort anfangen konnte. Aber ich hoffe, dass bei euch, dank etwas Erfahrung in der Meditation und der hoffentlich ein bisschen geweckte Intuition, ein kleines Licht aufgeht.

Also: Was ist Mu?

1. Mu = nichts

Wörtlich bedeutet Mu «nichts» oder «nicht.» Man findet das Wort *mu* an vielen Stellen im *Herz-Sutra*, wie z.B.: *mu gen, mu ni, mu shin, mu shiki* ... Wenn wir dies auf Deutsch übersetzen, dann heisst es «kein». Das Herz-Sutra ist in seinem Kern die Proklamation des wahren Wesen unserer Existenz. Es besagt: Alles, was existiert ist «leer» ist, alles ist Mu. In der deutschen Übersetzung heisst es: «(In der Leere gibt es) keine Augen, keine Ohren, keine Nase, keine Zunge keinen Körper, keinen Geist ... kein Wissen, kein Nicht-Wissen.» usw. Kurz: Was wir auch sehen, hören, riechen, schmecken, spüren und denken können, es ist immer Mu.

2. Mu = natürlich

Aussenstehende und Leute, die Zen nur aus Büchern kennen, dem denken meistens, Mu sei etwas Mysteriöses. Das ist es aber überhaupt nicht. Es ist einfach eine geniale, kurze Formel für ein Seinszustand, der direkt aus der Erfahrung kam von jemandem, der nicht mehr gefangen war in den Konzepten und Anschauungsweisen des denkenden Geistes. Urheber dieser Formel war der Zen-Meister Joshu (778 – 897). Dieser wurde einst gefragt: «Hat ein Hund auch Buddha-Natur?», worauf er antwortete: «Mu».

In unseren Breiten ist geht man ja noch immer weitgehend davon aus, dass Pflanzen und Tiere kein Innenleben, keine Seele haben – man behandelt sie wie Dinge. Im Lichte unserer allgemeinen Unwissenheit über das Wesen des Lebens, war die Frage, die vielleicht als spielerische Herausforderung an den Zen-Meister gedacht war, von tiefer Bedeutung. «Im Buddhismus heisst es, alle Lebewesen haben Buddhanatur; aber wie ist das bei so einer Kreatur auf vier Beinen, die nicht reden und (scheinbar) nicht denken kann?». Und dazu sagte Joshu weder ja noch nein. Er sagte nicht: «Aber ja doch, der Buddha hat

dies doch so gelehrt.». Er sagte auch nicht: «Nein, es ist nur ein Tier.» noch hat er gesagt: «Frag' mich doch nicht so etwa Dummes.». Er sagte einfach «Mu.» Und seither sind alle Menschen, die sich die Weisheit und das Verstehen der Zen-Schule aneignen möchten, mit diesem Mu konfrontiert. D.h. sie werden aufgefordert, das Mu von Joshu zu erforschen und zu ihrer eigenen Erfahrung zu machen.

3. *Mu = Quelle des Lebens*

Noch einmal: Mu ist nichts Mysteriöses. Es steht einfach für die Natur so wie sie ist. Sämtliche Lebewesen, alles, was existiert, alles, was wir wahrnehmen können, inkl. wir selbst, ist von Natur aus ausgestattet mit einem Bewusstsein — einem klaren Wissen —, das durch die Verbindung mit den Sinnen geweckt wird und unser Dasein, unser Leben in dieser Welt überhaupt erst möglich macht.

Kleine Kinder und Tiere leben ununterbrochen im Zustand von Mu. Sie zeigen dies andauernd (vorausgesetzt, sie sind gesund). Sie kommen auf die Welt mit Augen, Ohren und den anderen Sinnen und mit allem, was sie für den Start ins Leben brauchen. Sie sind von Anfang an vollkommen. Sie lebend mit Haut und Haar und Knochen immer im gegebenen Moment. Da gibt es kein gestern, kein morgen, kein ich und du, es ist einfach immer (A. schnippt mit den Fingern) das ...das ... das. Schaut euch die kleinen Säuglinge an, schaut euch eure Haustiere an, da gibt es nichts anderes, als das, was ist. Wenn Futter da ist, essen; wenn müde, schlafen ... Spontanes Handeln ohne etwas dazwischen. Dieses spontane, natürlich handelnde Bewusstsein, diese Fähigkeit, dieser lebendige Geist nennen wir Mu.

