

# Sommerretreat 2018

AllgäuSeminarhaus  
Leutkirch, DE

# Inhalt

Vorbemerkung	3
Textvorlage "So"	4
Ankommen	5
Himmel und Erde -1	11
Himmel und Erde -2	19
Im Wellenstrudel	26
Der Weise Mensch	36
Was bleibt?	41

### **Vorbemerkung**

Zu den Dharmavorträgen vom Wochenretreat 2018 im Seminarhaus Allgäu:

Diese Dharmavorträge entstanden spontan entsprechend der Stimmung und den aktuellen Geschehnissen während des sechstägigen Zen-Retreats im Seminarhaus Allgäu. Als Grundlage diente der Text «So» (s. *Textvorlage*), der den Teilnehmenden zu Beginn der Woche ausgehändigt wurde.

Die vorliegenden Texte sind Abschriften der aufgezeichneten Vorträge. Sie sind nur minimal bearbeitet und ohne Anspruch an stilistische oder grammatikalische Korrektheit nur für den Eigenbedarf gedacht. Eventuelle Zitate, Kopien und die Weitergabe jeglicher Art bedürfen der ausdrücklichen Erlaubnis vom *Zentrum für Zen-Buddhismus*.

## **Textvorlage**

### **So!**

*Unser Leben kommt von Himmel und Erde,  
Wasser und Licht bringen es hervor,  
Luft und Nahrung verleihen ihm Dauer.*

*Gedanken, Meinungen, Emotionen und Launen  
sind seine Wellen;  
manchmal tosend und wuchtig,  
manchmal säuselnd und liebkosend.*

*Der weise Mensch hat keine Angst.  
Er heisst die Wellen willkommen,  
die wilden und die zarten,  
die dunklen und die hellen.*

*Er weiss um ihren Urgrund,  
kennt ihr Entstehen und Vergehen.*

*Nach innen wie ein Fels in der Brandung,  
fest, ruhig, stabil.  
Der Zahn der Zeit darf getrost an ihm nagen.  
Er (der weise Mensch) hat nichts damit zu tun.*

*Nach aussen wie die Alge im Wasser,  
fest verwurzelt im Untergrund;  
ihre Arme schwingen mit der Strömung  
im Rhythmus von Ebbe und Flut.  
Wer sie essen mag, dem gibt sie sich als Nahrung.*

*Ein Zen-Meister würde jetzt sagen  
«Warum so viele Worte machen?  
Warum nicht einfach:*

*«Fels in der Brandung,  
Alge im Wasser.»?*

1. Tag (23.7.)

## **Ankommen**

Der erste Tag in einem Retreat ist immer ein Tag zum «Ankommen». Da wir nicht in einer klösterlichen Umgebung leben, sondern mitten im Alltag von Beruf, Familie, mit Freud und Leid in der Gemeinschaft mit andern Menschen, bringt jeder von uns sein eigenes mentales Bienenhaus mit, wo, es summt und macht und tut. Doch wir können uns glücklich schätzen, dass wir die Gelegenheit haben, uns ab und zu aus diesem Chaos zurückzuziehen und uns zu besinnen, was es eigentlich auf sich hat mit diesem Getue, das wir Leben nennen. Es mag wie ein Luxus erscheinen, oder in den Augen von anderen Leuten sogar ein bisschen merkwürdig, dass man sich Ferien nimmt für so etwas. Aber ich kann euch nur immer wieder versichern, wie wertvoll das ist, wenn man sich Zeit und Ruhe nimmt, um einen festen Boden zu finden, auf dem man gehen und leben kann.

In den letzten Wochen gab in meinem engeren Bekanntenkreis verschiedene Turbulenzen. Seien es ernsthafte Erkrankungen, Scheidungen, schmerzhaftes Umsiedlungen in ein Alters- oder Pflegeheim, Verlust von Lebenspartnern oder sonstigen drastischen Veränderungen, in solchen Situationen wir man aus den gewohnten Lebensumständen herausgeworfen und befindet sich plötzlich in einer völlig anderen Lage. Die Souveränität und Freiheit, die man bisher genossen hat, ist plötzlich weg oder sehr eingeschränkt.

Es ist für mich immer wieder beeindruckend zu sehen, wie schwierig solche Situationen für uns Menschen sind, wenn wir keinen inneren Boden, keinen inneren Halt, haben. Man kennt nur den äusseren Rahmen des gewohnten Lebens und beschäftigt wenig mit dem, was das Leben im Wesentlichen ist. Man stellt kaum Fragen dazu. Oder, falls man es einmal gemacht hat, — vielleicht in der Pubertät oder in früheren Krisen, — dann hat man im Strudel des Alltags schnell wieder damit aufgehört. Man lebt sein Leben ohne Musse, nonstop getrieben von den Dingen, die gerade kommen. Man macht alles so, wie man es schon immer gemacht hat und findet sich mehr oder weniger damit, dass es halt schon immer so war. Aber wenn es dann plötzlich nicht mehr so ist, wie es immer war, und man selbst nicht mehr so sein kann, wie man «doch immer war», dann ist das mit viel Angst, Bitternis und Trauer verbunden. Manche Menschen versinken dann sehr schnell in einer inneren Leere. Man könnte fast sagen, sie sterben innerlich, obgleich ihr Körper noch gesund und lebendig ist. Aber das wäre nicht nötig.

Denn das, was wir hier als unser «Leben» empfinden, all das, was wir haben — unser Beruf, unseren Körper, unsere Gesundheit, unsere Partnerschaften, unsere Freunde, unsere Feinde, unsere Gewohnheiten, unser Wasser — all das, was wir für so selbstverständlich halten, kann uns — schwups — von einer Sekunde auf die andere abhanden kommen.

Oh man weiss das natürlich. Man hört das zur Genüge!

Aber schaut euch doch um, was passiert, wenn das jemanden in eurer Umgebung geschieht oder euch selbst? Es braucht bloss einen Knochenbruch, und sei es nur der Daumen, uns schon fällt man aus dem Gleichgewicht. Davon gab es im vergangenen Winter in meinem Bekanntenkreis sehr viele. Aber das sind relativ harmlose «Kostproben». Die Knochen heilen wieder, man kann die Krücken wieder weglegen und die Dinge wieder normal handhaben. Trotzdem ist es einschneidend, auch wenn nur ein Arm, ein Bein vorübergehend ausser Funktion ist. Aber wie ist es, wenn z.B das Gehör seine Funktion verliert, das Sehen oder gar der ganze Körper — was dann?

Unsere Zen-Retreats, so wie ich sie verstehe, sind dafür da, sich immer wieder auf den richtigen, wahren Boden unseres Daseins zu besinnen. Auf das, was auch existiert und trägt, wenn die äusseren Strukturen wackeln oder sich vehement verändern.

Wenn ich also sage, «Ankunftstag», dann ist das einerseits ganz konkret gemeint: Ankommen an diesem Ort! Wir sind alle von irgendwoher aus verschiedenen Himmelsrichtungen gestern hierher gefahren mit verschiedenen Vehikeln, haben uns bewegt von einem Ort zu diesem hier; und mussten uns zuerst mit den Räumlichkeiten vertraut werden. Manchen von euch ist das Haus schon bekannt, für andere ist es ganz neu. Anfangs verirrt man sich in seinen Winkeln und Ecken, aber mit der Zeit kennt man sich aus. Es braucht ein bisschen Zeit. Und die haben wir. Wir müssen zum Glück nicht schon morgen oder übermorgen schon wieder weg.

Aber, wie ihr merkt, braucht dieses Sich-Orientieren eine gewisse Wachheit. Man kann nicht von etwas anderen träumen, man muss aufpassen — es gibt steile Treppen und enge Winkel — und schnell lernen. Wir können uns glücklich schätzen, dass wir alle das noch können. Ja wir können aus unseren täglichen Handlungen und Erfahrung lernen. Wenn man schnell lernt und nicht einfach dem alten Trott folgt, wird das Leben viel einfacher. Man braucht nicht jedesmal in die gleichen Wände hineinzurennen.

Das Ankommen, wie ich es verstehe, bezieht sich aber nicht nur auf dieses Haus mit seinem Garten. Ich meine damit auch ankommen an einem inneren Ort. Wo bin ich denn? Wo lebe ich denn?

In unserem gewöhnlichen Alltag ist es ja auch so, dass wir innerhalb eines Tag verschiedene Orte besuchen, uns in unterschiedlichen Räumen aufhalten. Wir sind sehr oft und viel unterwegs. Wir haben unser Zuhause, wir haben einen Arbeitsort, wir haben einen Ort der Einkäufe, einen Ort der Vergnügungen, wir haben Orte für dieses und jenes.

Aber wie sieht es damit innerlich aus? Wo ist unser wirkliches Zuhause? Wo ist der Ort, an dem wir zur Ruhe kommen? Wo sind unsere Wurzeln?

Gibt es überhaupt so etwas, wie ein Zuhause, das nicht abgerissen, nicht verbrannt, nicht zerbombt werden kann, wie das mit allen Häusern aus Stein und Holz, in denen wir leben, der Fall ist?

Was wäre denn so ein Ort?

Es ist mein Wunsch, diese und ähnliche Frage in dieser diese Woche mit euch zusammen zu erforschen.

Es versteht sich von selbst, dass so ein Ort nicht irgendwo in der Aussenwelt sein sein kann, in Amerika, in Japan, in Indien. Es wäre ein ganz grosser Fehler zu denken, um den wahren Boden zu finden, sei es nötig, irgendwo hinzugehen. Auch wir sind nicht hierher gekommen, weil der wahre Ort hier ist. Unsere Retreats fanden schon an vielen Orten statt. Einmal war es das Felsenator auf der Rigi, einmal war es das Tannenheim in Balmergraben, einmal war es der Fernblick in Teufen und jetzt ist es Das Seminarhaus im Allgäu? Aber der eine Ort ist und wahr immer derselbe.

Dieser eine Ort ist immer da, wo wir gerade sind.

Während dieser Woche ist dieser Raum unser Zendo, unser äusseres Zentrum — hier setzen wir uns immer wieder hin. Und unser wirkliches Da-Sein beginnt heute auf dem Sitzkissen oder Stuhl. Wir lassen ab von den Aktivitäten, die innerhalb des Hauses und in der allernächsten Umgebung stattfinden und kommen «nach Hause» aufs Kissen.

Aber selbstverständlich ist der wahre Ort nicht zu verwechseln mit dem Sitzkissen. Das wäre ja dumm, nicht wahr? Dann wären wir ja, sobald wir das Sitzkissen verlassen, und in einen anderen Raum gehen, von unserem wahren Ort getrennt. Nein, wir sind nie davon getrennt.

Das wahre Zentrum ist der innere Sitz, der unverrückbare Sitz des Buddha. Aber Achtung: Wenn ich Buddha sage, meine ich nicht eine fiktive Gestalt; ich meine nicht eine Figur, nicht eine Statue,

nicht den Inder Siddhartha Gautama vom Shakyastamm, dieser grosse Weltlehrer, dem wir so viel zu verdanken haben über die Kenntnis und den Weg zur Erkenntnis des Menschseins. Buddha ist nicht der Name einer Person. Buddha heisst «erwachter Geist».

Seid achtsam: Denn wenn ich in den Dharmavorträgen sage: «Der Buddha hat gesagt...» dann spreche ich tatsächlich von der Lehre, die wir dem Menschen Siddhartha Gautama verdanken. Dieser hat mit seinem geistigen Licht bis in alle Winkel seines Bewusstseins hinein geleuchtet und nichts, rein gar nichts ausgelassen. So gelangte er in den Zustand einer wirklich allumfassenden Klarsicht. Aus dieser Klarsicht heraus hat er seinen Mitmenschen und vielen weiteren Generationen versucht zu helfen, dasselbe zu tun, nämlich das innere Licht, die Buddha-Weisheit zu benutzen, um sich klar, ganz klar zu werden: Wer bin ich? Wo bin ich? Warum bin ich?

Das ist möglich?

Ich habe eigentlich gedacht, dieses Mal keine Figur hier im Zendo aufzustellen, damit wir nicht immer das Wort Buddha mit einer Gestalt verwechseln. Aber dann habe ich diese wunderschöne Figur gefunden im Haus, die, wenn man sie anschaut, eine tiefe Ruhe ausstrahlt. Sie ist ein Symbol, ein Bild dafür, wie ein Mensch im Zustand dieser Klarheit strahlt. Also: Wenn ich hier Verbeugungen mache, verehere ich nicht eine Figur. Es ist ein Akt der Dankbarkeit und ein Fokus auf diesen Zustand der Buddhaschaft. Das soll unser Fokus sein, die ganze Woche lang. Wir haben das innere Sitzkissen immer bei uns, wo dieses ruhige, klare Gewahrsein «sitzt». Wir alle tragen dieses Licht in uns.

Aber da wir uns selber noch nicht klar genug sind darüber, wie unser Geist funktioniert; da wir alle noch sehr stark befangen sind in Ansichten von einem Ich, — *meine* Gefühle, *meine* Augen, *meine* Ohren *mein* Dieses, *mein* Jenes — ich ich ich — verhüllen wir dieses Licht immer wieder von Neuem, decken es zu. Das ist das grosse, grosse, grosse Hindernis, diese Befangenheit in den Gewohnheiten und Ansichten von einem Ich.

Zen hat nur ein Raison d'être, ein ...Ziel ist fast falsch gesagt, aber ich muss es aus Mangel eines besseren Wortes hier benutzen ... Zen hat nur das eine Ziel, nur den einen Fokus, nur den einen Berechtigungsgrund, diesem Gewahrsein, diesem inneren Licht zum Durchbruch zu verhelfen. Es ist keine moralische Sache im Sinne von: «Ich will ein guter Mensch sein, ich will in den Himmel kommen, ich will ins Nirvana, ich will Erleuchtung.» Nein, es ist nichts «ich will» ... Im Gegenteil. Wir üben das «nicht-mehr-Wollen». Und schon hier fängt unsere Problem an, nicht wahr?

Fragt euch selbst: «Stimmt das? Bin ich hierher gekommen, ohne etwas zu wollen, ohne etwas zu erwarten, ohne etwas zu erhoffen?»

Ich denke, wenn wir ehrlich sind — und ehrlich-werden ist das erste Gebot — dann kann kaum jemand sagen «Ja». Wieviel Berechnung, wieviele Abwägungen haben stattgefunden — Will ich? Kann ich? Soll ich? Ist das nicht zu schwer, ist das nicht zu viel verlangt?, — bis man überhaupt die Entscheidung getroffen hat. oder man hat gar Angst. Seien wir ehrlich. Was sind meine Ängste? Was sind meine Erwartungen?

Nun — ffffffff — atmet all diese Fragen erst einmal aus! Ffffffff! Gebt einmal alles her. Atmet vollkommen aus. Selbst wenn es nur ein klitzekleiner Versuch ist, tut es! In diesem Ausatmen, einen Moment lang vorbehaltlos da sein! (Pause)

Wenn wir uns nicht mit unseren Ängsten beschäftigen, nicht mit diesem und jenem, sondern nur da sind .... was zeigt sich dann? Wenn ich mich nicht mehr darum kümmere, was ich denke oder will oder nicht will ... was tritt ins Bewusstsein, ins Gewahrsein? Was bleibt? In dieser Stille, was bleibt?

(Jemand pfeift wie ein Vogel im Garten). Was kommt ins Gewahrsein, wenn man nicht nach aussen, sondern nur nach innen horcht?

(Lange Pause. Bis jemand laut atmet).

Ja, man spürt den Atem. Und vielleicht den Herzschlag. Und das Blut, das durch die Adern fließt. Man hört die Vögel pfeifen, die Luft streichelt die Haut, aber diese Eindrücke kommen von aussen. Kümmert euch nicht darum. Denkt nicht darüber nach. Denkt auch nicht über gestern nach, nicht über eventuelle Ängste, über Erwartungen, — atmet einfach vollständig aus. — (Pause)

Egal, was auf die innere Bühne tritt, atmet es aus. — (Pause)

Was auch immer, eure Aufmerksamkeit erregt, atmet es aus. — (Pause)

In diesem Moment — was ist? (Pause)

Muss man sich anstrengen, um den Atem zu spüren? Gibt es irgendjemand, bei dem es nicht atmet? Gibt es irgendjemand, der den Atem endgültig abstellen *kann*? Gibt es jemanden, der den Atem abstellen *will*? Gibt es etwas Näheres, intimeres, als der Atem? Kann dir jemand den Atem wegnehmen? Kannst du den Atem teilen? Kann man den Atem verlieren, irgendwo liegenlassen? Muss man immer an den Atem denken, damit er nicht aufhört?

Der Atem ist immer da. Egal, was man tut. Beim Schlafen, Arbeiten, Spielen, Sitzen, Gehen.

Wir sagen «*mein* Atem» Ist es das? Ist der Atem mein Eigentum? Einerseits ja: In dem Moment, wo wir aus dem Mutterleib kamen und die Nabelschnur durchgeschnitten wurde, kam der erste Atemzug, der Schrei, der den Eltern zeigte, dass ein lebendiges Kind geboren ist. Der erste von der Mutter unabhängige Atem ist der Beginn eines eigenen, persönlichen, körperlichen Daseins auf dieser Welt. Und seither geht das so, ein und aus und ein und aus... Niemand von uns wurde jemals vom Atem im Stich gelassen, er hat uns nie verlassen. Sonst wären wir nicht hier, nicht wahr?

Aber irgendwann — als natürlich Folge von diesem ersten Einatem bei der Geburt — wird der letzte Atemzug getan. Vielleicht ist es ein Röcheln, vielleicht wieder ein Schrei, vielleicht einfach still und leise — irgendwann....

In der Zwischenzeit sind wir belebt von diesem Atem. Dieser Körper ist belebt vom Atem. Für uns ist es das Element der Luft, das dies garantiert. Woher kommt die Luft? Ist es *meine* Luft? Der Baum da draussen, hat der eine andere Luft als wir? Es ist dasselbe Element. Er nutzt sie nur anders. Die Körper der Natur nutzen dieselben Elemente wie die Menschenkörper, sie nutzen sie nur anders.

Wenn wir also sagen «nach Hause kommen zum Atem» — diesem körperlichen, individuellen, intimen Motor des individuellen Lebens, zu dem jeder und jede »ich« sagt — du sagst ich dazu, er sagt ich dazu, sie sagt ich dazu — wenn wir zu diesem elementaren Atem nach Hause kommen, kommen wir dann nicht gleichzeitig nach Hause zum unendlich Grossen? Sind wir dann getrennt von allen anderen atmenden Wesen?

Das ist es, was wir realisieren können: Mein eigener Atem ist verbunden mit dem universalen Atem. Ich existiere nicht getrennt, nicht allein. Solche Wahrheiten können wir erkennen, wenn wir uns einmal lösen von all den Dingen, die nur zu tun haben mit den alltäglichen Sorgen, Wünschen, Pflichten. Wenn wir uns einmal auf das Ursprüngliche, Wesentliche besinnen.

Versteht mich nicht falsch: Ich bin absolut nicht jemand, der sagt, das alltägliche Leben und all das, was uns beschäftigt, sei unwichtig. Im Gegenteil! Aber nicht was wir tun ist wichtig — ob wir nun in diesem oder jenem oder in gar keinem Beruf tätig sind, ob wir mit dieser oder jener Person oder mit gar niemandem zusammenleben, welche Vorlieben und Neigungen und Beschäftigungen und Pflichten wir haben — wichtig ist nicht *was* wir tun, sondern *wie* wir es tun.