4. *Mu = Buddha-Natur*

Wie gesagt, der Mu-Geist ist nicht etwas, das nur wir Menschen haben, aber wir Menschen können uns dessen gewahr werden. Und warum können wir uns dessen gewahr werden? Tja, auch das ist eine Gabe von Mu, denn der ursprüngliche Geist enthält die Potenz der Selbsterkenntnis in sich und uns Menschen ist es möglich, diese Potenz zu wecken. Es ist das Wunder unserer Geburt: Das, was sich in uns, in Körper und Geist verwirklicht, kann sich selbst erkennen!

In der Sprache der östlichen Weisheit ist ein Mensch, der sein wahres Wesen mittel dieser angeborenen Weisheit bis ins letzte durchleuchtet und vollkommen erfasst hat, ein «Buddha», wobei Buddha «vollkommen wach» bedeutet. Dieser wache Geist ist unsere ursprüngliche Natur. Wir sind alle damit geboren

5. *Mu = Gewahrsein*

Wenn man nun aber am Wort «Buddha» hängen bleibt und sofort die Verbindung mit dem Konzept «Buddhismus» herstellt und alles in dieser Schublade verstaut, dann hat man das wahre Mu verfehlt. Wir brauchen unser höchstes Gut nicht Buddha-Natur zu nennen, wir können auch andere Worte benutzen. Krishnamurti nannte es «passives Gewahrsein».

Passives Gewahrsein kommentiert das, was sich zeigt nicht. Es sagt nicht : «Oh wie schön ... hässlich .. gut ... falsch... richtig ...». Der Geisteszustand des dauernden Urteilens, Kommentierens, Bewertens, Grübelns, ist *nicht* unsere Urnatur. Der denkende Geist ist auch unsere Natur, aber eine spätere, angeeignete Modifikation des ursprünglichen Geistes. Das kursive, logische immer sich selbst erneuernde Denken ist eine Begleiterscheinung des spezifisch menschlichen Bewusstsein.

6. *Mu = eins und alles*

Der Buddha hat den Unterschied zwischen dem ursprünglichen Geist und dem modifizierten Geiste des Menschen entdeckt, aber er hat weder das eine noch das andere «gemacht». Der reine Geist wird nicht erworben, nicht entwickelt — er *ist*. Nachdem Gautama Siddharta sieben Tage lang in tiefer Meditation versunken unter einem Bodhibaum gesessen hatte und am Morgen des achten Tages seine Augen wieder öffnete, sah er als erstes den Morgenstern am klaren Himmel und — in diesem Augenblick — sah er klar und deutlich (A. atmet tief ein- und aus mit einem Ausdruck des Staunens)... Ahhhh!! ... er und das ganze Universum waren eins. Er war nicht mehr Gautama Siddharta, nicht mehr Inder, nicht mehr ein Asket oder Prinz, nicht mehr dieses und jenes, da war nur lebendiges, reines Gewahrsein. — Dieses Geschehen feiern wir alljährlich mit diesem 7-tätigen Meditationsretreat im Dezember. Das ist die Bedeutung von Rōhatsu: Ein Buddha kommt in die Welt.

7. *Mu = ichlos*

Der Buddha lehrte nichts, was man werden oder sich aneignen soll oder kann, um ein Buddha zu *werden*. Er sagte nicht: Du musst dieses oder jenes machen, damit du dann irgendwann ein Heiliger wirst; und wenn du dann ein Heiliger bist, dann wirst du irgendwann einmal ein Bodhisattva und wenn du die zehn Stufen der Bodhisattvaschaft durchlaufen hast, dann bist du irgendwann ein Vor-Buddha, um dann schliesslich die

höchste Stufe deines Lebens als Buddha zu genießen. Solche und andere Lehrmeinungen kamen später. Die ursprüngliche Botschaft von Buddha war: «Leute, ihr seid nicht das, was ihr meint, das ihr seid. Niemand ist seinem Wesen nach ein Herr oder eine Frau Soundso mit dem und dem Geschlecht und dem und dem Namen und der und der Nationalität und der und der Identität. Ihr seid kein Ich, das zufällig in dieses grosses Leben geworfen wird und dann, verloren und verwirrt, nicht weiss, was sie damit machen soll.» Der Glaube an ein Ich ist der grösste Irrtum, sagt der Buddha.