Ich behaupte natürlich nicht, man könne tun, was man wolle. Was-wir-tun und Wie-wir-es-tun sind sehr eng miteinander verknüpft. Entscheidend ist die Motivation, der innere Ort, von dem unsere Handlungen ausgehen.

Kennen wir unsere Motivationen für in unserem Tun und Lassen? — (Pause)

Nun sind wir wieder beim Wollen, nicht wahr? Was will ich? Was will ich erreichen, bewirken, vermeiden mit meinem Tun? — Damit ist wieder die Frage gestellt: «Wer hat das Sagen in mir? Wer sitzt bei mir in der Mitte?»

Auch dazu ziehen wir uns manchmal zurück in einem Retreat. Um uns wieder einmal ganz klar zu werden: Worum dreht sich mein Leben? Was treibt mich an? Wieder am Beispiel vom Retreat: Habe ich bestimmten Absichten u. Erwartungen? Sage ich zu mir selbst: «Dies will ich, aber jenes darf auf gar keinen Fall passieren?» — Vorstellungen, Ideen. Atmet sie aus!

Ihr seid nun einmal hier. Daran kann man nichts mehr ändern. Wenn dieser Vortrag vorbei ist, habt ihr noch die letzte Gelegenheit, davonzurennen. Danach seid ihr gefangen (lautes Lachen). Dann nehme ich euch beim Wort: Ihr seid alle freiwillig, aus eigenem Willen, gekommen.

Das stimmt allerdings so nicht ganz. Es ist nicht unbedingt, der eigene Wille, der ausschlaggebend war. Besser ist es zu sagen: Wir haben alle etwas in uns, das uns hierher gebracht hat. Ausnahmslos! Es mag das Karma aus langer Zeit sein oder eine «höhere Weisheit», eine innere Stimme. Wie dem auch sei, diesem Etwas, das uns hierher gebracht hat, diese treibenden Kraft sind wir verpflichtet.

Eines ist sicher: Dieses Etwas ist kein strafender, eifersüchtiger Gott, kein kritisierender Lehrer, keine Mutter, kein Vater, kein Chef ... Solltet ihr so jemandem hier begegnen, dann wisst: Diese Agenten kommen aus meinen Erinnerungen und Vorstellungen aus der Vergangenheit. Sie kommen nicht vom wahren Ort der Stille und Weisheit.

Vielleicht hat jemand zu Hause gesagt hat: «Geh du mal wieder in einen Retreat, dann bist du nachher wieder besser auszuhalten». Ich kannte einmal eine Frau, bei der war dies der Fall. Sie kam öfters in Retreats unter diesem Vorwand. Aber sie hatte etwas in sich, das war viel viel wertvoller als dieser Mann, der meinte, wenn die Frau meditiere, gehe es ihm auch besser. Quatsch! Er war nur zu faul, sich selbst hinzusetzen.

Können wir uns ganz öffnen, einfach ganz öffnen und nur da zu sein für das, was gerade ist? Mit ganzen Herzen, — oder wie man so schön sagt: mit Haut und Haar und Knochen — annehmen und erleben, was gerade geschieht? Man muss nichts können, man muss nichts wissen. Aber die Bereitschaft, sich selber immer wieder zu besinnen — wach auf! wach auf! — wenn Gewohnheit, und Trägheit überhand nehmen und einen aus der Mitte des Gewahrseins herausziehen. Wenn wir wieder verfallen in unser «mühlenartiges» Denken, in unsere Meinungen, in unsere Angst, was ja auch nur eine Form von Meinung ist — ich meine, es wird etwas passieren, von dem *ich* meine, es könne *mir* Schaden.— Können wir all dies, sobald wir es merken — fffffff — einfach ausatmen?

Ich sage: Wenn wir es merken. Darauf kommt es an. Deswegen sind wir ja hier, nicht wahr?

Können wir uns so öffnen und immer wieder verzichten darauf, «es» zu können, zu wissen, und und und? Können wir «es» einfach tun? So, wie es im Moment, in diesem Augenblick das Gegebene ist? Ich garantiere, wenn wir dies tun, sind wir voll beschäftigt. Vom morgens früh bis abends spät. Denn wenn wir wissen, dass dieses Merken und dieses Tun dem stillen Gewahrsein entspringt, — dass nicht ich es bin, der oder die merkt und tut, — dann wird es spannend. Dann können wir hinter den Vorhang spähen, der unser wahres Wesen normalerweise verdeckt. Das ist erst dann möglich, wenn «ich» aus dem Weg gehe, damit «es» seine Wirkung entfalten kann.

Damit komme ich wieder einmal zu dem, was mein verehrter Zen-Lehrer Dr. Platov bei unserer ersten Begegnung gesagt hatte: «Sitzen Sie, aber sitzen Sie nicht so ichig. (Ich hatte zur der Zeit natürlich keine Ahnung, was «ichig» bedeutet, lernte aber schnell, dass es etwas mit Selbstzentriertheit zu tun hat.)» Oder, wie er später sehr oft erklärte: «Es ist nichts falsch mit dem Ich, aber es gehört nicht in die Mitte. Bringt es an den richtigen Ort.»

Ganz ohne Bemühen geht es nicht. Es gibt schon, etwas zu überwinden. Nämlich, das gewohnheitsmässige Festhalten an Ideen und Vorstellungen. Diese hindern uns daran, ganz im Buddha-Gewahrsein zu leben. Wir sind nie fertig damit, aber wir haben jeden Tag und jeden Moment Gelegenheit, es zu üben.

Aber nochmals: Nicht mit einer tadelnden, kritisierenden, schimpfenden Einstellung, sondern mit freudiger Dankbarkeit. Es ist ein Geschenk, das wir das können — wir haben ein Haus, Kleidung, zu essen — wir können unsere Zeit in dieser Welt nutzen, um bewusst und ohne Furcht zu leben. Und sollte dann irgendwann aus irgendeinem Grund alles zusammenfallen, dann sind wir nicht verloren. Ganz und gar nicht.

Das ist das, was ich uns allen wünsche: Wann auch immer es soweit ist, wie auch immer es geschehen mag, ich wünsche uns allen, dass wir weiser sterben, als wir jetzt sind.

2. Tag (24.7.)

### **Himmel und Erde (1)**

Heute Morgen früh habe ich am Froschteich hier im Garten gesessen und beobachtet, wie die ersten Sonnenstrahlen das Grün der Seerosenblätter zum Leuchten brachten und die (noch) geschlossenen Blüten sanft berührte. Die Seerosen im Teich — ihre Wurzeln in der Dunkelheit der Erde versteckt, die Stängel aufrecht durch das Wasser hindurchwachsend, die Blüten direkt über der Wasseroberfläche dem Himmel zugewandt — sind Geschwister der Lotusblume, die in der indischen Poesie und Spiritualität eine tiefgründige Bedeutung haben. Die vollgeöffnete Lotusblüte ist ein uraltes Symbol für die erwachte Buddha-Weisheit.

Dieser vollkommen erwachte, geöffnete Zustand ist das, was man den Buddha-Zustand nennt. Und wiederum spreche ich hier nur indirekt vom Menschen, der Buddha genannt wurde. Dieser Mensch, Siddharta Gautama, wurde damals Buddha genannt, weil sein Bewusstsein vollkommen offen und erleuchtet war. Das ist nicht das Bewusstsein von uns normalen Menschen. Unser Bewusstsein gleicht eher den Lotusblüten hier im Teich; manchmal sind sie geschlossen, zu, manchmal halboffen, manchmal auch ganz offen. Wenn es dunkel ist in uns, sind wir zu. Wenn ein bisschen Licht hereinkommt, öffnet sich etwas in uns. Und manchmal steht dem Licht nichts im Weg. Das ist abhängig von den Umständen, genau so wie bei den Pflanzen hier draussen. Abhängig von verschiedenen Faktoren. Darauf komme ich ein andermal noch zu sprechen.

Doch die Lotuspflanze ist auch ein Symbol für unser eigenes wahres Wesen. So wie wir jetzt sind. Als Menschen auf zwei Beinen, ausgestattet mit diesem wunderbaren Geist. Auch unsere Wurzeln liegen im Dunkeln, im Schlamm. Man sieht sie nicht. Verborgen im Schlamm, der die ganze Lebenspotenz enthält; in der Erde, der alles Leben entspringt. Die geöffnete Blume ist unser Potential. Das Leben drängt danach, sich zu verwirklichen, es *will* sich öffnen. Das hat nicht zu tun mit unserem «Ich will zur Erleuchtung kommen.» Ich will dies, ich will das.» Es ist das uns angeborene universale Schöpfungspotential, die Kraft der Natur. Sobald diese Kraft belebt wird, lässt sie uns keine Ruhe. Sie lässt es nicht erlaubt, dass wir in Depressionen und Resignationen verharren. Sie erlaubt nicht, dass wir wegen Schmerzen oder Krankheit oder Verlust verbittern. Es ist das, was uns immer wieder ermuntert, nicht aufzugeben und uns schlussendlich auch wieder hierher gebracht hat aus allen Himmelsrichtungen.

Dank dieser Kraft, finden wir zur Meditation. Sie ist es, was uns suchen lässt und uns — in diesem Fall — zum sogenannten Zen gebracht hat. Das Wort *Zen* (*Ch'an*) ist ja identisch mit dem Wort *Meditation* (*Dhyāna*). Die Zen-Praxis, die Methode, das ist eine menschliche Erfindung, eine geistige Gestaltung. Sie reflektiert eine Lebenshaltung, die den Wunsch nach vollkommener Erkenntnis an allererste Stelle stellt. Nicht Geld-verdienen, nicht Kinder-kriegen hat erste Priorität, sondern alles, egal was es ist, aus dem Standpunkt der Weisheit heraus zu tun.

Was ist das Natürliche, was ist das Heilbringende, was ist das Lebensfördernde in meinem Tun, in meinem Beruf, in meinen Beziehungen, in meinem eigenen inneren Kämpfen? Wie kann ich die ganze Lebensrealität, mit allem Auf und Ab nutzen, um zur Erkenntnis zu kommen, um zu verstehen? Das ist das Anliegen von Zen. Nicht umgekehrt: «Ja, wenn ich dann berufliche Erfolg habe, wenn ich dann meine Kinder grossgezogen habe, wenn ich dann endlich meinen definitiven Wohnort gefunden habe, wenn dann alles in Ordnung ist, dann kann ich mich auch noch darum kümmern.» Dann ist es zu spät, — vielleicht, — vielleicht auch nicht.

Damals, vor vielen Jahren, als ich nach Verzweiflung an mir selbst und Problemen mit der Familie und Problemen mit allem Möglichen, zum Ende meiner Psychotherapie kam, befand ich mich an den Punkt, wo alles gesagt war, was es zu sagen gab. Ich konnte alles psychologisch erklären, ich

konnte alles rationalisieren, aber was konnte mein Herz? Es war immer noch traurig. Ich war immer noch hungrig nach etwas, für das es keine Worte gab.

Mein innigster Wunsch war es, überhaupt aufhören zu reden. Ich wollte irgendwie «neu anfangen». Nichts mehr hören, nichts mehr glauben, niemandem gehorchen, niemandem zu Gefallen sein, ich wollte nur noch mein Leben leben. Zu meiner Psychotherapeutin sagte ich: «Jetzt ist fertig, ich will nicht mehr, ich habe genug.» Sie antwortete: «Prima. Schliessen wir ab. Sie verliess kurz das Zimmer und kehrt zurück mit einem kleinen Buch in der Hand. und den Worten: «Hier ist etwas, das Sie vielleicht noch interessieren könnte.» Das kleine Büchlein trug den Titel *Alltag als Übung*. Der Autor war einer der ganz frühen europäischen Zen-Menschen. Damals, in der Mitte des letzten Jahrhunderts — das tönt toll, nicht wahr? ...«Mitte des letzten Jahrhunderts»... So richtig uralte (Gelächter).

Also, damals, um die 1960-er Jahre herum, gab es noch nicht viele Menschen in Europa, die etwas von Zen wussten. Das besagte Büchlein wurde geschrieben von einem deutschen Gelehrten namens Karlfried Graf Dürkheim. Er wurde im Auftrag der Regierung nach Japan geschickt und kam dort in Berührung mit der Praxis der Zen-Meditation. Später eröffnete er in Deutschland ein Zentrum, in dem er seine Erkenntnisse der Meditation mit seinen Forschungen des Atems und dem, was er Atemtherapie nannte, zusammenbrachte. Er schrieb also das Büchlein *Alltag als Übung*. Meine Therapeutin sagte: «Lesen Sie das. Ich möchte dann gerne noch hören, was sie davon halten.»

Es ging nicht lange und ich berichtete ihr voller Begeisterung: «Das ist es!» Das Buch handelte vom achtsamen Leben im Alltag! Von Zen im gewöhnlichen Leben und umgekehrt. Darauf sagte die Therapeutin: «Wenn dem so ist, dann sollten Sie wissen, dass es in Zürich eine Zen-Gruppe gibt, die ist ganz neu. Sie hat einen Zen-Meister namens Deshimaro als Lehrer. Der kommt aus Japan, lebt in Paris und, wie ich gehört habe, gibt es bald einmal ein Sesshin mit ihm. Und ich kenne jemand, der kann Ihnen zeigen, wie man sitzt. Es ist eine Schülerin von Graf Dürkheim. Gehen Sie einmal zu ihr.» Es war im September, als sie mir dies sagte.

Obwohl ich keine Ahnung hatte was ein Sesshin ist, und keine Sitzenerfahrung hatte, wollte ich dies unbedingt kennenlernen. Es ging zur empfohlenen Schülerin von Graf Dürkheim, einer älteren, freundlichen Dame. Da ich mir gerade den Fuss verstaucht hatte, zeigte sie mir das Sitzen auf einem Stuhl: Rücken gerade, Kinn leicht nach unten, Hände auf dem Schooss... bla bla bla.» Ich nahm Kontakt auf mit der Deshimaro-Zen-Gruppe und erfuhr, dass das Sesshin anfangs Oktober stattfindet. Hoch oben in den Schweizerbergen.

Zwei Wochen, nachdem ich zum ersten Mal auf einem Stuhl gesessen hatte, kam an in einem grossen Hotel an, irgendwo im Wallis, den genauen Ort habe ich vergessen. Da waren an die hundert Leute. Eine Soto-Zen-Gruppe. Kaum angekommen, wurde man angewiesen, in den Keller zu gehen, wo es einen Raum mit einem grossen Berg von Kapok gab. Dort musste oder durfte man zuerst ein eigenes Kissen stopfen. Am nächsten Morgen versammelte man sich in der grossen Hotelhalle, in vielen Reihen. Vorne war das Fenster offen und es war etwas kalt, so, wie hier heute morgen. Ich sass vielleicht in der vierten Reihe — die Rückenansicht von vielen Leuten in schwarzen Kutten vor mir— keine Ahnung, was zu erwarten war, — es war kalt und ich flüsterte zur Person vor mir «Kann man vielleicht das Fenster schliessen?» Sie drehte sich um und fauchte: «Wenn du frierst, dann gehst du nicht hierhin. Geh in die hinterste Reihe.» Was ich natürlich nicht tat, denn alle Plätze waren besetzt. So fing das an.

Dann kam der Meister. Sein Kommen wurde mit Glocken und Trommeln angekündigt, und aus den Augenwinkeln sah ich einen grossen, runden, kräftigen japanischen Rōshi, begleitet von Glocken, Trommeln und Getöse (Lachen). Dann wurde es einen Moment lang ganz still und dann ... bum bum, bum (Geräusch der Holztrommeln), kling kling kling (Geräusch diverser Glocken) — und dann: *Maka Hannya Haramita...* die ganze Jüngerschaft sang mit kräftiger Stimme in gemessenem Tempo das Herz-Sutra. Ich war total ... ich weiss nicht, wie ich es sagen soll ... es war so ein Erlebnis: Das erst Mal das Herz-Sutra. I was hooked.

Am Morgen wurde vor allem gegessen. Am Nachmittag gab es Demonstrationen u.a. von einem Kendo-Meister. Kendo ist die japanische Form der Schwertkunst. Am Abend war wieder Zazen. All dies war ziemlich herausfordernd und überwältigend für mich, aber mein vorherrschendes Glücksgefühl war einfach: «Gott sei Dank, ich muss mit niemandem reden. Ich muss nichts sagen.» Und so habe ich es dann auch die ganze Woche gehalten.

Sehr eindrücklich war dieser Kendo-Meister. Er sah nicht sehr alt aus. Wie ich später erfuhr, war er in seinen 70-ern. Am letzten Abend hielt er einen Vortrag über Kendo; der wurde übersetzt. Am Ende desselben sagte es: «Das ist jetzt das letzte Mal, das ich so etwas gemacht habe. Das letzte Mal, wo ich nach Europa gekommen bin. Ich gehe jetzt zurück in meine Heimat und werde dort in nächster Zeit sterben.» Wir erfuhren, dass er unheilbar krebskrank war und das Endstadium bereits erreicht hatte. Niemand, der seine Kendo-Demonstrationen gesehen hatte, wäre auf eine solche Idee.

Dieser zwei Eindrücke, das Herz-Stura und «Oh, ich gehe jetzt zurück und sterbe.» ...

Ich bin dann zu meiner Therapeutin gegangen — sie hatte gesagt, sie wolle dann erfahren, wie mir dieses Sesshin gefallen habe. Also ging ich zu ihr und sagte, dass ich gedenke, dieser Gruppe in Zürich beizutreten. Sie antwortete: «Das freut mich. Auf Wiedersehen, alles Gute.» Nun war die Therapie endgültig abgeschlossen. Zum Abschied bot sie mir das Du an und wir trennten uns als zwei Menschen, die sich sehr nahe gekommen waren.

Zwei Stunden später, ich war kaum zu Hause angelangt, klingelte das Telefon und meine Therapeutin war am Apparat. Sie sagte: «Ich glaube, ich bin dir noch etwas schuldig, es lässt mir keine Ruhe. Ich muss dir noch etwas gestehen. Ich praktiziere nämlich selber Zen-Meditation. Schon seit einigen Jahren. Und wir haben hier, ganz versteckt, in Zürich einen Zen-Meister. Man kennt ihn nicht. Er kommt nur ganz selten nach Zürich, so zwei drei Monate im Sommer. Im Herbst geht er jeweils wieder nach Kalifornien. Er sollte auch jetzt eigentlich in Kalifornien sein, aber er ist krank geworden und musste seine Abreise um zwei Wochen verschieben. Ich denke, du solltest ihn noch kennen lernen.»

So kam es, dass ich Dr. Platov begegnete, der «zufällig» bis Ende Oktober in der Schweiz geblieben war. Ich wusste, dass er Arzt und Psychiater war — das hat sie mir noch verraten — deutschstämmig — also nicht nur englisch sprechend, — was natürlich schon mal wunderbar war. Sonst wusste ich nichts von ihm. Ich ging an die besagte Adresse, klingelt mit klopfenden Herzen, ziemlich schüchtern. An der Türe erschien ein kleiner Mann mit grosse Augen und einen lebendigen Blick. Ich sagte: «Grüss Gott» worauf er antwortete: «Das mache ich, wenn ich ihn sehe.» (Gelächter).

Dann sassen wir uns gegenüber in seinem Zimmer. Er fühlte mir auf den Zahn: Wer sind Sie? Was machen Sie und warum? Ich erzählte ihm von meinem Studium und dem Doktorat in Neuropsychologie. Das interessierte ihn, weil er ja Psychiater war. Aber mehr noch wollte er wissen, was mich an Zen interessiert: Wieso? Warum? usw. usf.» Nach einer guten halben Stunde kam kam jener berühmte Satz, den ich seither oft zitiere. Er sagte: «Ich gehe jetzt nach Kalifornien, im Frühling kommen ich zurück und dann wollen wir sehen, was wir machen können; in der Zwischenzeit *sitzen Sie, aber sitzen sie nicht so ichig.*»

Er ging zurück und ich sass da mit meinem Talent, mit meinem Nicht-Weissen. Aber da war etwas, das durch die Begegnung mit diesem Menschen namens Dr. Platov in mir geweckt worden war. Es war eine Art Entschlossenheit, herauszufinden, was es mit diesem Zen auf sich hatte. Was es war, dass diesen Menschen veranlasste, jedes Jahr über den grossen Ozean zu fliegen, um einer Handvoll Menschen Erklärungen zum Zen-Buddhismus und persönliche Unterweisung zu geben.

Ich bin dann nie in die Deshimaro-Gruppe gegangen. Ich meldete mich in der Gruppe von Dr. Platov an begegnete zuerst Esther, die heute auch unter uns sitzt. Sie und ihr Mann betreuten das Zendo während Dr. Platovs Abwesenheit.

Warum erzähle ich euch das alles?

Ihr seht, was passiert, wenn ein Samen aus sich selbst heraus zu spriessen beginnt. Der Keimling wird durch die Umstände in die richtige Richtung geleitet und bekommt, was er zum Wachstum braucht. Ich bin immer noch dran. Bin noch nicht fertig. Und Esther ist auch wieder hier. Und viele von euch, schon Jahre lang. So drängt die Wesensnatur in uns zur Entfaltung.

Habt Mut, freut euch, dass es diese Fügungen gibt.

Bei jedem von euch gab es so ein erstes Mal, wo ihr euch angesprochen fühlte von dieser Sache. Für uns alle gab es eine vermittelnde Kraft, die den Kontakt herstellte. Einmal war es eine Katze, einmal ein Buch, einmal ein Physiotherapeut. Was auch immer die Leute zusammenbringt. — es ist eine verborgene Kraft.

Als Dr. Platov dann wieder kam, sass man zwei Mal in der Woche Zazen und am Samstag oder Sonntagmorgen gab es Teisho. Ihr kennt diese ja von den Tonbandaufnahmen, die ihr in der Bibliothek vom *Zentrum für Zen-Buddhismus* ausleihen könnt. Dazu brauche ich nichts zu sagen. Dann kam die erste Einzelbegegnung. Bei ihm nannte man es Sanzen:

Ich trat ein, verbeugte mich, setzte mich dem Lehrer gegenüber. Dieser musterte mich kurz und sagte: «Der Mensch lebt sozusagen zwischen Himmel und Erde. Es sieht so aus, als ob Himmel und Erde am Horizont zusammenkommen. Aber so sieht es ja nur aus, nicht wahr? Geht man an den Horizont, um da anzukommen, wo sich Himmel und Erde treffen kann man ewig gehen. Sie sehen also, das ist eine Täuschung, eine optische Täuschung. Täuschungen sind nie die Wirklichkeit. Also frage ich Sie: Wo treffen sich Himmel und Erde in Wirklichkeit.» Gling gling gling (Im Sanzen wird eine Glocke geläutet, zum Zeichen, dass das Treffen beendet ist.)

Da war nichts mehr von «Wie geht es Ihnen? Wer sind Sie? Womit beschäftigen Sie sich? usw.» Nichts mehr von dem, gar nichts. Nur: «Ich stelle ihnen jetzt eine Frage: Wo treffen sich Himmel und Erde in Wirklichkeit.?

Erkenntnis beginnt immer mit einer Frage. Der Buddha, der Lehrer in Indien, betrat seinen eigenen Erleuchtungsweg mit Fragen. Man sagt, er habe auf einem Ausflug in die Strassen seiner Heimatstadt zum ersten Mal realisiert, dass das menschliche Leben voller Krankheit, Leiden ist und schliesslich unweigerlich mit dem Tod endet. Er begann, zuerst andere nach den Ursachen und Auswegen dieses Leidens zu fragen, was ihm aber keine Befriedigung gab. Also setzte er sich hin und begann, sich selbst, sein eigenes inneres Wissen zu befragen. Er fragte und fragte. Er fragte nach den Ursache, den Wurzeln, den Konsequenzen seiner Sinneswahrnehmungen, Empfindungen, Gefühlen und Gedanken. Und als er ans Ende des Denkens und Fragens kam, als er in absolut stiller Meditation sich selbst und alles vergass, da entfaltete sich die Lotusblüte und empfing das unverhüllte Licht der Erkenntnis.

Und mit Fragen begann auch sein Weg als Weltlehrer. Er wollte nicht predigen, er wusste, dass man das Wesentliche nicht in Worte fassen kann. Er wollte kein Lehrer sein, aber er wurde darum gebeten. Es waren die Fragen seiner Gefährten aus der Asketenzeit, die ihn dazu bewogen, das Unmögliche zu versuchen.

Mit diesen Gefährten hatte Siddharta Gautama jahrelang absolut extreme Askese betrieben, weil man im Indien von damals der Meinung war, man könne nur Erlösung erreichen, wenn man den Körper abtötet und alle Wünsche und alle Begehren ausrottet. Er war so konsequent, bis er nur noch aus Haut und Knochen bestand, uns schliesslich sagte: «Stopp, etwas stimmt nicht. Mit die-

sem Wollen und Fasten und Verneinen des Leben, da bin ich tot, bevor ich überhaupt etwas herausgefunden haben über das Leben. Und er hat wieder angefangen, in Massen zu essen. Aus dieser Erfahrung heraus hat er später gesagt: «Schlagt einen mittleren Weg ein. Geht nicht ins Extrem. Geht nicht ins extreme Verneinen von allem, geht auch nicht ins andere Extrem, in dem ihr einfach drauflos lebt und euch überhaupt nichts überlegt, nur immer das nehmt, was gerade am Angenehmsten und Schönsten ist. Damit kommt ihr auch nicht weiter/zur Erkenntnis.

Die Gefährten missbilligten seinen vermeintlichen Verrat und wollten nichts mehr von ihm wissen. Als sie ihm aber nach seinem grossen Erwachen begegneten, sahen sie sofort, dass eine grosse Wandlung stattgefunden war. Aus Siddharta Gautama war der Buddha von Shakyamunistamm geboren. Sie flehten ihn an, ihnen doch zu sagen und zu zeigen, wie auch sie ein solches Glück erfahren können.

Alle Sutras, die wir heute haben, alle Lehrreden vom Buddha beginnen mit einer Frage. Irgend-einer der Anwesenden sagte z.B. «Ehrwürdiger, sie haben gesagt ..., können Sie uns dies noch deutlicher erklären?» Oder «Ich habe die und die Schwierigkeit, können Sie dazu etwas sagen?» Oder der Buddha selbst stellte den Anwesenden eine Frage. Ohne Fragen kommt keine echte Begegnung, kommt kein Leben, kommt kein erfahrene Erkenntnis. Das heisst aber nicht, dass man einfach blödsinnig drauflos fragen soll, «Oh der sagt mir das dann schon.» Nein, so geht das nicht. Auch beim Buddha nicht. Und bei den Zen-Meistern nicht. Es wird nichts gesagt, nichts erklärt. Auf eine Frage kommt eine Gegenfrage: «Ja was meinst du?» Es wird nie etwas theoretisch erklärt. Frage dich selbst, dein eigenes inneres Wissen. Der Buddha, der Zen-Meister, der Lehrer, die Lehrerin, alle sind nur Wegweiser, sie zeigt dir nur den Weg zum richtigen Fragen.

Zur Zeit als Dr. P. in Zürich war, hatte er einen Freund, wir nannten ihn Jo. Das war ein Mann, der aus sich selbst heraus, — nicht durch eine bestimmte Schulung oder durch einen Meister, — vor allem durch seine Kriegserlebnisse zu einem ganz tiefen Verständnis und einem ganz speziellen — von aussen gesehen, vielleicht etwas abgehobenen — Bewusstseinszustand gekommen war. Er und Dr. Platov hatten eine ganz interessante, geistige Beziehung. Dieser Jo hatte eine Gruppe von Leuten um sich, die sich ein bisschen von seiner Weisheit ernährten, so wie es mit der Weisheit von Dr. Platov taten. Ab und zu führte Jo die zwei Gruppen zusammen. Wir waren dann ca. 10 Personen. Zuerst wurden wir fürstliche bewirtet — dort lernte ich zum ersten mal, wie schmackhaft vegetarisches Essen sein kann. Man ass und unterhielt sich eine Weile. Doch dann war Schluss damit und man wandte sich dem zu, was Jo «Das Spiel» nannte. Das Spiel bestand darin, dem Jo eine Frage zu stellen, die er dann spontan beantworten wollte, ohne Denken und ohne Literaturzitate oder dergleichen. So, wie es im Zen auch der Fall sein sollte. Die Crux aber war, dass Jo nur «wahre» Fragen akzeptierte. Als «wahr» galt eine Frage nur, wenn sie nicht aus dem gewöhnlichen Denken kam. Da sassen wir jeweils auf unseren Stühlen und schwiegen. Wie kann man eine wahre Frage stellen, ohne dass das Denken dazwischenfunk?

Der Jo liess uns einfach sitzen. Es war furchtbar peinlich. Er liess uns zappeln. Er rauchte seine Zigarre und Dr. Platov schmunzelte vor in sich hin oder döste. Ab und zu machte Jo eine Bemerkung zu ihm, worauf die Beiden einige Worte über irgendein Thema wie Meditation oder andere Themen austauschten. Sie hatten immer grossen Spass dabei, miteinander mit und ohne Worte zu kommunizieren. Wir hörten zu und versuchten zu verstehen. Doch Jo informierte uns: «Das, was ich mit Henry rede, geht euch nichts an, ihr seid nur Zaungäste, ihr braucht das nicht zu verstehen.» Dann wandte er sich wieder uns zu: «So, wo sind die Fragen? Ich kann nicht mit euch reden, wenn ihr nicht fragt.» Es wurde 10 Uhr, 11 Uhr, Mitternacht und später. Und wenn wir dann so richtig müde waren, sagte Jo: «So jetzt seid ihr dann langsam da, wo ich euch haben will. Jetzt seid ihr dann intellektuell so ermüdet, dass ihr vielleicht endlich für die wahren Fragen bereit seid. Und in der Tat ergaben sich dann manchmal ganz skurrile Dialoge, die ganz ähnlich wie die Zen-Dialoge nur verstehen kann, der den entsprechenden Geisteszustand in sich aktivieren kann. Manche Aussprüche, manche prägnanten Worte von Jo kommen mir auch heute immer mal wieder in den Sinn und manches verstehe ich erst jetzt. Dann lächle ich innerlich und winke dem Jo zu, wo auch immer er jetzt existieren mag.

Es hat schon seinen Grund, wenn man einmal bis an die Grenze des Denkens kommt und einfach nicht mehr kann. Dann gibt es Möglichkeiten zum Standortwechsel. Wir *müssen* ans Ende kommen von unserem Denken, wenn wir einen Blick von der Wirklichkeit erhaschen wollen.

«Wo treffen sich Himmel und Erde in Wirklichkeit?» Das war für mich eine wahre Frage und ist es immer geblieben. Es ist eine Frage, wo ein normaldenkender Mensch vielleicht sagen würde: »Was soll das? Willst du mich auf den Arm nehmen?« Auch ich wurde immer wieder von solch zweifelnden Stimme heimgesucht. Oft nahmen sie den Tonfall von meinem intellektuellen Bruder oder einem Studienkollegen oder einem Lehrer an. Sie alle wussten scheinbar, was und wie die Welt beschaffen ist. Aber natürlich waren das meine eigenen Gedanken. Man muss sich hüten, vor diesen inneren Stimmen, die sich mittels des angeblich gesunden Menschenverstandes einer solch scheinbar absurden Frage verschliessen wollen.

Also: Wie ist das mit Himmel und Erde? Wir sehen hier etwas, das wir Himmel nennen und etwas, das wir Erde nennen. Wir Menschen leben auf der Erde und schauen in den Himmel. Man sagt, der Mensch lebe zwischen Himmel und Erde. Es gibt Lebewesen, die leben in der Erde, und es gibt Wesen, die verbringen sehr viel Zeit im Himmel Und wer weiss — wir haben keine Ahnung — vielleicht gibt es Wesen, die *im* Himmel leben? Man projiziert ja schliesslich auch den lieben Gott mit seinen Engeln da hinauf und den Teufel hinunter in die Erde.

Jetzt kommt jemand und fragt: «Wie verhält es sich wirklich?» «Was ist die Wahrheit von Himmel und Erde? «Nicht Phantasie, nicht Wissenschaft. Was weiss Du, — ja *du* selbst — von Himmel und Erde?»

Denn darum geht es ja immer. Um das eigen Wissen und Verstehen. Es ist nicht interessant, was der oder die Fragende weiss, es ist nicht interessant, was die Person rechts und links von dir weiss, davon hast du nichts.

Das ist auch ein Grund, warum der Buddha nicht reden wollte. Die Menschen würden ja bloss nachplappern, was er sagte, und nicht zu ihrer eigenen Erkenntnis kommen. Und das hält jeder Zen-Lehrer so: «Frag nicht mich, frag dich selbst. Ich frage dich nur, um dir einen Schlüssel zu geben zu deinem eigenen Wissen.» Das ist das Wesen von Dokusan, Sanzen, Einzelbegegnung — egal, wie man es nennt: Man bekommt einen Schlüssel. Man weiss zwar nicht immer im voraus, welche Türe er öffnet, man muss zuerst lernen, ihn zu handhaben.

Die Zen-Meister können nur die Schlüssel aushändigen, die sie zuvor auch bekommen haben. Ihre Schlüssel wurden von Generation zu Generation weitergegeben. Von Shakyamuni über Bodhidharma, Hui-nen, Rinzai und viele mehr. Auch andere, Menschen haben Schlüssel. Es muss nicht unbedingt ein Zen-Name dranhängen. Die Weisheit Buddhas ist für alle da. Es gibt überall auf der Welt Menschen, die zur Erkenntnis der Wirklichkeit kamen, wie der Buddha. Aber er war nun mal derjenige, der dies so ausgezeichnet formulieren konnte und Schlüssel machte, mit denen alle Arten von Menschen die Türen zu ihrer eigenen Weisheit öffnen konnten und noch können. Er hat nicht «in Zungen geredet», er hat nicht nur poetisch gesprochen, hat nichts verschlüsselt. Er hatte eine ganz scharfe, logisch denkende indische Mind. Deswegen ist sein Vermächtnis so wertvoll für uns Menschen. Doch die wenigsten wissen etwas davon.

Also, eine Zen-Frage ist ein Schlüssel. Und wie benutzt man den? Wie antwortet man auf solche Fragen?

Jemand kommt und sagt:

«Der Sokei-an hat gesagt ...» Gling, gling, gling. Ich will nicht wissen, was der Sokei-an gesagt hat.



«Ja, aber der Buddha hat gesagt ...» Komm mir nicht mit Buddha — gling gling gling, jetzt bist du gefragt.

«Ich habe mal gelesen ...» gling gling gling. Nicht was du gelesen hast!

Und wenn man dann am Ende ist mit seinem Latein, dann fängt man vielleicht erst richtig an:

Hm, Himmel und Erde. ... Eigentlich sind das ja zuerst einmal nur Worte. Was assoziiert, was verbindet man damit? Was steckt hinter diesen Wörtern...

Und warum die Frage nach «treffen», «vereinigen»? Aha stimmt, wir sagen «Himmel *und* Erde», das sind zwei... Und es gibt Vieles was wir mit diesen zwei Worten verbinden, nicht wahr? Auf deutsch heisst es *die* Erde, *der* Himmel. Weiblich und männlich. Frau und Mann. Mutter Erde, Vater im Himmel. Wo treffen sie sich? ...

Wir alle kommen und werden von dieser Zweiheit geboren, Ausnahmslos. Wir alle kommen von Vater und Mutter. In unserer Welt ist die Dualität dominant. Wo man hinschaut, überall zwei ... zwei ... zwei. Wir leben in einer Welt von Gegensätzen.

Aber ist die Zwei der Ursprung? Darüber haben sich die Philosophen schon immer den Kopf zerbrochen. Stammt die Welt von einem Gott, einem Prinzip, oder von zweien ab. Zu Buddhas Zeiten herrschten in Indien beide Theorien. Einerseits die Lehre von Atman, dem einen Schöpfer, andererseits die Lehre von Purusha und Prakriti, dem ursprünglichen Schöpferpaar.

Wie ist das im Fall von Himmel und Erde? Sind sie wirklich zwei und getrennt oder sind sie eins? Ihr, merkt, man muss ein bisschen darüber sinnieren. Ich sage «sinnieren». Für mich ist das nicht dasselbe, wie nachdenken. Sinnieren ist ohne Ziel. Es ist zuerst einmal nur fragen, sich wundern. Da ist eine Aussage: «Himmel und Erde treffen sich. Wo?» Man muss das erst einmal überhaupt aufnehmen, die Frage in sich hineinnehmen. Sie quasi kosten und kauen. Was löst sie in mir aus? Was macht sie mit mir?

Vielleicht denkt man: «Das ist eine dumme Frage, die interessiert mich nicht.» O.k. Nun ist man aber gefragt worden von jemandem, von dem man eigentlich etwas «lernen» will. Oder man denkt: «Das weiss ich nicht.» «Das kann ich nicht wissen.» «Ich habe sicher nur eine falsch Antwort zu geben.» «Darauf lass ich mich nicht ein.» «Ich drücke mich davon.» Kümmert euch nicht um solche Einwände in euch. Hier geht es nicht um richtig und falsch, hier geht es um das Erforschen der Wirklichkeit

Um dies noch einmal zu betonen: Es hat nichts mit richtig und falsch zu tun, wenn man etwas ins Dokusan-Zimmer bringt — Diese verflixte Gewohnheit aus der Schule, wo man eine richtige und keine falsche Antwort geben musste. Mit richtigen Antworten bekam man gute Noten, mit falschen Antworten schlechte Noten. Und mit vielen guten Noten hatte man eine gute Zukunft und mit vielen schlechten Noten hatte man eine schlechte Zukunft. So jedenfalls glaubte man damals. ...

Damit hat Zen nun einmal rein gar nichts nichts zu tun! Aus diesem Grund ist das Wort Zen-Lehrer auch so falsch. Selbst wenn es bei der Einzelbegegnung heftig oder laut werden kann, es hat nie etwas zu tun mit dir als Person, ob du richtig bist oder falsch. Es geht nur darum anzuschauen, was ist.

Sokei-an hatte dafür eine wunderschöne Erklärung. Er sagte: Wenn man mit Hilfe einer solchen Frage tief in sich hinein gräbt, ist das wie jemand, der nach Diamanten sucht. Oder vielleicht nach Gold. Früher oder später findet man etwas. Und wie man weiss, kommen weder Diamanten noch Gold leuchtend aus dem Boden. Sie sind umgeben von Gestein und Erz und anderem Material. Ein unerfahrener Sucher weiss deshalb nicht, was er gefunden hat. Ist es ein Stück Glas oder ein Diamant, ein echter Stein? Dieses Fundstück bringt man zum Zen-Meister, dem Experten in dieser Sache. Es ist nur Experte, weil er selber x-x-x-Mal im Dreck und Schlamm gegraben hat und tief

eingedrungen ist bis dort, wo die Wurzeln sind. Er sollte in der Lage sein, das Fundstück zu beurteilen: Lass sehen, was haben wir da? Ist es ein Stück Glas oder ein Diamant? Eine Fälschung oder echt?