Seine Kernbotschaft war: «Weil ihr Menschen so unwissend seid, über das, was ihr seid — nämlich ein grosses, allumfassendes, zeitloses, grenzenloses MU— leidet ihr im und am Leben. Wacht auf zu eurem wahren Sein! Das war seine ganze Botschaft. Auch Zen hat nichts anderes zu bieten. Es hat dasselbe Anliegen. Das Erwachen zum Wunder des Daseins ohne Ich!

8. Mu = Nicht-Denken

Das Wunder unseres Daseins enthüllt sich überall dort, wo ein Kopf nicht gefüllt ist mit allen möglichen Ideen und Vorstellungen. Mit anderen Worten: Sobald man die Brillen, die gewöhnlich unsere Sinne bedecken ablegt und das Denken mit seinen Auswüchsen zur Ruhe gekommen ist, *sieht* man deutlich, dass alles Mu ist. Also: Chopf ab!

9. Mu = unerreichbar

Wenn wir realisieren, dass Buddhanatur, Mu, Gewahrsein, nicht unser persönliches Gut oder persönliches Verdienst ist, dann realisieren wir auch, wie unsinnig es ist, sich dafür anzustrengen, es zu «haben» oder «können» im Sinne von: «Jetzt hab ichs», «ich habe es erreicht.» Um dann vielleicht sogar ein Diplom zu erwarten «Ich bin jetzt ... (hier kann jede/r selbst das gewünschte Adjektiv oder den passenden Namen einfügen)» Oder: «Ich sitze schon so viele Jahre Zazen, ich habe schon so viele Kōans «gelöst», jetzt bin ich ein Zen-Lehrer.» Solche Ideen sind vollkommen daneben, absolut absurd! Jedes Gras da draussen jeder Luftzug ... jedes Pips eines Vogels ist es! Wohl aus diesem Grund sagte der Zen-Meister Mumon Ekai (1183 — 1260) in seinem Kommentar, dass man, wenn man Joshu Mu durchdringen wolle, mit jeder Pore seiner Haut, mit jedem Haar auf dem Körper, mit jedem Knöchelchen und Gelenk des eigenen Körpers, ganz und gar — also mit Haus und Haar und Knochen — Mu *sein* muss. Ein Schüler fragte seinen Lehrer: Meine Hände sind leer, was soll ich jetzt machen?» Der Lehrer sagte: Lass es los!

Vielleicht kommt man in der Meditation ab und zu ganz kurz an diese Realität heran — man spürt das Wunder, diese Freude —, aber dann greift man sofort danach und läuft herum in der Illusion: «Oh jetzt habe ich etwas Grossartiges erlebt, das werde ich nie mehr vergessen.» Und wenn man dann in der nächsten Sitzperiode oder nach einigen Tagen nicht mehr halberleuchtet ist, dann schämt man sich und schimpft mit sich selbst und sagt: «Was habe ich falsch gemacht? Was muss ich machen, damit ich ES wieder habe?» Dann dreht man sich womöglich jahrelang im Kreis herum und denkt immerzu: «Ich will!» «Ich will doch endlich das Erlebnis wieder haben.» Hört auf damit! Chopf ab!

Dieses Anhaften und Besitzergreifen hat seine Wurzeln im Irrglauben, wir seien Einzelwesen. Wir meinen, wir seien etwas ... eine feste Struktur. Vergleichbar mit einem Haus. Ein Haus, das das jetzt mir gehört in dem ich mich einrichten und für immer wohnen kann. Ich kann dieses Haus etwas modifizieren, indem ich vielleicht einen schönen Garten anhänge oder grössere Fenster einbaue oder vielleicht ab und zu die Möbel auswechsele, damit mir danach ist. Ich kann an diesem Haus ein Leben lang basteln, aber ich komme nie auf die Idee, wer ich bin ohne dieses Haus. — Dann gibt es mich ja nicht. Und das ist das letzte, was ich mir vorstellen will und kann. Oder etwas nicht?

Wenn wir an der Idee von Ich festhalten, dann können wir jahrelang Zazen machen und dieses Zazen wird sich immer nur um «mich» selbst drehen. «Was muss ich machen, dass ich besser werde ... keine Fehler mache... verstanden werde...» «Wie muss ich richtig atmen, richtig sitzen...» Wie muss ich? *Ich* muss. *Ich* will. *Ich* kann, *ich* kann nicht.» Immer dasselbe! Ob das nun Gedanken sind an vergangene Ich oder an zukünftige Ichs oder ich von gestern, ich vor zwei Minuten. Ich, ich, ich, ein ganzes Leben lang und darüber hinaus.

Man soll also nicht denken, Meditation oder Zen oder Buddhaschaft sei eine Sache, mit der man irgendeinmal fertig ist. Wenn man nicht erwartet, irgendeinmal fertig zu sein, wird man auch nicht wütend, und sagt: «Ich komme nicht vorwärts.» Wenn man das Gefühl hat, «ich komme nicht», dann frage man sich einmal ganz sachlich: «Warum nicht?»

10 Mu = intuitives Wissen

Wenn man denkt: «Ich habe etwas verstanden vom Zen», «Ich bin jetzt eine Stufe weiter.», dann passiert das, was fast alle von uns erleben, wir können das, was wir auf dem Sitzkissen erleben, nicht in unseren Alltag übertragen. Wenn wir dann im Berufsleben gefordert sind, im Strassenverkehr, in den Beziehungen, dann sind wir sofort wieder mitten im konfliktuellen Dasein und wackeln hin und her. Wir können noch so «schön» oder «gut» gesessen haben im Retreat, spätestens am Montag danach, wenn nicht schon früher, ist wieder alles weg!

Dann geht man zum Lehrer oder zur Lehrerin und beklagt sich: ««Ich weiss dies ja alles, aber...». «Im Retreat verstehe ich, aber ich kann es nicht umsetzen.» Die ewige immer gleichen Ausrede, die ewige immer gleich Rechtfertigung von «mir» gegenüber «mir». Wer kennt sie nicht!

Es kann durchaus geschehen, dass sich in der Stille des Sitzens eine gewisse Klarheit und ein blitzartiges Verstehen einstellt. Aber glaubt nicht, dass deswegen alle Probleme, alle Irrtümer, alle illusionären Gedanken einfach weg sind. Redet euch nicht ein: «Von jetzt an ist alles anders; jetzt bin ich erleuchtet und folge einfach allen meinen spontanen Impulsen, ich handle jetzt einfach aus meinem Bauch heraus.» Bildet euch nicht ein, dass euer Bauch nicht auch «Ich» sagt und seinen Vorteil sucht. Die Freiheit des ursprünglichen Geistes ist nicht die Freiheit, in der *ich* tun und lassen kann, was *ich* für richtig halte.

«Aus dem Bauch heraus handeln», ist eigentlich ein schöner Ausdruck. Wir haben nämlich im Bauch — nicht im Magen, nicht in im Gedärme, aber in der Leibesmitte — eine Art zweites Gehirn, der sogenannten Solarplexus oder das Sonnengeflecht. Genau wie im Gehirn unter der Schädeldecke sorgen unzählige Nervenverbindungen im Gehirn des Sonnengeflechts dafür, dass ganz viele Informationen zusammenkommen und viele Entscheidungen getroffen werden, die für das Überleben ausschlaggebend sind. Das ursprüngliche Wissen, die angeborene Weisheit der Urnatur ist mitnichten auf das Menschengehirn beschränkt. Es durchdringt die ganzen Schöpfung und jedes einzelne Geschöpf.

Das «Gehirn» in der Leibesmitte ist kein «Denkgehirn», sondern ein «Spürgehirn». Wir kennen die Schmetterlinge im Bauch, wir spüren, wie sich der Bauch in der Angst verhärtet. Diese Signale sind nicht zu verwechseln mit den Emotionen, die aus Reaktionen auf unsere Meinungen, Wünschen und unserem Anhaften bestehen. Solange wir nicht die Wachheit eines Buddha haben, können wir nicht unterscheiden zwischen heilsamen und unheilsamen Impulsen. Wie Sokei-an einst sagte: Wir glauben zu wissen, was uns gut tut und was nicht, aber wenn uns dieses Wissen sagt: «Iss jetzt nicht noch mehr Schokolade...», dann zögern wir. Wem gehorcht man nun? Welcher Stimme?