Das wird aber nicht lange diskutiert. Er schaut sich das Fundstück an und sagt: «Ja» oder: «Nein» «Nein» bedeutet: Grabe weiter, es ist noch nicht die echte Sache.» Nicht mehr und nicht weniger! Keine Diskussion wie: «Ja aber ich habe doch ...» Entweder es ist es echt oder es ist es nicht. Und wenn es wirklich echt ist, dann spürst du es auch.

So kann man mit der Zeit die Zweifel, die man hat, — und wir sollen zweifeln — auflösen. Wir sollen zweifeln an unseren Vorstellungen, unseren Ideen und Antworten. Wir sollen nie denken: «Ich weiss es». Zweifel ist der Katalysator im Zen. Er wandelt einen dunklen Geist in einen hellen. Dann entsteht Gewissheit — Gewissheit ist das Wissen des Herzens, etwas Inneres, — und dann weiss man. Die Frage hat sich aufgelöst. Die Schranke, das Kōan — Kōan kann als Schranke übersetzt werden — ist weg. Es herrscht Klarheit. Wenn auch nur für einen Moment.

Bei uns, in unserem Gemüt, hat sich so viel Generationen altes Material angesammelt. Das war nicht anders zu Buddhas Zeiten. Unser Diamant ist überdeckt mit unendlich viel Gedankenmaterial, Gewohnheiten und Aberglauben. Deshalb müssen wir lernen zu unterscheiden, was echt ist und was nicht. Was ist brauchbar, was nicht. Was führt uns zur Freiheit und was führt nur in den Sumpf zurück. Immer wieder, immer wieder. Das geht natürlich nicht von heute auf morgen.

Wir alle hatten schon solche Lichtblicke. Ohne zu dramatisieren aber auch ohne falsche Bescheidenheit, ihr alle wisst, es gab schon Momente, — oh! — wo man «es» durchaus sieht und spürt. Das Gefühl der Klarheit, in dem alles seine Ordnung hat, wo es nichts zu sagen gibt. Manchmal ist der Schleier davor nur ganz dünn, manchmal ist er etwas dick, manchmal vollkommen undurchsichtig. Auch in dieser Hinsicht: kein Drama. Sich nicht entmutigen lassen.

Macht euch aber auch keine falschen Vorstellungen und Hoffnungen, dass ihr irgendwann sagen könntet: «O.k. ich habs. Jetzt weiss ich. Ich habe zehn Jahre, fünfzehn zwanzig Jahre lang Zen gemacht und jetzt bin ich erleuchtet wie der Buddha.» Aber auch nicht das Umgekehrte: «Ach, ich kann das nicht, bei mir funktioniert das nicht, ich bin zu dumm, ich bin zu blöd, ich bin zu gewohnt, bei mir ist es halt so.» Haltet euch nicht auf bei den Hindernissen. Überwindet sie! Dafür sind wir hier.

Ab heute gibt es wieder Einzelbegegnung/Dokusan. Dazu möchte ich euch jedem diese Frage übergeben, die mir Dr. Platov als erste gestellt hat: «Wo treffen sich Himmel und Erde in Wirklichkeit?» Ihr könnt nach draussen gehen, ihre könnt hier im Zendo sitzen, aber befasst euch mit dieser Frage. Nehmt sie in die Meditation, horcht in euch hinein. Gibt es ein Echo von Innen, wenn ihr euch diese Frage selber stellt?

Wo treffen sich Himmel und Erde in aller Wirklichkeit, praktisch, erfahrbar, aktuell. Nicht theoretisch. Nicht symbolisch. Bringt mir eure Antwort, zeigt mir das, was sich euch zeigt. Mir ist egal, wie ihr dazu kommt, ob durch Sitzen oder Gehen oder oder — aber bringt etwas!

Einverstanden?

Dann macht euch an die Arbeit (Gelächter).

3. Tag (25.7.)

### **Himmel und Erde (2)**

Wenn man in stillem Gewahrsein sitzt und nach einer Weile eine Frage oder einen Vers in diese Stille stellt, dann bewegt sich etwas. Es ist wie wenn ein kleiner Stein, der in einen stillen Teich fällt; es entstehen kleine Wellen, die sich konzentrisch über die ganze Wasseroberfläche ausdehnen. Manchmal genügt schon ein kleines Blatt und das Wasser kräuselt sich. Dasselbe ist bei euch geschehen, als ihr gestern mit der Frage gesessen habt: «Wo treffen sich Himmel und Erde in Wirklichkeit»? Bei einigen gab es hohe Wellen, bei anderen weniger hohe.

Wie schon früher gesagt, wahre Erkenntnis beginnt in der Regel mit einer Frage oder mit mehreren Fragen. Zur Erkenntnis wird sie aber erst, wenn die Fragen überwunden sind, wenn es keine Worte mehr gibt. Und wie ebenfalls früher schon erklärt: In meinem Sprachgebrauch bedeutet «Erkenntnis» ein Moment der Klarheit. «Es geht ein Licht auf.» Es ist ein innere «Aha», die Augen gehen auf, «aha...»

Man kann es vielleicht vergleichen mit etwas, das vor einigen Jahren grosse Mode war. Da reichten sich die Leute so Blätter herum, auf denen nur farbige Punkte zu sehen waren. Wenn man den Blick auf irgendeine Weise fokussierte, so dass es eine bestimmte Perspektive gab, konnte man plötzlich eine Figur sehen. Man musste das Blatt vielleicht drehen und wenden, bis es soweit war. Diejenigen, die es schon gesehen hatten, rieten: «Du musst es halt so halten .... du musst so schauen .... du musst die Augen entspannen..., du musst...». Meist umsonst. Man sah einfach nicht, was man sehen sollte. Vielleicht bereits etwas frustriert, drehte und wendete man das Blatt. Dann plötzlich: «Aha, ja klar, warum habe ich das nicht gleich gesehen.» Und wenn man es mal gesehen hatte, konnte man gar nicht mehr anders, als es zu sehen. Das ist meine Aufgabe diesem Retreat und diesen Fragen: Euch zu einer anderen Perspektive anzuregen, damit ihr das «seht», was die Zen-Meister und andere schon lange sehen. (Gelächter).

Wenn ihr Zen-Bücher lest — die meisten lesen ja, — dann ist da immer die Rede von Zen als der buddhistischen Schule, die jenseits von Worten und Symbolen übermittelt wird. Diese Charakterisierung des Zen wird dann von Leuten, welche die Sache nur von aussen anschauen, ohne selbst zu praktizieren, oft so aufgefasst, dass es im Zen quasi verboten oder verpönt sei, Worte zu gebrauchen. Sie stellen sich die Zen-Meister und deren Schüler als eine Art Taubstumme vor, die nur mit Gesten und unartikulierten Lauten miteinander kommunizieren und ein bisschen verrückt sind. Ich muss zugeben, wenn man einige Zen-Text aus alter Zeit liest, könnte man vielleicht schon auf diese Idee kommen. Aber dem ist natürlich überhaupt nicht so.

Als Beleg für diese Auffassung wird immer Bodhidharma herangezogen. Dieser buddhistische Mönch, der von Indien nach China kam gilt als der eigentlich Exponent des Zen-Buddhismus, bzw. der Ch'an-Schule, wie sie damals genannt wurde. Man sagt, er habe gar nichts gesprochen, sondern nur Zazen gemacht. Und zwar mit offenen Augen gegen eine kahle Felswand gerichtet. Jahrelang.

Bodhidharma war ein Vertreter einer Gruppierung von buddhistischen Mönchen, die sich abgewendet hatten von der rein philosophischen Betrachtung von Buddhas Lehre oder deren Beschränkung auf Riten und Gebote, wie sie im 6. Jahrhundert in buddhistischen Klöstern und Tempeln gepflegt wurden. Diese Gruppe wollte zurück zum Ursprung von Buddhas Erkenntnis. Also betonten sie die Meditation und das einfache Leben abseits der grossen Zentren und Städten mit all ihren Ablenkungen und Verlockungen. Sie lebten in kleinen Gemeinschaften um einen Meister, verzichteten auf Almosengänge und ernährten sich statt dessen von der eigenen Arbeit in den Feldern. Ihre Devise lautete: Nicht die Worte zählen, sondern das Tun. Also reduzierten sie die Weitergabe von Buddhas Lehre auf ihr eigens Tun und nicht auf die Belehrung anderer. Sie gingen ganz einfach mit dem Beispiel voran.

Bodhidharma zeigte also den Meditationszustand direkt und nicht über Erklärungen. Er sass mit offenen Augen gegen eine Felswand gekehrt. Als alles, was zwischen ihm und die Wand hätte treten können — Gedanken, Bilder, Erinnerungen — eliminiert war, war sein Geist so klar und leer und fest wie die Felswand vor seinen Augen. Der Mensch und die Natur waren eins. Wenn die Chinesen diese Praxis in Worte fassten, beschrieben sie sie in etwa so: «Den Geist entleeren und tief ins Tao eintauchen.» oder «Eins werden mit dem Tao, dem unaussprechlichen, namenlosen Urgrund; der Mutter aller Dinge.» Diese Praxis hat sich bis heute erhalten und ist auch unsere Basis.

Erst wenn alle mentalen Aktivitäten zur Ruhe gekommen sind, erst wenn man sich nicht mehr um sich selbst und das Aussen kümmert, macht es Sinn eine Zen-Frage zu stellen. Merkt euch das. Immer, wenn ihr mit einer Frage, eine sogenannten Kōan sitzen wollt, entleert euren Geist zuerst von allem anderen. Entledigt euch von Erwartungen, Ehrgeiz, Ungeduld, Wollen, usw.

Bodhidharmas Praxis führte also zur Geburt einer eigenen Schule des Buddhismus, die bis heute überlebt hat. Gleichzeitig führte sie aber auch zur Geburt eines ganz grossen Missverständnisses. Auch das hat bis heute überlebt. Statt Missverständnis sollte ich vielleicht sagen «Virus». Es ist ein Virus, der von allem Anfang der Zen-Schule innewohnt und jeden Praktizierenden — fast jeden, — früher oder später infiziert. Diese berühmte Zen-Krankheit besteht darin, zu meinen, die Zen-Meditation diene dem Zweck der Erleuchtung; man müsse nur Jahrelang schweigen, — Ohren zu, Augen zu, sich verkriechen in irgend eine Höhle — weg von Familie und dem sogenannten weltlichen Leben — und dann würde man Erleuchtung erlangen. Man stellt sich das vielleicht wie eine Art Urknall oder Blitz vor und dann sei alles weg und das sei dann das Nirvana. Solche und andere Vorstellungen über Sinn und Zweck des Zen vergiften den Geist. Man bekommt das Zen-Fieber — sitzt stundenlang, stumm und steif und blind. Vielleicht wird man per Zufall tatsächlich einmal von einem Geistesblitz oder Donner getroffen und die Stille danach wird für das finale Ende gehalten. Wenn sich das dann wieder verliert, dann klebt man an diesem Erlebnis und bemüht sich manchmal jahrelang, so etwas unbedingt wieder zu «haben». Man rennt von Sesshin zu Sesshin, durchstöbert alle Bücher, immer auf der Suche nach dem, was man doch «einmal erlebt hat».

Liebe Leute, ich kann euch das nur so lebendig beschreiben, weil ich diese Krankheit selber durchgemacht habe und ihre Symptome heutzutage erkenne. Viele der Erkrankten, ich nenne sie die «Zennis» zeigten das Gehabe eines bestimmten Typs von «Zen-Meistern». Sie denken, sie hätten die Weisheit mit Löffeln gefressen oder sie seien heilig, erhaben über allen Geboten und ethischen Regeln der «gewöhnlichen» Menschheit. Sie kleiden sich in Roben, Titel und tragen die Insignien ihrer Schule mit sich herum. Oder sie gründen neue Schulen. Dann gibt es plötzlich die Zen-Schule von diesem und jenem. Dann wird das Wort Zen zu einem Schlagwort für alles mögliche. Was habe ich da neulich gehört... oh, ja, ... da war die Rede von jemandem, der «wirklich Zen ist». Gemeint war entspannt. Oder wenn jemand gerne in Rätseln spricht, ist er oder sie auch «Zen». Oder wenn man irgend etwas hört, dass man nicht gleich versteht, das vielleicht ein bisschen enigmatisch ist, dann: «Oh das ist ein Kōan.»

Diese Zen-Krankheit hat noch keinen von uns verschont; wir alle waren oder sind ab und zu «zennisch». Wir dürfen uns nichts vormachen. Wie oft haben wir schon gemeint zu wissen, was Zen ist bzw. nicht ist, was man «im Zen» darf und nicht darf, wie oft haben wir unterschieden zwischen Anfänger und Fortgeschrittenen usw. usf.

Ausserhalb — jenseits — von Sprache und Symbolen heisst in erster Linie: nicht theoretisch, nicht intellektuell, nicht philosophisch. Dann ist das «Aha» ein authentisches, unverwechselbares «Gefühl.» Ich setze Gefühl in Anführungszeichen. Es ist nicht eine Emotion. Man kann es nicht definieren, man kann es nur erleben. Und ihr alle habe es schon erlebt. Ihr wisst, wovon ich spreche. Es gibt viele kleine Erleuchtungen. Ein Licht geht mir auf. Ping! Was drauf folgt ist Stille, Friede. Meistens hält das (noch) nicht an. Also setzen wir uns immer wieder hin. Entleeren den Geist und öffnen unser inneres Auge. Immer wieder, jeden Tag aufs neue. Nicht aufgeben. Aber

ohne Erwartung. Wenn man sich nicht einmisch, verziehen sich die Gedankenwolken von selbst und wenn es soweit ist, dann scheint die Sonne.

Das intuitive Aufblitzen einer Erkenntnis, die Sicht im klaren Sonnenlicht, veranlasst die Betroffene oft zu einem spontanen Ausdruck. Das war auch bei unseren Zen-Ahnen nicht anders. Manchmal war der Ausdruck wortlos, manchmal in Worte gekleidet. Die Zen-Literatur ist voller überlieferten Beispiele davon. Manchmal ist es etwas sehr Poetisches oder sehr Lakonisches oder manchmal auch ein ekstatischer Ausbruch, eine grosser Sprudel, der nicht mehr aufhört. Wie z.B. beim Text *Vertrauen in den Geist*, *Shinjinmei* des Dritten Patriarchen Sosan, den wir heute Morgen rezitiert haben. Über mehrere Seiten folgt ein tiefgründiger Satz auf den anderen. Auf immer neue Arten wird die überwältigende Sicht der Wahrheit formuliert. So ein Lied kommt spontan aus dem Herzen. Ein anderes Beispiel ist das *Loblied von der Meditation* von Hakuin. Diese Früchte der Erkenntnis, dienen dann uns, — genauso wie die Worte von Buddha,— als Nahrung, oder vielleicht sogar als Zündholz. Vielleicht ist es irgendein Satz, ein Wort, das auch in uns eine Einsicht weckt: «Oh ja!». Die Zen-Überlieferung ist wie ein riesiger Schlüsselbund, der die Türen zum eigenen Geist öffnen kann.

Viele überlieferten Ausdrücken sind spontane Antworten auf Fragen, wie z.B. «Meister, bitte sagt mir, was ist Zen?». Jemand hat geantwortet: «Wenn du Frühstück gehabt hast, wasche deine Schale.» Oder: «Der Baum im Garten.» Oder: «Nicht, Heiliges, offene Weite.» Oder: «Lange sitzen und müde werden.» Diese Ausdrücke sind nicht überlegt, nicht prämedititert, nicht im Zendo überlegt, «Was soll ich sagen?, sondern im Moment, wo die Frage gestellt ist — bumm! So ist es!

...

Bei einer solchen Gelegenheit entstand der Text, den ihr ausgehändigt bekommen habt. Er trägt den Titel *So*. Nicht mehr und nicht weniger, einfach *So ...* , man könnte zufügen ... *ist es*.

Wer die Worte gesagt hat, ist in diesem Fall unwichtig. Es geht hier nicht darum, jemandem etwas zu glauben oder nachzuplappern. Benutzen wir sie einfach als Leitplanke oder Schlüssel auf dem Weg zur eigenen Klarsicht und dem eigenen Ausdruck. Auch sollten wir solche Worte nicht auswendig lernen oder rezitieren, um sie dann in irgend eine mentale Schublade zu verstauen. Stattdessen wollen wir überlegen: Was ist ihr Wahrheitsgehalt? Stimmt das, was hier gesagt ist? Wenn ja, was bedeutet das für mein persönliches Leben? Lasst uns in den nächsten Tagen den Text in diesem Sinne studieren.

Der erste Paragraph sagt:

*«Unser Leben kommt von Himmel und Erde.  
Wasser und Licht bringen es hervor.  
Luft und Nahrung verleihen ihm Dauer.»*

Kann man leugnen, dass Himmel und Erde unser Leben begründen und ernähren? Kann irgend jemand von euch ohne Wasser leben? Ohne Pflanzen, ohne Gemüse, ohne Früchte. Entstehen die Pflanzen, die uns ernähren ohne Himmel und Erde? Ohne Wasser, Licht, Mineralien und Luft? Kann, will das jemand leugnen, bezweifeln?

Wir sagen oder hören vor jeder Mahlzeit: «Jede Speise ist ein Gabe von Himmel und Erde.» Schon das allein würde eigentlich genügen, uns überglücklich zu machen, und zu realisieren, was für ein Wunder es ist, Teil dieses Lebens zu sein.— Aber wir sagen diese Worte automatisch daher, greifen zu Messer und Gabel und schaufeln die Nahrung geistesabwesend in uns hinein. Und wenn wir nicht in einem Schweigeretreat sind, schicken wir abwechselnd Speise in den Mund und Worte aus den Mund.

Leben ist eine Tatsache. Wir alle sind hier. Die Bäume, Tiere, Blumen, alles, was uns umgibt, lebt. Es atmet, ernährt sich, verändert sich andauernd. Nimmt eine Form an und diese Form verändert sich wieder. Leben ist Natur, Natur als Leben.

Wir reden nicht von einem abstrakten, jenseitigen Leben, das es vielleicht gibt, vielleicht nicht. Es geht nicht um die Idee eines früheren Lebens, das es vielleicht gab, vielleicht nicht. Wir sprechen von unserem gegenwärtigen, konkreten Dasein. Essen, trinken, aufs WC gehen, klein sein, wachsen und wieder schrumpfen. In einer Form, in einem Körper. Diesem Leben ist das einzige, das was wir selber sind, hier und jetzt. Das von einem Vater und einer Mutter kam und seine eigene Form angenommen hat.

Aber das Leben, das wir Menschen leben und mit unseren Gedanken erkennen, benennen oder analysieren ist natürlich nicht das wirkliche LEBEN; unsere Gedanken- und Erfahrungswelt umfasst nur einen winzig kleinen Aspekt von dem, was wirklich LEBT.