Aus dem Bauch heraus handeln — richtig verstanden — ist Intuition. Intuition überspringt das kursive, lineare Denken. Wenn man in Harmonie ist mit den Umständen, wenn das Ich nicht mehr im Zentrum sitzt, dann kommt das spontane, intuitive Handeln. Aber es braucht ein lange Zeit und eine grosse Kraft und grosse Ausdauer, diesem wissenden, wachen Gewahrsein zum Durchbruch zu verhelfen, so dass man in sich selbst sieht und weiss, wer das Sagen hat, woher die Impulse kommen. Das gewöhnliche Bewusstsein, das wir uns über Generationen angeeignet haben mit all seinen übernommenen Inhalten, mit all seinen Ideen und Täuschungen, das fällt nicht einfach so weg. Auch bei Buddha nicht. Shakyamuni Buddha sagte, er habe sich viele Leben lang sehr intensiv darin geübt, spontan in Harmonie mit allen Lebewesen zu handeln. Es gibt die wunderschönen Erzählungen (*Jatakas*), aus Buddhas früheren Leben, wer er war und welche Art von Taten heilsam und welche unheilsam waren. Wie er — u.a. auch als Tiger — immer mit konfliktuellen Situationen zu kämpfen hatte und seinen Geist schulte, um über die Konflikte hinauszuwachsen.

Dogen (1200–1253), auch einer der ganz grossen Zen-Meister, hat es so gesagt: «Zen studieren heisst, sich selbst zu studieren; sich selbst studieren heisst, sich selbst vergessen; sich selbst vergessen heisst, mit allen Dingen eins zu sein.» Das ist Mu.

Schauen wir zurück auf Mu den Flaschenöffner. Wenn ich den Nagel an den Rand des Deckels einer Flasche halte und mit leichtem Druck aus dem Handgelenk heraus kurz nach unten auf den gegenüberliegenden Rand des Deckels drücke und dieser weg spickt, wer hat dann die Flasche geöffnet? Hätte das Stück Holz in meiner Hand es alleine tun können? Hätte meine Hand ohne das Stück Holz und

den Nagel es tun können? Nein! Es war das präzise Zusammenspiel meiner Intention, meiner Sinne und des speziell für diese Funktion geschaffenes Instrumentes. Der Flaschenöffner — dieses Geschenk von einem einst lebendigen Kirschbaum und einem Stück Eisen — war der Mittler, der alle vorhandenen Objekte und Kräfte so gebündelt und aktiviert hat, dass das Problem gelöst und der sprudelnde Saft aus Getreide, Hopfen, Malz und Wasser — auch dies lauter Gaben der Natur — aus der Flasche, — einem Produkt aus Sand und Hitze bzw. Erde und Himmel — sprudeln konnte.

In der Zen-Schulung wird Mu als ein ebensolches Hilfsmittel eingesetzt. Man benutzt es z.B. wie ein Mantra, indem man bei jedem Atemzug, im Sitzen und im Gehen allen Gedanken und Wahrnehmungen mit Mu begegnet. In der Sitzmeditation bündeln sich auf diese Weise alle Kräfte im Mu. Was zuerst bloss ein Wort ist, verliert mit zunehmender Gedankenstille die sprachlichen und konzeptuellen Grenzen. Durch die Sammlung — mit Haut und Haar und Knochen — in Mu, wird dieses zu einer spürbaren, geistigen Energie, gleich einem Feuer, in dem alle Gedankenobjekte «verbrennen», bis sich dem stillen Gewahrsein schliesslich der unermessliche schöpferische Raum und die unsagbare Lebensfreude der Grossen Natur offenbart, die nicht mit Worten oder Klängen oder Gesten ausgedrückt werden können. Jetzt ist Mu nicht mehr ein Wort und kein Konzept mehr, sondern das lebendige Leben hier und jetzt. — Noch mehr dazuzusagen, wäre dumm. Schon diese Worte sind zuviel. Vergesst sie und benutzt euren Flaschenöffner selbst.