Jeder, der einmal dabei war, als ein Mensch oder ein geliebtes Haustier, starb —plötzlich ist das, was eben noch gelebt hat, verstummt — erahnt etwas von dem Mysterium, das das Leben umgibt. Der Körper, die Form, ist noch da, aber bewegt sich nicht mehr. Kein Kontakt mehr. Grosse Stille. Und man fragt sich: «Was ist denn das Leben?»

Mit solchen Fragen fängt das wahre Leben an. Ich habe sie euch heute in der Form «Wo treffen sich Himmel und Erde» gestellt. Denn wir sagen ja: alles Leben kommt von Himmel und Erde.

Es ist ganz interessant, wie wir Menschen, wenn wir uns überhaupt auf eine solche Frage einlassen, darauf antworten. Wie wir das angehen, ist ganz individuell. Deshalb hatte der Buddha seine Lehre aus vielen verschiedenen Standpunkten dargelegt und bis heute viele verschiedene Menschen erreicht.

Fast alle Menschen beißen sich zuerst einmal an den Worten fest.. Automatisch schnappt unser denkende Geist zu, packt sich das «Wo treffen sich Himmel und Erde...» und hält es fest. Man denkt darüber nach. Vielleicht sucht man auch in der Literatur nach Antworten, die andere Leute gegeben haben.

Aber in der persönlichen, aktuellen Situation kann man solche Worte nicht so ohne weiteres einfach nehmen, zwei, drei Mal daran knabbern und dann die Antwort ausspucken. Man muss das Gesagte zuerst einmal anschauen. Muss es quasi in sich aufnehmen, sich zu eigen machen. Es sei denn, man «sieht» «es» sofort, durchschaut die Worte auf den ersten Blick — ohne Zeit zum Denken. Das kann geschehen. In diesem Fall: Kein Problem! Erledigt! Die Sache ist klar!

Aber im Normalfall ist das nicht so. Wenn man sich im Rahmen der Zen-Schule mit einer Frage befasst, dann nimmt man sie in die Stille der Meditation hinein. Es ist wie mit einer Speise. Man nimmt sie zuerst in den Mund, dann kaut man sie. In der Regel vergegenwärtigt man sich das, was gesagt ist, zuerst einmal verstandesmässig — Himmel und Erde ... treffen ... wo?. — Manchmal bleibt man schon auf dieser Eben stecken. Man kaut und kaut und kaut. Man denkt und denkt und denkt. Man versucht es philosophisch oder analytisch: Was ist gemeint mit «Himmel»? Was heisst hier «Erde»? Die Erde ... ja... das ist doch ... die ganzen Moleküle ... aber ...». Das ist eines der gängigen Reaktionsmuster auf solche Fragen.

Andere erinnern sich an das, was sie in Büchern oder Vorträgen gelesen bzw. gehört haben. Da heisst es doch, alles sei leer. Also Himmel und Erde gibt es doch gar nicht... das sind ja nur Worte. Wer auf dieser Schiene fährt, geht zum Dokusan und sagt: «Himmel und Erde treffen sich gar nicht, denn das bloss Worte! Nur Ideen».

Meister Sokei-an pflegte bei solchen Gelegenheiten zu brüllen: «Komm mir nicht mit dieser stinkenden Philosophie in dieses Zimmer.» Obwohl er gerade vorher in seinem Vortrag erklärt hatte, alles sei leer, ohne Substanz. Die ganze Welt sei eine Sache unserer Vorstellung!

Niemand von uns lebt von einem Himmel und einer Erde, die es nicht gibt. Der junge Mann Siddharta, der später zum Buddha wurde, hatte zwar versucht, ohne Nahrung auszukommen, in der Hoffnung dadurch den Sinn des Lebens zu finden. Aber er erkannte seinen Irrtum. Ja, man kann das Leben beenden auf diese Art, aber nur das eigene, limitierte körperliche Dasein. — DAS LEBEN, das uns allen gemeinsam ist und von Himmel und Erde aufrechterhalten wird, dieses LEBEN, ist nicht zerstörbar. Dies hatte Siddharta begriffen als es sich sagte: «Halt, wenn ich so weiter mache, bin ich tot, bevor ich weiss, was das Leben wirklich ist.»

*Wo treffen sich Himmel und Erde? Am Horizont? Auf diese Idee ist keine von euch gekommen. Es ist niemand weggelaufen von hier, um die Berührungslinie von Himmel und Erde am Horizont zu zeigen. Es sind alle noch hier. Aber ihr habt ganz viele schöne Sachen gebracht, die Himmel und Erde in sich vereinigen: eine Blume, ein Stück Holz, ein Schneckenhaus. «Schau, hier treffen sie sich doch.»*

Das stimmt. Aber gibt man sich mit diesem Standpunkt zufrieden, d.h. bleibt man auf dieser Ebene des Verstehens, dann findet man die Antwort immer im Aussen. — Überall da draussen, bei allen anderen treffen sich Himmel und Erde. — Aber was ist mit einem selbst? Dieses «Treffen» ist eine Vorstellung, eine Idee. Auch dieser Aspekt gilt es zu überwinden. Sucht nicht aussen.

Wenn man schliesslich alle Ideen angeführt hat und keine davon als wahr durchgeht, wenn man endlich nichts mehr «weiss», dann —vielleicht —kehrt man zur Wurzel der Frage zurück. «Wovon reden wir überhaupt?» Nun steht nicht mehr die Sorge um eine richtige Antwort im Vordergrund: — «Was will der/die Lehrer/in wohl hören? Was meint sie? Was ist ihre Definition von Himmel und Erde?» — Jetzt beginnt man tiefer zu fragen: «Worauf zielt diese Frage? Was beinhalten die Worte «Himmel», «Erde»? Was weiss ich davon? Wie komme ich überhaupt dazu, diese Worte zu benutzen? Was steckt dahinter?

Damit kommen wir der Sache schon näher. Sprechen wir vom Himmel, in der der liebe Gott residiert? Und der Erde als dem Sitz des Teufels? Oder reden wir vom Himmelreich auf Erde? Von Himmel und Hölle? Hat es etwas zu tun mit «himmelhoch jauchzen und zu Tode betrübt»? — Sehr ihr, wie viele Assoziationen es geben kann in Verbindung mit Himmel und Erde? Wir Menschen verbinden sehr viel mit diesen Worten «Himmel» und «Erde», wie zum Beispiel oben-unten, Vater-Mutter, Gott-Teufel; gut-schlecht. Ja wovon reden wird eigentlich. Was hat das mit der Wirklichkeit zu tun?

Hier kommt nun ein weiterer Schlüssel ins Spiel, den uns die alten Zen-Meister überlassen haben. Er heisst: Wenn du etwas verstehen willst, kehre zurück zum Ursprung.

Was ist der Ursprung vom Wort «Himmel», der Ursprung vom Wort «Erde»? Natürlich kann man jetzt eine Sprachwissenschaftler fragen oder im Internet schauen, woher das Wort Himmel kommt, was die Wurzel vom Wort Erde ist. Es ist recht interessant, was man manchmal bei solchen Erforschungen herausfinden kann. Aber das sind natürlich immer noch Worte.

Wir brauchen keine Bücher. Wir können uns selbst fragen: «Wo ist der Ursprung für mich? Wo haben Himmel und Erde angefangen. Wie komme ich überhaupt in den Besitz dieser Worte?»

Einige von Euch haben hier angesetzt und festgestellt: Ja, Himmel sagen wir ja nur auf deutsch. Die Japaner sagen anders, die Franzosen sagen wieder anders. Warum gibt es so viele Worte? Wofür gibt es diese Worte? Und so realisieren wir, dass wir jedes Wort irgendwann einmal von anderen Menschen gelernt haben. Keiner ist mit Worten auf die Welt gekommen und hat gesagt: (kindliche Stimme) «Himmel» (Gelächter.) Mit einer Ausnahme:

Man sagt, als der Buddha geboren wurde, — die Legende sagt, seiner Mutter habe sich an einem Ast eines Bodhibaums einem Park festgehalten und ihr Kind sein ihrem rechten Arm entsprungen

— sei er siebenmal um diesen Baum gelaufen, habe den einen Arm gen Himmel gestreckt und mit dem anderen zur Erde gezeigt und gesagt: «Ich bin der einzige, der verehrt werden soll.»

Damit ist gesagt: Buddha, das vollkommen erwachte Bewusstsein, ist in seiner ganzen Potenz im Menschen neugeboren worden und ist das höchste Gut jedes Menschen.

Denn: Unser Bewusstsein *ist* der Ursprung von Himmel und Erde. Dort fängt alles an, dort hört alles auf!

Irgendwann, in unserer frühkindlichen Zeit, kam es einmal zur Begegnung zwischen dem, was wir gesehen hatten und dem Wort. Irgendjemand hat uns gesagt: «Das ist der Himmel.» Vielleicht hat das Kind selbst nach oben gezeigt und gesagt: «Oh». Und dann hat man zu ihm gesagt: «Ja, das ist der Himmel.» Oder es hat etwas in den Mund genommen, und man hat gesagt: «Pfui, man isst keine Erde.» Oder es hat zugeschaut beim Gärtnern... In den meisten Fällen hat man nicht gesagt: «Die *nennen* wir Himmel», «Dies *nennen* wir Erde.» Das wäre gut gewesen. In den meisten Fällen aber galt: «Das *ist* der Himmel und das *ist* die Erde.» Und dann glaubt das Kind das. Von jetzt an *gibt* es den Himmel und es *gibt* die Erde. Der Himmel ist immer oben, unten ist die Erde. Jetzt hat man die Worte.

Aber war vor dem Wort? Was sind Himmel und Erde ohne das gelernte Wissen?

Etliche von euch haben mir etwas Interessantes berichtet. Sie haben selber erfahren oder gesehen, dass ein Kind bei Zeichnungen den Himmel oben als blaues Band und die Erde unten grünes oder braunes Band darstellt — getrennt, mit nichts dazwischen. Wenn man das Kind dann fragt, was es gezeichnet habe, sagt es: «Das ist der Himmel und das ist die Erde.» In fast allen Fällen, wird es vom kleinen Kind so gesehen, so wird es *erlebt*. Ohne Worte. Das eine weit oben, das andere unten. Die zwei Worte und die zwei Bänder.

Und jetzt kommen die Erwachsenen und sagen zu dem Kind: «Weisst du, das ist aber nicht so. Der Himmel geht bis ganz nach unten.» Und das Kind denkt: «Oh, was habe ich falsch gemacht?.» «Du musst den Himmel bis zur Erde zeichnen.» — Erste Verwirrung! Erfahrung und Wort. So fängt es an, nicht wahr? Es stimmt, was der Lehrer sagt, und er meint es wahrscheinlich gut; aber was macht es mit dem kindlichen Gemüt? «Meine Zeichnungen sind falsch. Der Lehrer sieht etwas, was ich nicht sehe.» Meistens denken Kinder nicht darüber nach, sie schlucken es einfach. Aber merkwürdigerweise erinnern sich ganz viele von euch daran. Die Erinnerung kamen gestern plötzlich zu Tage. Für einige war es die Erinnerung an die erste Erkenntnis: «Aha, so ist das.», für andere war es die Erinnerung an einen kleinen Schock. «Oh, ich habe etwas Falsches getan, gesehen, gemeint. »

So fängt es an bei uns mit Worten und Bildern. So beginnt die grundsätzliche Täuschung. Dass wir Worte mit Formen verbinden und dann meinen, es ist so. Das machen wir nicht nur mit Formen, die wir mit diesen fünf Sinnen fassen können, wir machen das auch mit Gedankenformen, Gefühlsformen. Es kommt ein Namen zur Form und eine Vorstellung: zum Beispiel Vater/Mutter. Ein Wort für eine Form. Und aus diesem einen Wort wird ein Wort mit allen möglichen Erfahrungen, Erinnerungen, Vorstellungen, Ansprüchen. Und plötzlich sind eine Mutter und ein Vater etwas ganz anderes, als eine bestimmte Frau und ein bestimmter Mann auf zwei Beinen, die einfach versuchen, ihre Kinder zu ernähren und hochzubringen. Plötzlich sind sie etwas ganz anderes und müssen ihr Leben lang dafür büßen. «Du hast und du hast nicht...» Weil wir unsere Vorstellungen, unsere Ideen, unsere Wünsche, unsere Begehren, unsere Liebe, unseren Hass an die Worte hängen und die Worte dann den Dingen anhängen.

Seht ihr dies? Das muss man mal realisieren! Sprache ist etwas Wunderbares. Sie gibt uns die Möglichkeit zu kommunizieren, dass wir in Kontakt kommen miteinander. Aber die grosse Gefahr der Sprache ist auch absolut trennend. Sie widerspiegelt und zementiert unsere Sicht des Lebens als Zweiheit. Wir schaffen uns eine Welt der Dualität. Die Menschenwelt *ist* die Welt von Vater und Mutter, Himmel und Erde, Du und ich. Wir gehen auf zwei Beinen, haben zwei Arme, zwei Augen, zwei Ohren, zwei Nasenlöcher, zwei dies und das...und wir haben Konflikte



Der Ursprung der Worte ist nicht immer eine eigene Erfahrung. Viele Worte wurzeln in abstrakten Ideen und übernommenem Gedankengut. Die Diskrepanz zwischen Wort und Wirklichkeit ist nicht aus der Welt zu schaffen. Das Wort steht der Wirklichkeit immer im Weg. Ein Beispiel?

Ab und zu weht von draussen her ein Geruch durch das Fenster an unsere Nase. Habt ihr den bemerkt? Wonach riecht es?

(Jemand sagt:) «Gülle.»

(Jemand sagt) «Heu»!

(Jemand sagt:)«Schwein».

Seht ihr jetzt? Wir sitzen alle im gleichen Raum, atmen die gleiche Luft ein, haben dasselbe Riechorgan. Für den einen *ist* es der Geruch von Gülle, für den anderen *ist* es der Geruch von Schwein, für den anderen *ist* es der Geruch von Heu. Etwas ist an unsere Nase gekommen und wir assoziieren dies mit etwas, das wir aus der Vergangenheit kennen, vorausgesetzt wir bemerken es überhaupt. Bei mir lief z.B. folgende Gedankenkette ab: «Ah da drüben leben Schweinchen. Diese sind gerade jetzt hier in meiner Nase. Wie geht es ihnen wohl? Lebe sie wohl eingepfercht und eng im Stall, so wie es heutzutage meistens der Fall ist, damit man sie dann essen kann, irgendwann? — Das angeblich dreckige Schwein?» Auf diese Weise war «ich» in einem vorgestellten Stall, dann in meiner Nase, dann in einer vorgestellten Metzgerei, dann in einem Gefühl der Empörung, um nur einige Wellen zu beschreiben. Und dass alles innerhalb einiger weniger Sekunden. Und wo hat sich das ganze Drama abgespielt?

Die Nase und die Schweinchen, wir haben uns getroffen. Wo? Was ist das «Heu», das jemand riecht? Das Leben von Gras und das Leben von einem Menschen treffen sich. Wo?

Man kann die Sache aber umdrehen: Wo ist der Ursprung vom Schwein oder Heu, das ich rieche? Woher kommt der Gedanke: «Es stinkt nach Gülle» oder «Es duftet nach Heu?

Kehre zurück zum Ursprung. Kehre zurück zur Wurzel. Wo ist denn die Wurzel, der Ursprung von allem Leben?

*«Unser Leben kommt von Himmel und Erde.*

*Wasser und Licht bringen es hervor.*

*Luft und Nahrung verleihen ihm Dauer.»*

Daran gibt es nichts zu rütteln. Das ist die Wahrheit.

Ich habe aber noch eine Frage: Wenn alles Leben von Himmel und Erde kommt, was ist dann meine Beziehung zum Schwein? Zum Hündchen? Zum Vogel? Zur Schnecke? Zum Baum? Zur Kartoffel? Wenn wir alle von Himmel und Erde abstammen, was ist unser Verwandtschaftsgrad?

(Jemand sagt) «Brüder und Schwestern.»

Ja, so ist das doch, nicht wahr?

Es hat einmal jemanden gegeben, der sprach vom Bruder Hund, der Schwester Ente, dem Bruder Schweinchen, der Schwester Fisch, der Schwester Vogel. Kurz er sah die ganze Schöpfung als eine grosse Familie. Deswegen gilt er als Heiliger. Warum denken die gewöhnlichen Menschen, ein Heiliger könne oder tue etwas, was sie selbst nicht können?

Wir sind kein bisschen besser. Jeden morgen rezitieren wir die Worte: «Lass uns erkennen, dass alles eins ist.» und «Mögen alle Lebewesen frei sein von Leiden ...» Wir tun es völlig monoton, rituell, automatisch. Wir kommen nicht auf die Idee, dass alle Lebewesen gerade jetzt hier sind, da, wo auch wir sind. Wir meinen, wir müssten erst heilig werden, um dies zu begreifen. Doch wie schon Bodhidharma gesagt hat: Es gibt kein heilig, es gibt nur offen Weite. Vergeudet keine Zeit auf dem Sitzkissen; werft euch mit Haut und Haar in diese Weite hinein.

4. Tag (26.7.)

### ***Im Wellenstrudel***

Wir sind am vierten Tag unseres Retreats hier. Nach wie vor beschäftigt mit der Frage, worum es eigentlich geht. Im Englischen gibt es den schönen Ausdruck: «What is it all about?» Was hat es mit diesem Leben auf sich, in das wir hineingeboren wurden, zu einer bestimmten Zeit, an einem bestimmten Ort auf dieser wundersamen Erde, die so beschaffen ist, dass sie Leben hervorbringt? Leben von allen möglichen Kreaturen und dies schon sehr lang. Wir sind eine Arte unter diesen Kreaturen, die ein Gehirn hat, das sich merkwürdige Fragen stellen kann.

Aber weil sich dieses Gehirn nicht nur gute Fragen stellt, sondern auch sehr Vieles ausdenkt, das nicht so zum Guten ist, ist es enorm wichtig, dass dieses Gehirn benutzt wird, um gute Fragen zu stellen und gute Antworten und Lösungen zu finden. Auch unser Gehirn hat zwei Hälften. Seine Aktivitäten können kreieren und zerstören. Momentan sieht es so aus, dass das kollektive Gleichgewicht zwischen den beiden ziemlich prekär gestört ist. Wenn wir nicht aufpassen und wenn nicht jeder seinen Teil dazu beiträgt, um etwas mehr Licht in die Dunkelheit zu bringen ... ja, was dann?

Ich bin nicht bereit, in die Angst-Szenarien und die Weltuntergangsstimmung, die da und dort geschürt werden, einzustimmen. Aber ich bin mir bewusst, dass uns die rasanten globalen Veränderungen ganz persönlich betreffen und uns etwas angehen. Meine Devise lautet deshalb: Lasst uns in unseren Umständen, mit unseren Möglichkeiten unser Bestes tun! Und fangen wir gleich heute damit an, hier und jetzt!

Ich denke, wir alle verstehen nun die Grundlage des menschlichen Da-Seins, wie es im ersten Paragraphen unseres Textes ausgedrückt wird (siehe Textvorlage):

*Unser Leben kommt von Himmel und Erde,  
Wasser und Licht bringen es hervor,  
Luft und Nahrung verleihen ihm Dauer.*

Betrachten wir nun den zweiten Paragraphen:

*Gedanken, Meinungen, Emotionen und Launen  
sind seine Wellen;  
manchmal tosend und wuchtig,  
manchmal säuselnd und liebkosend.*

Ich habe euch gestern aufgefordert, auch diese Zeilen in der Stille zu befragen: «Stimmt das, was hier gesagt ist? Kann man sagen, Emotionen, Gedanken, Launen seien die Wellen des Lebens — meines Lebens?» Wir fragen uns selbst, nicht die Aussenwelt. Katzen und Vögel und Pflanzen, die ganze Natur, sie sorgen für sich selbst. Sie haben keine solchen Probleme. Wir aber müssen uns mit uns selbst befassen. Damit wir aufhören, den Wesen, die mit sich selbst und der Welt in Frieden zu sind, den Frieden wegzunehmen. Damit wir aufhören damit, uns gegenseitig zu bekämpfen und zu metzeln.

Sind wir uns wirklich bewusst, dass wir mit unseren Gedanken und Gefühlen die Welt bewegen? Dass wir der Motor sind, der das eigene Leben durch sein Tun und Lassen in Bewegung hält und damit das Leben aller Weltbewohner direkt oder indirekt beeinflusst? Im Guten wie im Schlechten? Wenn ich in diesem Zusammenhang gut und schlecht sage, ist das nicht moralisch gemeint im Sinne von: «Du hast etwas Schlechte getan und jetzt hat dich der liebe Gott nicht mehr gern, du kommst in die Hölle.»; oder: «Du bist ein braves Kind, du kommst in den Himmel.» Gut und schlecht betreffen etwas Tieferes: Gut ist, was Leben fördert, was in Harmonie ist mit den

Umständen; schlecht ist, was die Harmonie stört und Leiden erzeugt. Und wir haben wirklich von beidem in uns. Wir sind beides.

Unser Leben hat Wellen und Tal. Es ist ein ständiges Auf und Ab von Gefühlen und Emotionen. Manchmal sind diese Wellen laut, wild und tosend, manchmal sind sie leise, sanft und kosend. Ich glaube, darüber muss man gar nicht so viele Worte verlieren. Das weiss jeder und jede aus eigener Erfahrung. Nur ist man sich meistens dessen nicht bewusst, dass das eigene Tun und Lassen auf diesen Wellen beruht.

Wir denken vielleicht, wir gehen zur Arbeit, um das Geld für das Leben zu verdienen. Aber wenn man diese Arbeit verliert, und das Geld von woanders herkommen muss — z.B. von der Arbeitslosenversicherung — dann merkt man: «Ich habe ja noch ganz andere Gründe, um zur Arbeit zu gehen.» Manchmal hängt das ganze Selbstwertgefühl an dieser Arbeit, der ganze Lebenssinn. Und selbst, wenn man genug Geld verdienen würde mit halb so viel Arbeit, arbeitet man trotzdem doppelt soviel.

Was sind die Motive? Was erzeugt diese Wellen? Welche Gedanken, welche Vorurteile, welche Gefühle bestimmen mein Tun? Wir haben keine Ahnung, wie unbewusst wir handeln, denn wir haben in der Regel keine Ahnung, welches Schwemmmaterial die Wellen in uns mittragen. Es ist das unbewusste Gedankenmaterial in unserem Gemüt, das unser Tun und Lassen bestimmt. Um aus dieser Unbewusstheit, aus diesem nicht-wissenden, blinden Handeln herauszukommen, haben einige Menschen Wege gesucht und gefunden — durch Nachdenken und Meditation— um ihren Geist sozusagen einem Selbstreinigungsprozess zu unterziehen. So wie Computer programmiert werden, den in ihnen angesammelten Abfall zu löschen. Abfall, der nicht kontrolliert wird, kann grossen Schaden anrichten.

Der erste Schritt auf diesem Weg heisst: Werde dir bewusst, was in dir vor sich geht, was dein handeln motiviert. Und zwar nicht theoretisch, ganz praktisch.

Das war die dritte Lektion, die ich von meinem Zen-Lehrer bekommen habe. — Die erste war «Sei nicht so «ichig»; die zweite «Kehre zurück zur Wurzel»—. Die dritte grosse Lektionen hiess: «Identifiziere dich nicht mit deinen Gedanken und Gefühlen.» Dies beinhaltet, von sich selbst Abstand zu nehmen; sich selbst gegenüber neutral zu sein; nicht zu allem «ich» zu sagen. Und, was ganz wichtig war, sich nicht mir anderen zu vergleichen. Kurz und bündig: Man war aufgefordert, die gewohnte Selbstzentriertheit zu überwinden.

Ihr könnt euch sicher vorstellen, dass uns dies nicht leicht fiel. Wir waren meist in einer Gruppe von ganz unterschiedlichen Personen. Hillary, meine Dharma-Schwester — sie und ich kamen etwas zur gleichen Zeit als Assistentinnen zu Dr. Platov — waren fast wie ein Ehepaar, das verheiratet wurde, ohne sich vorher zu kennen. Ein gemeinsames Zimmer in der Schweiz, eines in Kalifornien. Jede besass eine Schachtel mit persönlichen Dingen in Kalifornien und eine in der Schweiz. So pendelten wir fast 14 Jahre lang gemeinsam hin und her. Warum haben wir das getan? Weil wir beide das wollten und weil wir beide das durften. Aber natürlich gab es auch Konflikte — ihr wisst ja, wie das mit Schwestern ist — manchmal fühlte man sich falsch oder ungerecht behandelt im Vergleich zur anderen — wer kriegt mehr Zuwendung, wer kriegt weniger. Gelegentlich haben wir uns beklagt oder geschmollt. Das gibt es nicht nur unter Geschwistern, das findet man auch in Zen-Gruppen und Zen-Klöstern. Aber bei Dr. Platov geriet man damit an den Falschen. Mit so etwas musste man ihm wirklich nicht kommen. Entweder ignorierte er uns dann vollkommen oder er schnauzte uns an: «Kümmere ich um dich selbst.». Wörtlich sagte er dann in seinem Berliner-Dialekt: «Kümmere dich um Du.» — Ich soll mich selber als ein *du* anschauen? Ich bin doch *ich!*»

Die Loslösung von gewohnheitsmässiger, emotioneller Identifikation wurde von Dr. Platov noch durch eine andere andere Taktik gefördert. Er schleppte uns ins Kino mit. Es sah sich mit grossem Vergnügen alte Gruselfilme an. Das waren damals noch schwarz-weiss Streifen über Vampire, Untote oder mysteriöse Geschehnisse. Es gab Titel wie *Die blutige Hand an der Friedhofmauer*.

Oder es waren Verfilmungen von alten Legenden wie z.B. *Golem*, mit gestandenen Schauspielern und spannender Musikbegleitung. — Es waren nicht die überrissenen brutalen Schmöker von heute, die sich in Sachen Grausamkeit und Chaos zu überbieten versuchen. Trotzdem, ich konnte damit nichts anfangen und hasst es. Doch ich musste mit. Dr. Platov sagte zu mir: «Wenn du fähig bist, diese Filme anzuschauen ohne dich damit zu identifizieren, ohne die geringst emotionale Reaktion, wenn du einfach den Film als Film auf der Leinwand sehen kannst, wenn es dich nichts mehr angeht und dich nicht mehr berührt, weil Du die Bilder mit der Wirklichkeit verwechselst, dann musst du nicht mehr mitkommen.» Ich weiss nicht mehr, wie lange es gedauert hat, bis ich nicht mehr gehen musste. Aber dann ging ich wohl freiwillig weiterhin mit, einfach zum Spass.

Wir leben alle in virtuellen Welten. Unsere Sinne liefern uns von allem Anfang an eine virtuelle Welt. Wir sehen die Dinge nicht wie sie wirklich sind. Aber wir glauben an unsere Wahrnehmungen. Wir kennen nichts anderes. Es ist wie beim Film oder bei den Computerspielen. Man will die grosse Gefühle haben, Tränen vergiessen und sich in Furcht an den/die Sitznachbarin/in klammern. Nicht wahr? Man fühlt Genugtuung, wenn sich Opfer an anderen Menschen rächen oder sie, wenn nötig, erschiessen. Und natürlich identifiziert man sich immer mit den Guten!

Mit unseren Filmen und digitalen Instrumenten setzen wir virtuelle Welten auf unsere virtuelle Welten. Wobei wir fälschlicherweise Letztere für «die Realität» halten oder «das wirkliche Leben». Computerprogramme lassen uns mit einem Klick aus Blau Grün machen und aus Grün Rot. Man kann alles nach Belieben ändern und kontrollieren. Am Schluss ist überhaupt nichts mehr wie am Anfang. Aber in unseren Augen ist es echt, jedenfalls so lange, wie wir ins Programm involviert sind. Wenn man dann auch noch bedenkt, dass unsere Fernsehsendungen so zusammengesetzt sind und wir denken, wir sehen die Wirklichkeit, wir hören die Wirklichkeit und wir glauben daran ... Wir leicht werden wir eingefangen von Bildern und Formen, angestachelt zu Emotionen, Meinungen, Überzeugungen, die wir anfangs gar nicht haben. Damit hat man uns am Wickel, nicht wahr?

Ist das Freiheit?

Identifiziere dich nicht mit deinen Gefühle. Mit anderen Worte, lass dich von den Wellen nicht überschwemmen, lass dich von den Turbulenzen nicht wegreißen. Weder von den schönen — «Oh, ist das schön. Meine Zukunft ist rosig», — noch von den wuchtigen, unangenehmen — «Ach es ist alles kaputt, ich will nicht mehr leben.» Im Kleinen, wie im Grossen. Weder von den Kleinkriegen mit den Nächsten, noch von den grossen Kriegen der Nationen.

Wie macht man das? So ist doch das Leben. So ist es halt. Ein Tal des Leidens. Man nimmt es hin und wird depressiv oder krank. Oder man macht das Gegenteil, man jagt den vergänglichen Verlockungen nach, immer in der Hoffnung, irgendwann das grosse Los zu ziehen. So oder so, wir sind alle gefangen in unseren subjektiven Meinungen, Gefühlen, Empfindungen. Will man, dass dies so bleibt? Will man gefangen bleiben? Muss das sein? Ist das wirklich das Wesen des menschlichen Lebens? Sind wir dafür geboren worden?

Oder kann man anfangen, etwas dagegen tun? Kann man Abstand nehmen und sich selbst anzuschauen, sich zu sich selbst sachlich stellen? Nicht immer gleich auf die Palme gehen oder unter den Tisch kriechen? Man wird nie fertig damit, aber man kann das tun. Man soll sich nicht einreden: «Ich kann das nicht.» Dann ist man schon wieder hineingefallen in diese klebrige Masse der Gewohnheit. Sie ist so stark, dass wir immer wieder stecken bleiben. Aber 99 mal in den Dreck fallen, 100 x mal aufstehen. Das ist das Motto eines ehrlichen Menschen auf dem Weg der Selbstbefreiung.

Auf meine gestrige Frage, «Was kannst du tun im Wellenmeer des Lebens, um nicht zu ertrinken?» antworteten einige von euch in etwa: «Ich kann versuchen zu schwimmen oder auf den Wellen zu reiten.» Oder: «Ich kann mich verwurzeln, einen Anker setzen.» Das sind durchaus Ansätze der Eigenverantwortung, wenn es auch noch Ideen oder Wunschvorstellungen sein

mögen. Wir können tatsächlich etwas tun, um nicht ohnmächtige Opfer zu sein oder zu bleiben von Umständen, von anderen Menschen, von der Politik, von diesem oder jenem.

Was ist das Gegenteil von Opfertum? Souveränität, Freiheit. Rinzai nannte es Meisterschaft. «Werde Meister in jeder Situation», das war sein Lösungswort. Oder Sokei-an sagte: «Wir werden von unseren Gedanken beherrscht, anstatt die Gedanken zu beherrschen.» Und Dogen sagte: «Sich selbst erkennen bedeutet sich selbst studieren. Sich selbst studieren sich selbst vergessen. Wenn man sich selbst vergisst, ist man eins mit allen Dingen.»

Sich selbst oder eine Situation zu meistern, heisst aber nicht, etwas von oben herab zu kontrollieren. Im Gegenteil. Ein wahrer Meister ist jemand, der die selbstzentrierte Kontrolle aus den Händen geben kann und lernt die unkontrollierbaren Wellen der Emotionen zu neutralisieren. Wie lernt man das, Was bedeutet das? Wie geht das?

Ich erlaube mir an dieser Stelle, etwas mit euch zu Teilen, was mir unserer Sanghamitglied Marianne zählt hat. Marianne ist sehr intensiv mit Aikido beschäftigt in einem grossen internationalen Dojo in Tokyo. Aikido, ist der Weg der Harmonie. Ai wird übersetzt als «zusammenkommen». Die chinesischen Schriftzeichen die den Begriff «Aikido» bilden können übersetzt werden als *Weg der Harmonie im Zusammenspiel mit Energie* oder *Weg zur Harmonie der Kräfte* oder *Weg der Harmonie mit der Energie des Universums*. Es gibt immer eine Person, die angreift (Uke) und eine, die auf den Angriff antwortet (Tori). Dabei geht es nicht darum, die Wucht, die Energie des Angriffs mit einem ebenso starken Gegenangriff zu kontern, wie es im gesellschaftlichen Leben meist der Fall ist. Im Gegenteil: Die gegensätzlichen Kräfte bzw. Energien von Aktion und Reaktion werden in strukturierten Abläufen von Angriff und Gegenangriff so zusammengeführt, dass sie sich gegenseitig neutralisieren. Man übt sich darin, die Aggression so umzuleiten, dass sie keinen Schaden anrichten. Man packt sich — gemäss einer bestimmte Technik — und dreht und wendet sich und Uke landet am Boden. Unverletzt! Das ist das Ziel: *unverletzt!*

Marianne hat mir sehr gut geschildert hat, wie schwierig es sein kann, sich in dieser Übung auf jeden Partner, jede Partnerin so einzustellen, dass diese Harmonie entstehen kann. Ganz egal, ob einem die andere Person sympathisch ist oder nicht, ob man sich gegenseitig mag oder nicht, ob man sich schon mal angemotzt hat oder nicht, ob man körperlich zusammenpasst, ob es ein grosser Mann ist oder eine kleine Frau, ob man die gleiche Sprache spricht oder nicht — es gilt: ganz und gar in diesem Moment da zu sein und blitzschnell in Harmonie mit dem eigenen und dem fremden Körper zu reagieren. Das muss man üben, üben, üben. Wenn das gelingt kann man von Meisterschaft sprechen.

Aikido ist eine gute Schulung für das Leben. Man lernt, etwas zu vollbringen, was die Menschen in der Regel nicht vollbringen. Nämlich ihre Konflikte harmonisch zu lösen. Man kann es natürlich einfach nur als Sport anschauen, und so wird es meistens auch gemacht. Aber das Anliegen des Gründers von Aiki-Do, dem Weg der Harmonie, war es, den antagonistischen Kampfkünsten wie Karate, Judo und einigen mehr, die von und für Krieger der alten Zeiten entwickelt worden waren etwas Spirituelles entgegenzusetzen.

Auch in unserer Gesellschaft könnten wir diese Kunst der Konfliktlösung gut brauchen. Überall gibt es Kampf, Kampf, Kampf. Bis schliesslich einer besiegt ist und womöglich tot liegenbleibt. Sei das aktuell körperlich oder seelisch. Eine Kunst, die uns lehrt, Konflikte zu neutralisieren. Man fällt sich dabei nicht um den Hals und sagt: «Ich liebe dich.» Das ist auch keine neutrale Haltung.

Dogens und Rinzais «Meister in jeder Situation» ist natürlich das Ideal. Aber was hindert uns daran, dieses anzustreben? Könnten wir nicht lernen, an unseren Arbeitsplätzen, in unseren Familien, Konflikte so lösen, dass sie sich auflösen? Statt: Einer brüllt und der andere brüllt noch lauter und wer am lautesten brüllt, hat gewonnen?

In Harmonie mit allen Dingen und Lebewesen zu leben erfordert ein stilles Gemüt. Das wichtige Element ist Gelassenheit in allen Umständen. Die Dualität von ich und du, gut und schlecht muss jeder und jede für sich selbst und in sich selbst auflösen.

Wie wären unsere menschlichen Beziehungen, wenn, wir uns nur in der gegebenen Situation, im hier und jetzt, begegnen würden? Ohne daran zu denken, was man von dieser Person hält, ohne sich auf Erinnerungen an frühere Begegnung zu beziehen, weder positive noch negative. Nur im Moment ganz und gar präsent. Antipathie und Sympathie sind schon Hindernisse. Energie wird durch Gefühlsreize reduziert oder gebremst.

Dann ist da die Angst. Es kommt ein sehr grosser Mensch mit grimmigem Gesicht auf einen zu. Oder jemanden integriert einer der Gruppe, man fühlt sich gemobbt. Oh ja, Angst gibt es. Nicht nur die Angst vor körperlicher oder seelischer Verletzung, auch Angst zu versagen, nicht zu genügen. All dies kennen wir doch; es stellt sich uns überall in den Weg. Wie viele von unseren Handlungen, von denen wir spüren, dass sie getan werden sollten, führen wir nicht aus, weil wir uns nicht getrauen, weil wir Angst haben, sie könnten negative Folgen für uns haben? Bin ich da eine Ausnahme?

Es ist nicht so einfach, mit den Wellen mitzuschwimmen. Wir sollten uns nichts vormachen. Es ist, leicht, jetzt hier im Zendo zu sitzen und zu sagen: «Ja, man muss bloss mit den Wellen schwimmen oder auf ihnen reiten.» Im Retreat reden wir nicht unnötig miteinander, wir essen uns nichts weg, — wir haben genug, ja mehr als genug —, unsere Mütter und Väter und Chefs und andere potentielle Konfliktherde sind nicht hier, wir treten uns nicht absichtlich auf die Füsse und wenn uns jemand nervt, dann verstecken wir das unter der Sitzmatte. O.k. dies mag auch eine Form des Wellenreitens sein! Man nimmt hin, was einem nicht passt und vergisst es. Aber Hand aufs Herz: Machen wir das wirklich? Schön wärs, nicht wahr? (lautes Gelächter)

Es ist schön, dass wir so einen Retreat machen können und von den alltäglichen Pflichten befreit, den «Frieden» geniessen, aber wir sollten uns nichts einbilden. Das ist nicht die Realität. Man muss einmal ganz ehrlich schauen, was man alles unter der Sitzmatte verstaut hat bzw. unter dem Deckel, auf dem man sitzt. Wenn wir anfangen zu merken: «Wow, was läuft denn da alles in mir ab? Von welcher Welle bin ich jetzt gerade erfasst worden? Wen habe ich jetzt gerade überrollt mit meiner Welle?» Oder: «Von welcher Welle bin ich jetzt gerade verletzt oder überrollt worden?» Oder: «Wo habe ich einen Umweg gesucht und bin trotzdem im Strudel gelandet? Wie komme ich jetzt da wieder heraus?»

Wir können dies nicht planen. Wenn wir hier im Zendo sitzen mögen wir denken: «Ja, ja ich weiss, was zu tun ist. Ich muss einfach nie etwas sagen, sondern immer schweigen (Geste der drei Affen: Mund zu, Ohren zu, Augen zu. Lautes Gelächter). Oder das Gegenteil: «Ich muss einfach immer für mich selbst hinstehen. Mutig sein und mich durchsetzen.» Das hört man doch überall und das üben wir doch so sehr: «Sich abgrenzen und für sich selbst einstehen.» —

Dann kommt eine Welle und ... autsch ... «Menschenskind, jetzt bin ich wieder fast ertrunken, jetzt habe ich es wieder nicht richtig gemacht.» Und man macht sich Gedanken: «Warum ist das jetzt wieder passiert ..., wäre es doch bloss nicht passiert, ... von jetzt an muss ich besser aufpassen, um diesen Fehler nie mehr zu machen» Und bevor wir fertig sind mit diesen negativen Gedanken, kommt schon die nächste Welle.

Wir haben keine Zeit, kleben zu bleiben. Das geht im Aikido auch nicht. Kaum ist der erste Uke weg, bumm steht der nächste da. Oder sogar zwei. Bumm, zack, zack! Wir kennen das aus unserem Leben auch. Die Geschehnisse richten sich nicht nach unseren Wünschen und unserem Tempo bzw. unserer Trägheit. Kaum ist etwas vorbei, schaut uns schon das nächste ins Gesicht, das nächste Monster... die nächste Welle. Oder umgekehrt: Wir haben eine Welle gefunden, die

so schön warm und sanft ist. Auf der wollen wir nun für immer reiten: «Oh wie schön, am Abend, mich in deinen Armen labend.» und zwei Jahre später: «Geh zum Teufel, die gehst mir auf den Wecker.» (Gelächter)

Wir können nichts festhalten, aber wir meinen das immer. Wenn wir das Schöne haben, beherrscht uns die Angst, wir könnten es wieder verlieren. Und wenn wir das Schlechte haben, dann ist es die Angst, es bleibe jetzt für alle Ewigkeit so schlecht. Wie wir es machen, wo wir hinschauen, immer ist da Angst.

*Der weise Mensch hat keine Angst.  
Er heisst die Wellen willkommen,  
die wilden und die zarten,  
die dunklen und die hellen.*

Wie ist das möglich?

*Er weiss um ihren Urgrund,  
kennt ihr Entstehen und Vergehen.*

Er sagt nicht: «Ich bin im Nirvana, mich geht das alles nichts an ich stehe darüber.» Er verkriecht sich nicht in irgendeine Höhle, in ein Kloster für sogenannte Laien. Jedenfalls was wir im Zen einen weisen Menschen nennen.

Ich sage nichts gegen die Leute, die sich zurückziehen, ich sage nichts gegen Eremiten. Aber die wahren zurückgezogenen Menschen, die wahren Weisen, ob sie nun in der Welt oder ausserhalb der Welt leben — beide sind total in der Welt. Man nimmt sich selbst überall nimmt. Und wir ihr vielleicht schon wisst: Wenn man sich selbst mit nimmt, nimmt man das ganze Universum mit, die ganze Vergangenheit, das ganze Karma. Aber er hat keine Angst. Er sagt sogar: «Kommt ihr Wellen.». Er lässt sich davon berühren, vom Zahn der Zeit. Wie ihr ja wisst, Wellen tragen ganze Berge ab.

Das mit «Keine Angst» haben wir doch auch schon gehört oder? (A. zitiert mit Singstimme aus dem Herz-Sutra:) «Die Bodhisattvas, die in Prajñāpāramitā weilen, haben keine Angst ... und überwinden dadurch alles Leiden.» Schon mal gehört?

Bodhisattva ist ein Sanskritwort für einen Menschen, der wach ist und der auf dem Weg ist, die Wachheit zu kultivieren, damit sie zum Wohle aller Menschen und der ganzen Erde wirksam wird und der nicht in seiner Person kleben bleibt. Ein *Bodhisattva* ist immerhin schon so bewusst, dass er sich nicht mehr von den persönlichen Neigungen und Vorlieben leiten lässt. «*Bodhi*», das ist eben Weisheit. *Prajñā* ist auch ein Wort für Weisheit. Prajñāpāramitā ist die Weisheit des Verstehens, die Weisheit der Erkenntnis, die nicht aus dem Intellekt kommt. Ein Aspekt davon, wird symbolisiert durch den Bodhisattva Manjushri — wir haben ihn in Zürich in unserem Zendo, in einem kleinen Schrein. — Manjushri mit seinem Schwert, das alle Täuschungen durchtrennt. Das zweite Bein, der zweite Aspekt, dieser Weisheit ist symbolisiert ist Bodhisattva Kanzeon, der/die Bodhisattva des grossen mitfühlenden Herzens. Einerseits scharfes Schwert, andererseits warmes mitfühlendes Herz. Getrennt? Manchmal ja, sehr oft sogar. Doch das Schwert allein zerstört und das Herz allein wird leicht zur Sentimentalität. Die beiden müssen zusammen wirken. Ai-ki-do ... die Gegensätze, die verschiedenen Energien zusammenbringen.

Gestern habe ich Bodhidharma erwähnt, jener Mönch, die Essenz von der Lehre Buddha — das «Bodhi Dharma» — direkt gezeigt hat, indem er mit wachem Geist und offenen Augen einer kahlen Felswand zugekehrt sass. Obwohl er angeblich sieben Jahre lang nichts gepredigt bzw. erklärt hat, gibt es doch einige wenige Schriften, die ihm zugeschrieben werden. Ganz so sicher ist man allerdings nicht, ob der Autor nun wirklich mit diese meditierenden Mönch identisch ist. Jedenfalls gibt es Schriften aus jener Zeit und es gab einen berühmten indischen Mönch in China, ob das nun alles mit der Legende übereinstimmt, ist nicht wichtig. Die Botschaft ist wichtig. Ich habe einmal einen der Texte übersetzt, vor vielen Jahren, und der heisst *Umriss der Praxis*.

Dort liest man: «Viele Wege führen zum Tao, aber im Grunde genommen, sind es nur zwei. Vernunft und Praxis.» Wenn die buddhistischen Mönche in China vom Dharma sprachen, als der letztendlichen Wirklichkeit, dem fundamentalen Basis aller Existenz, benutzen sie dafür das chinesische Äquivalent Tao. Tao wird im Westen oft übersetzt als Weg, aber der Verfasser, Lao tse, der kleinen taoistischen Schrift *Tao te Chin* hat gesagt: «Das Tao, das sich aussprechen und benennen lässt, ist nicht das wahre Tao.» Tao kann man nicht in Worte fassen.

Also: Vernunft und Praxis sind der Weg zur letztendlichen Wirklichkeit, sagt Bodhidharma.

Vernunft? ... Man hört doch so oft im Zen: «Hör auf zu denken; sei nicht so intellektuell.» Was meint dann Bodhidharma wohl mit Vernunft? Im dem buddhistischen Kontext dieser Rede, dar man mit guten Recht sagen, dass hier durchaus eine gedankliche Aktivität gemeint ist. In Buddhas achtfachem Pfad zur Befreiung ist *Richtiges Denken* ein unverzichtbarer Faktor zum Erlangen von richtiger Sicht. Richtiges Denken basiert auf der Fähigkeit der Kontemplation und Reflexion (Prajñāpāramitā). Sokei-an hat es «intellektuelle Intuition» genannt. Der Zen-Philosoph D.T. Suzuki nannte es «höhere Intuition.» Ihr seht, wir haben Mühe mit Worten. Erst recht mit Worten, die aus den chin. Schriftzeichen übersetzt sind. Aber es gilt, die Worte durch die eigene Praxis mit Leben zu füllen.

Praxis heisst, durch eigenes Bemühen, eigene Erfahrung herausfinden, was gemeint ist. Wir können damit beginnen, indem wir den Fingerzeigen von unseren Vorvätern folgen, wie zum Beispiel hier: «Viele Wege führen zum Tao, aber im Grunde genommen, sind es nur zwei. Vernunft und Praxis.» Wieder eine Zweiheit: Verstand/Geist und Herz. Doch sind es wirklich zwei von einander getrennte Dinge oder Organe? Im Japanischen spricht man beide Schriftzeichen fast gleich aus nämlich «*Shin*». Wie in Hannya *Shin* Gyo, auf deutsch *Herz-Sutra*. Und manchmal habe ich bei japanischen Mönchen beobachtet, dass sie beim Wort «denken», auf ihr Herz gezeigt haben. Es gibt so etwas wie ein Fühl-Denken oder wortloses Denken, Intuition genannt.

Bodhidharma sagte also: Der Weg zum Tao, zum Unerklärlichen führt über die Gaben, die wir ohnehin haben: Verstand und Praxis. Der Zugang der Vernunft besteht darin, sagt Bodhidharma, auf Grund von Belehrungen, das Wesentliche zu erkennen. Man muss also zuerst einmal hören, dass es eine Möglichkeit gibt, aus der Treitmühle der Gewohnheiten und Leiden auszutreten. Und dann kann man anfangen, das Gehörte zu vertiefen und im Leben anzuwenden.

Gemäss Bodhidharma umfasst die Praxis vier Aspekte: 1. Das Erleiden von Ungerechtigkeit, 2. Anpassen an die Umstände, 3. Nichts zu begehren, 4. Anwendung/Verwirklichung des Dharma.

*Das Erleiden von Ungerechtigkeit.* Schon damals, als ich diesen Text übersetzte fand ich die sehr bemerkenswert. Erleiden von Ungerechtigkeit ist doch gerade das, was wir auf keinen Fall wollen. Das ist doch das was uns zu unseren dauernden Kämpfen anspricht: Die Mama, der Papa, war ungerecht zu mir. solche Gefühle tragen wir doch ein ganzes Leben mit uns herum, nicht wahr? Das war damals nicht anders als heute.

Bodhidharma sagte noch mehr dazu: «Wenn diejenigen, die nach dem Tao suchen auf Hass stossen, sollten sie sich folgendes sagen: In zahllosen, vergangenen Zeiten habe ich mich vom Wesentlichen ab und dem Unbedeutenden zugewandt. Ich durchwanderte allerlei Existenzformen, oft grundlos wütend, mich zahllosen Verfehlungen schuldig machend.»

Wir müssen nicht unbedingt einen Reinkarnations-Therapeuten aufsuchen, der uns unsere früheren Leben erklärt, denn jeder Gedanke ist ein Leben. Wir durchwandern zahllose Leben im Laufe eines einzigen Tages. Wie oft haben wir das Wesentliche verpasst und das Unwesentliche gewählt. Wir alle. Ausnahmslos. Wie oft haben wir uns verwandelt in einen Teufel oder Dämon, in ein hilflosen Wesen, weil wir nicht bekommen haben, was wir wollten. Ausnahmslos. Der Buddha sagte, dass es für alles, was wir erleben, eine Ursache gib Und die Ursache liegt in uns. Manche Psychologie sagen: «Dein Kindheitstrauma ist schuld an deinen Problemen, du bist das Opfer.» Auf der anderen Seite gibt es halbgebackene Karma-Gläubige die sagen: «Du bist selber schuld an deinem Krebs, du bist selber schuld, dass du krank bist.» Ratgeberbücher sagen: «Du bist halt nicht entspannt, du bist halt gestresst.» Man schluckt das und und denkt: «Oje, jetzt bin ich krank. Das ist eine Strafe von Gott oder vom Karma. Was hab ich falsch gemacht?».



Wir müssen hier äusserst vorsichtig sein, um nicht abergläubisch zu sein. Es kann uns niemand sagen: «Das und das und das hast du gemacht, und deswegen geschieht dir nun das und das.» Kein Therapeut, kein Zen-Lehrer, niemand, denn man weiss nicht, wie die Samen, die einmal gesät wurden, spriessen und wo. Wir sollen aber und können wissen, dass es immer und überall einen Nährboden gibt wo die Samen von Hass und Gleichgültigkeit oder die Samen der Selbst- und Fremdverletzung, die wir mit unserem Tun und Denken ins Universum auswerfen, spriessen können. Die direkten karmischen Zusammenhänge kann nur jemand sehen, der wie der Buddha, vollkommen klar sieht und das gesamte Universum durchschaut.

Wir hingegen sollten uns Bodhidharmas Rat zu Herzen nehmen. Statt in destruktives Selbstmitleid zu zerfallen, sollten bedenken, dass das gegenwärtige Unglück, die gegenwärtige Schwierigkeit ihre Ursache in irgendeiner Vergangenheit hat. Das muss nicht unbedingt in meinem jetzigen Leben — in dem ich doch nur Gutes tue — die Welle kann in einer anderen Generation ausgelöst worden sein, aber vielleicht auch erst gestern. Wie dem auch sei, wir sollten uns mit der Lösung der Probleme dann beschäftigen, wenn sie da sind. Nicht früher und nicht später. jetzt!

Aber man hüte sich davor zu sagen: «In meinem früheren Leben war ich ein Mörder und deshalb ....» Wenn die die Gefühlswelle, die bereit ist für Mord und Totschlag mich jetzt packt, dann muss ich jetzt handeln und nicht erst morgen. Wir alle kennen das. Wir haben ja von den tosenden Gefühlswellen gesprochen. Wir wissen aber nie im voraus, wann der Mörder und die Wut in uns aufbrechen. Vielleicht eine Kritik? Vielleicht das Mitansehen von fremdem Unrecht? Wir wissen nicht, was es braucht, dass auch bei uns der Teufel los ist. Wir können es in unseren kleinen Beziehungen durchaus sehen. Das Umgekehrte ist auch der Fall: Wenn es uns gut geht, wenn uns die Dinge gelingen, auch das hat seine Ursache. Auch das beruht auf einem Samen, der irgendwann gepflanzt wurde. Auch unsere Liebenswürdigkeit, unsere Hilfsbereitschaft kommt nicht einfach so ohne Ursache ins Spiel.

Wir kommen hier zu einem ganz schwierigen Thema, das Thema der Schuldgefühle. Wenn einem irgendetwas misslungen ist, wenn man wieder einmal die Nerven verloren hat oder etwas getan hat, das man sich nie mehr zu tun vorgenommen hatte, und dann macht man es genau wieder, läuft knallhart hinein ... was jetzt? Fängt man an zu hadern mit sich selbst? «Warum habe ich das jetzt wieder gemacht?» «Mein innerer Schweinehund — in meinen Augen ist das schlimmste Wort, das wir uns ausgedacht haben für vermeintliches Versagen — hat wieder gewonnen. Und schon ist ein Same des Hasses gepflanzt. Oder wir schlagen uns auf die eigenen Hände: «Ui, es ist ja furchtbar, was ich gemacht habe, pfui.» Man schämt sich zu Tode. Ja, diese Gefühlsreaktionen sind da; und bis zu einem Grad haben sie auch ihre Berechtigung. Aber man soll sie nicht Tage- Wochen-Jahrelang mit sich herumschleppen. Wenn man so einen schweren Rucksack mit sich trägt, kann man unmöglich vorwärts gehen und dann bleibt im eigenen Sumpf stecken. Unser grösster Feind ist Selbstanklage. Und die gibt es nur, weil wir dem Irrtum verfallen, dass man sich vornehmen kann, nie mehr einen Fehler zu machen. Weil wir meinen sogenannte Fehler seien wahr; es sei möglich nur das sogenannte Gute zu sein und zu leben. Diese Auffassung ist absolut dumm und unrealistisch.

Denn wenn wir uns nicht vornehmen würden, nie mehr einen Fehler zu machen — wobei wir selber definieren, was der Fehler ist — müssten wir nicht nachher jahrelang zurückdenken, welche Fehler wir gemacht gemacht haben. Versteht ihr diesen Zusammenhang? Man sagt, der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert. Man hat einen Vorsatz gefasst, dann ist man gestolpert und nun sitzt man in der Hölle der Schuldgefühle. Es ist doch so. Das ist ein echter menschlicher Salto mortale.

Angst und Schuldgefühle gehören zusammen. Schuldgefühle bringen Angst vor Bestrafung. Nun ist man in diesem Strudel gefangen, abgeschnitten vom Lebensfluss. Gefangen in einem Seitenstrudel heisst gefangen in der Vergangenheit, im «ich habe gemacht, ich habe gedacht, ich, ich, ich. Wie kommt man da wieder heraus?

Wenn ich nicht diese Idee hätten von Ich, wäre das halb so schlimm. Wenn ich realisieren würden, dass ich ganz viele Formen annehme — gute und schlechte, schöne und hässliche — und keine einzige von diesen Formen ist mein wahres Wesen ist; wenn es wirklich gelänge zu sehen, dass diese Wellen ich nicht selber bin — jede Welle ist eine Form meiner Gedanke und meiner Gefühle

und ich verkörpere mich darin, weil ich es (noch) nicht anders weiss — dann wäre das Tor zur Befreiung offen. Dann kann ich lernen, mich hinzusetzen und in diesen Fluss hineinzuschauen und erkennen, was vor sich geht: «Ah, vorgestern hat jemand etwas zu mir gesagt, und heute habe ich es zurückbezahlt mit einer giftigen Bemerkung.» Oder ich merke: «Aha, ich bin verletzt und deswegen will ich heute nichts essen und trinken, mich nur im Bett verkriechen. Ich bin schon so oft verletzt worden, jetzt mache ich nur noch zu, um mich vor weiteren Verletzungen zu schützen.» Wenn wir uns bewusst werden, wie Ursache und Wirkung in uns selbst funktionieren, dann ist das die Mobilisation unseres Verstandes — der Fähigkeit des Verstehens —. Und wenn wir uns selber gut kennen und ehrlich sind mit unserem Verstand, dann stellen wir auch fest: «Ich bin jetzt nicht dasselbe ich, wie noch vor einer Stunde oder gestern.»

Wenn ich an meinem gestrigen Ich festhalte — ob es nun das Ich ist, das ich mag, oder das Ich, das ich nicht mag — dann kann ich ja nicht weite, nicht wahr? Oder wenn ich denke, es gebe nur das eine Ich — dasselbe wie vor zwanzig Jahren oder gestern —, dann könnten wir der Gegenwart ja gar nicht begegnen. Dann trifft immer nur Erinnerung gegen Erinnerung, Vorurteil gegen Vorurteil. Doch ist es nicht genau das, was immer passiert. Wir gehen an die Arbeit und statt zu sagen: «Guten Tag, ein neuer Tag, was gibt es zu tun?» reaktivieren wir Ressentiment von gestern und vorgestern und grüssen uns entsprechend unfreundlich oder gar nicht. Es ist immer so. Wir schleppen alles Vergangene mit. Solange, bis wir begreifen: Hey, das sind ja bloss Erinnerungen. Das existiert gar nicht. Wenn ich aus meiner Erinnerung, aus einer virtuellen vergangenen gedanklichen Erinnerung heraus meine Zukunft gestalten will, dann arbeite ich mit altem Material, das schon verrostet sein sollte. Dann fülle ich andauernd alten Wein in neue Schläuche. Dann bin ich nicht neu, dann bin ich nicht offen, dann bin ich nicht im Leben. Der Fluss fliesst immerzu weiter. Es gibt nur jetzt, jetzt, jetzt, jetzt aber *Ich* hinke immer hinterher.

Das ist die grosse Botschaft vom Nicht-ich. Das ist es, was es zu erfassen gibt. Wir tun uns unheimlich schwer damit. Aber es bleibt uns nichts anderes übrig; als immer wieder jetzt, jetzt, jetzt. Das ist gemeint mit Achtsamkeit. Wir sind alle in Tausende von Gedanken verstrickt, vom morgens früh bis abends spät. Gefüttert von Kopfhörern, Tablets, I-phones, laufen wir durch die Strassen und merken überhaupt nichts. Sollen doch die anderen — die Tramchauffeure und Autofahrer — aufpassen, dass wir nicht unter die Räder kommen oder in den Fluten ersaufen.

Wir sind so abgekommen von unserem wahren Wesen. Aber dieses ist nicht gestorben. Es kann zum Glück nicht sterben. *Es* verändert sich nicht. Es ist heute dasselbe, wie das, das im kleinen Kind mit diesen grossen staunenden Augen in die Welt voller Wunder geschaut hat. Es kann das immer noch. Wenn wir es nur lassen!

«Erkenne dein wahres Wesen». Das war das nächste Koan, das ich von Dr. Platov bekommen hatte. Vor Vater und Mutter, vor aller Zweiheit, vor dem ganzen konfliktuellen Dasein, was ist dein Urwesen? Das ist die Kernfrage. Alle anderen Fragen drehen haben damit zu tun: Wer bist du, ich in aller Wirklichkeit?

Wir brauchen alle Gaben, die wir haben, wir brauchen unseren Verstand, unser Herz, unsere Augen und Ohren und Nase und Zunge und Hände und Füsse. All dies steht uns zur Verfügung. Damit können wir uns aus dem halbtoten Zustand, den wir für unser Leben halten, heraus strampeln.

Richtig sehen, richtig hören. Jetzt! — Nicht gestern, nicht morgen; sonst fällt man auf die Nase, rennt in die virtuellen Wände. Wir haben alle Hilfe, die wir brauchen.

Jede und jeder von uns hat die menschlichen Eigenschaften, die sowohl töten, zerstören als auch schaffen, kreieren können. Manchmal muss man zerstören, um neu zu schaffen. Und manchmal muss das, was man geschaffen hat, sofort zerstört werden. Wenn wir horchen, wirklich horchen, dann bekommen wir diese Hinweise. Man muss allerdings sehr still werden. Dann bekommt man innere Hinweise. Die Kompassnadel des Buddha-Wissen signalisiert uns ständig die Richtung. Ihr alle kennt das. Plötzlich ist da ein «Ah» oder «Achtung» oder «stopp». Plötzlich löst sich etwas und man versteht. Plötzlich kommt ein Wissen: «Ah, da geht es lang.» Man bekommt alle möglichen Hilfen auch von den Wesen, die mit uns auf der Welt leben. Eine Katze läuft über den Weg. Eine Blume blüht. Ein Musikinstrument oder Qi Gong oder das Gärtnern oder sonst etwas

flüstert und zu und zeigt, wie es geht. Wir alle haben das. Man muss still sein, um es zu hören. Nicht zu sehr beschäftigt mit Unwesentlichem. Nur beschäftigt mit dem, womit man beschäftigt ist. Dann braucht man keine Angst zu haben. Dann kann man auch mal auf die Nase fallen.

Wenn man Unheil angerichtet hat und wenn man Gutes bewirkt hat, dann kommt irgendwann einmal eine Antwort. Das lässt sich nicht verändern. Negative Wirkungen kann man abschwächen, wenn man sie erkennt und bereut. Deshalb sagen wir bei unserem Chanting: «Alles schlechte Karma ... — alle schlechten Samen — ... von mir gesät von Alters her ... — von diesem menschlichen Geist gesät, nicht nur vom Ich der heutigen Person — ...aus meiner anfangslosen Gier heraus ... — immer wieder, immer wieder durch das Denken, das Handeln, die Ablehnung, die Wut, den Hass der ganzen Menschheit— ... ich anerkenne es jetzt ...— ich gebe es zu, — ... und läutere mich ganz. Ich öffne mich, ich habe den Mut und die Entschlossenheit weiterzugehen, um durch Achtsamkeit das, von dem ich spüre, das es nicht gut ist, zu vermeiden und das, von dem ich spüre, das es richtig ist, zu tun. Das ist Meisterschaft in jeder Situation.

In Zen-Klöstern sagt man vor dem Essen u.a.: «Der erste Bissen ist für die Unterlassung des Schlechten, der dritte Bissen ist für die Ausübung des Guten.» Es lässt sich sehr leicht sagen, aber es zu tun, braucht Achtsamkeit, Stille, Offenheit, Beziehung, Spüren, Dasein. Das ist die Praxis.

Einmal habe ich zu einem Zen-Meister etwas dramatisch gesagt: «Ich möchte ... nicht verderben.» Darauf sagte er barsch: «Wenn du es nicht verderben willst, dann verdirb es nicht!» Wie oft stellen wir uns vor uns selbst gut hin: «Oh, ich möchte niemanden verletzen.» Du willst niemanden verletzen? Dann tue es nicht. Komm mir nicht mit deinem «guten Willen» und «guten Vorsätzen». Das ist Manjushi mit seinem Schwert. Das ist Dr., Platovs «Kümmere dich um Du.» Das ist Rinzai mit seinem Schrei *Kwaaaa*, wenn man mit irgend einer Idee ankommt. Das ist die eine Seite DER Praxis.

Die andere Seite ist Kanzeon. Das stille Gewahrsein, das alle Hilferufe der Menschen hört, und mit vielen Händen und Armen jedem Menschen, ganz individuell helfend zur Seite zu steht. Seine Weisheit öffnet unser Herz und Mitgefühl für das Bewusstsein, dass alle Lebewesen mit allen verwandt sind. Wir haben unser Leben von derselben Sonne, derselben Erde, derselben Luft, demselben universalen Geist.

Erst wenn wir diese Kräfte in uns vereinigen, wenn wir uns mit Haut und Haar und Knochen darum bemühen, dann machen auch Worte mit denen wir das Chanting abschliessen Sinn: «Mögen alle Wesen frei sein von Leiden.» Nicht *ich* allein soll glücklich sein, nicht *ich* allein, kann andere glücklich machen. Es sind die Kräfte von Kanzeon und Manjushri, die das zustande bringt, in uns, um uns und überall. Chanting kann einfach Geschwafel sein, leere Worte, oder es kann wirklich etwas bewirken — zu mindest für einen Moment.

Sommerretreat 2018, AllgäuSeminarhaus, Leutkirch

5. Tag (27. 7. 18)

### ***Der weise Mensch***

Kehren wir zurück zu unserem Text dieses Retreats:

*Unser Leben kommt von Himmel und Erde,  
Wasser und Licht bringen es hervor,  
Luft und Nahrung verleihen ihm Dauer.*

Ich denke, das versteht man.

*Gedanken, Meinungen, Emotionen und Launen  
sind seine Wellen;  
manchmal tosend und wuchtig,  
manchmal säuselnd und liebkosend.*

Ja, so ist es. Für uns Menschen hat immer alles eine Qualität von angenehm oder unangenehm und ganz selten mal weder noch. Wir sind alle alt genug, um zu wissen, dass unser gewöhnliches Leben, unser gewöhnliches Innenleben eigentlich ein endloser Tripp in den Strudeln von Gedanken und Gefühlen ist. Wer dies leugnet und sagt: «Nein, nein, bei mir ist das nicht so.», der oder die hat wahrscheinlich noch nie wirklich in den eigenen Geist hineingeschaut. Doch der mentale Strom, dieser mentale Fluss ist nicht das wirkliche Leben, nicht das Leben, das uns mit allen Schwestern und Brüdern verbindet. Diese Strudel und Ströme sind eigentlich nur Stürme in einem Wasserglas. Wie Dr. Platov zu sagen pflegte, wenn ich mal wieder so richtig aufgebracht war: «Ein Sturm im Wasserglas.»

Oder um ein Bild von Sokei-an zu benutzen. Er sagte, wir sind wie mit Meerwasser gefüllte Flaschen im Meer. Vollkommen verkorkt. Durchsichtige Flaschen im Ozean des Lebens schwimmend. Und wir meinen, das bisschen Wasser, das in unserer Flasche ist, sei das wahre Leben. Wenn wir diese Flasche nicht irgendwann einmal zerbrechen, dann treiben wir in aller Ewigkeit so im Ozean des grossen Lebens dahin, im eigenen Saft schmorend. Man könnte sagen, wie ein Kind im Mutterleib, das nie geboren wird. Oder wie ein Satellit im Universum, immer rund herum rund herum. Wenn wir nie in Kontakt kommen mit dem Grossen, in das wir Kleinen eingebettet sind, dann bleiben wir, wie es in Hakuins *Lied von der Meditation* heisst : «... in der Dunkelheit der Unwissenheit verloren.»

Aus diesem Grund haben die chinesischen Ch'an Meister (damals hiess es noch nicht Zen) ihre SchülerInnen als erstes gefragt: «Was ist dein wahres Wesen» und fügten vielleicht hinzu: Ich bin nicht interessiert wie du heisst, bin nicht interessiert an deinen Titeln, deine Referenzen. Ich sehe dein Gesicht, dieses Gesicht hast du von Vater und Mutter, aber was ist dein Antlitz vor Vater und Mutter?» Das heisst eigentlich vor aller Zweiheit und Vielheit.

Ja, das grosse Leben, die Natur, das Universum, das weiss nichts von Zweiheit. Das stammt nicht von Vater und Mutter. Es bringt allerdings alle Väter und Mütter hervor.

Wir sollten verstehen, wir suchen im Zen nicht nach Erleuchtung, wir suchen nicht nach Nirvana — wenn ich das Wort Erleuchtung in den Mund genommen hatte, sagte Dr. Platov immer: «Geh wasch dir deinen Mund mit Seife aus.» — So grosse Worte... so grosse Vorstellungen.

Was wir suchen ist die Erkenntnis der wahren Essenz des Lebens oder anders gesagt, die Quelle aller Lebenserscheinungen. Wer ist es denn, der dieses Leben führt, was ist es denn, das hier geboren wurde? Der japanische Fachbegriff für diese Erkenntnis heisst «Kensho», Sicht ins eigene Urwesen, den eigenen Urgrund. Fragt man jetzt: «Wie kann ich denn der falschen Sicht entfliehen, wie kann ich die wahre Natur finden?» dann ... man kann diese Frage nicht konzeptuell beantworten. Es gibt in der unwahren Natur nichts Falsches Unwahres. Nur unsere Gedanken verfälschen es.

Verstehen und Praxis! Dr. Platov pflegte zu sagen: «Richtiges Verstehen und richtiges Tun sind die zwei Beinen, auf denen man dem Weg des Zen oder Tao folgt.»

Übrigens, ihr wunder euch vielleicht, warum ich andauernd Dr. Platov zitiere oder Sokei-an. Hat denn die Agetsu keine eigenen Worte, keine eigene Meinung? Nein, das, was Agetsu sagt, ist nicht ihre eigene Meinung. Ist nicht auf ihrem Miste gewachsen. Aber durch die Praxis, je älter sie wird und der Vermittlung des Zen verpflichtet ist, umso mehr werden die Worte der Vorväter, der sogenannten Zen-Patriarchen, auch ihre. Oft gibt es einfach keine besseren Worte. Aber das nur nebenbei.

Ein Mensch, der die Flasche zerbrochen hat, ist ein weiser Mensch. Hier ist aber nicht die Weisheit des Alters gemeint, die sich manchmal zeigt wenn jemand weisse Haare hat und vielleicht schon achtzig oder hundert Jahre lange auf dieser Erde weilt. Es gibt viele solche weise ältere Menschen, viele weise Omas und Opas, Tanten und Onkel. Aber hier ist «weise» in einem umfassenderen Sinn gemeint. Es bezeichnet einen wissenden Menschen, ein um sein Urwesen wissender Mensch — nicht nur wissend, sondern entsprechend handelnd. Sein Handeln ist in Harmonie mit seinem Verstehen. Das kann man sich nicht aneignen, nicht «anlesen», nicht «andenken», nicht eintrichtern lassen von jemandem. Das ist die Frucht von richtigem Verstehen und richtiger Praxis. Die Frucht, die als dem kleinsten Samen über lange lange Zeit, vielleicht sogar über mehrere Lebensspannen, herangewachsen ist und sich jetzt manifestiert in einem lebendigen Menschen. Das ist die Bedeutung von «Bodhisattva», ein mit Weisheit, *Bodhi*, ausgestattetes Wesen, *Sattva*. Der Text sagt:

*Der weise Mensch hat keine Angst.  
Er heisst die Wellen willkommen,  
die wilden und die zarten,  
die dunklen und die hellen.*

*Er weiss um ihren Urgrund,  
kennt ihr Entstehen und Vergehen.*

Achtung! Hier gibt es etwas zu beachten! Es heisst an dieser Stelle «Er weiss um ihren Urgrund» Es steht nicht: «Er weiss um ihren Ursprung.» Urgrund und Ursprung sind zwei verschiedene Worte und stehen für zwei verschiedene Sachverhalte. Da der sprachliche Ausdruck niemals die Sache selbst trifft, muss man sehr präzise und achtsam sein in Bezug auf die Wortwahl. Wenn ich z.B. frage: «Was ist der Urgrund deines Lebens?» dann ist das nicht dasselbe, wie wenn ich frage: «Was ist der Ursprung deines Lebens?» Wellen haben alle einen Ursprung, das stimmt. Sie entstehen und vergehen. Sie gehören in den Bereich, des erfahrbaren Daseins. Auf und ab. Alles, was ist, das ganze Sein manifestiert sich durch das Entstehen und Vergehen von Formen.

Sobald wir in Beziehung treten mit Formen, geben wir ihnen automatisch einen Namen. Formen und Namen sind Resultate der Aktivität des menschlichen Bewusstseins, das in Beziehung tritt mit dem, was ihm seine Sinneswahrnehmung zutragen. Könnt ihr irgendetwas benennen, das keine Form hat? Selbst Gedanken und Gefühle sind Formen, mentale Formen. Sobald ich einen Namen habe, ist es eine Form. Ihr könnt dies selber nachprüfen.

Aber diesem Entstehen und Vergehen von Formen liegt etwas anderes zu Grunde. Etwas, das von den Wellen und deren Auslöser nicht berührt wird. ES ist ohne Form und ohne Namen. Dafür habe ich in dieser Übersetzung das Wort «Urgrund» gewählt. Worte sind immer bloss eine Übersetzung. Man muss die Worten benutzen, aber man soll immer gewahr sein, dass es nur sind Hilfsmittel sind. Im besten Fall ein Schlüssel. Aus diesem Grund legen wir im Zen soviel Wert am erfahrungsmässigen Durchschauen und Verstehen der Worte. Die Sutras und Lehrreden sind die Hüllen, wenn wir die Weisheit in ihnen nicht in uns selbst entdecken, dann sind sie wertlos.

In Zen-Texten findet man für den namenlosen Urgrund, die Essenz, die Begriffe: «unaussprechbare Tao», «Urnatur» oder «Nicht-Sein», im philosophischen Buddhismus heisst es «Dharmakāya». Die Buddhisten unterscheiden drei Aspekte des Bewusstseins. Diese werden quasi als drei «Körper» (kāya) von Buddha betrachtet. Dharmakāya ist der rein geistige, formlose Aspekt. Wenn dieser formlose, leuchtende universale Geist — Bodhi, Buddha — sich Formen den Lebewesen

verkörpert, dann spricht man vom *Sambhogakāya* oder Seinskörper. Dieses Bewusstsein ist in allen Lebewesen gleich. Jede Lebensform «weiss» instinktiv, wie zu leben ist, egal ob es sich um ein mikroskopisch kleines oder um eine Pflanze oder um ein tierisches Lebewesen handelt. Dieses einheitliche Bewusstsein differenziert sich in den unterschiedlichen Wesen auf unterschiedliche Weise. Es modifiziert sich entsprechend den Umständen und Bedingungen. Von diesem Standpunkt aus, ist es dauernd in Wandlung begriffen, steht nie still, hält sich nie an einem Ort auf. Dieser Aspekt ist der sogenannte Wandlungskörper von Bodhi, *Nirmanakāya*.

Ihr müsst euch diese Begriffe nicht merken, aber ich nenne sie, damit ihr ab und zu daran erinnert werdet, dass die Lehre des Buddhismus eine sehr durchdachte auf Erfahrung beruhende Darstellung der Erkenntnis ist. Wir können uns danach ausrichten und unser eigenes rechtes Verstehen schulen. Das gesamte Leben auf unserem Planeten wird also von drei Funktionen des Bewusstseins gesteuert: dem fundamentalen, formlosen Bewusstsein, dem allen geformten Lebewesen innewohnenden einheitlichen Bewusstsein und dem sich ständig wandelnden, den Umständen und Bedingungen sich anpassende Bewusstsein der Einzelwesen. Dies sind nicht drei einzelne «Bewusstseine», es ist die Art und Weise, wie wir Menschen das gesamte universale Element Bewusstsein beschreiben, so wie wir das Element Wasser als Wasser, Eis und Dampf beschreiben.

Der fundamentale Bewusstseinszustand, der Urgrund, aus dem alle Lebenserscheinungen wachsen, wird oft verglichen mit dem Universum. Das Universum sieht man nicht. Es ist dunkel. Wir wissen nicht, was es genau ist, wir sagen, es ist leer. Aber wir sehen Sterne, unendlich viele Sterne. Allerdings sehen wir diese erst, wenn Licht da ist. In diesem Fall ist es das Licht der Sonne, das auf den Himmelskörper trifft von dort reflektiert und auf unsere Augen trifft und in unserer Wahrnehmung als «Stern» registriert wird. So zeigt sich das Nicht-Sein nur durch das Sein. Ohne die Dinge, die da sind, wissen wir nichts vom Nicht-Sein und umgekehrt. Alle Dinge sind charakterisiert durch ihre Form, ihren Namen, ihre Funktion. Jeder von uns ist so ein Ding. Unsere Existenz ist dann offiziell anerkannt, wenn wir ein Identitätspapier haben mit Namen, Alter, eine Haarfarbe, eine Augenfarbe, ein Geschlecht und eine Nationalität. Das ist individuell. Unverwechselbar. Das ist der Aspekt des Daseins. Hier tosen und säuseln die Wellen.

Jede Welle hat einen Ursprung, einen oder mehrere Auslöser. Wind, Wasser- und Lufttemperatur, das Gelände unter und über dem Wasser, die Bewegung der Erde sowie der Mond und die Sonnenwinde, all dies und vieles mehr ist dafür verantwortlich, dass sich Wellen bilden.

Ursprung hat zu tun mit Anfang und Ende. Ursprung und Ursache sind hier synonym. Jede Welle, egal ob in der materiellen oder mentalen Welt, hat eine Ursache.

Jede Lebensäußerung hat eine Ursache. Luft und Wasserwellen entstehen in Abhängigkeit vom Wind, Topographie, Temperatur usw. Da gibt es Gesetzmässigkeiten, die wir studieren können. Und wie ist es bei uns? Wie entsteht ein Gedanke? Können wir das erfassen? Weiss man, wie der Gedanke, den man gerade denkt, entstanden ist? Was hat ihn ausgelöst?

Im Buddhismus sieht man den Ursprung eines Gedankens im Gedankenimpuls, auf japanisch *Nen*. In unserer physikalischen Welt wissen wir, dass es irgendwo ein winziges Partikel, ein Staubkörnchen z.B. braucht, damit sich in der Luft eine Wolke bildet. Oder dass ein kleines Partikel einer Substanz ins Salzwasser gegeben, Kristalle entstehen lässt. Der Gedankenimpuls, *nen*, kann damit verglichen werden.

Beim Chanting von «Enmei Jukku Kannon Gyo» sagen und hören wir immer das Wort *Nen*: «... cho *nen* Kanzeon, bo *nen* Kanzeon, *nen nen* ju shi ki, *nen nen* fu ri shin...». D.h. frei übersetzt: Am Morgen, am Abend denken wir immerzu an Kanzeon; es gibt keinen Gedanken, der vom Buddha-Geist getrennt ist. Und der Buddha sagte: «Wir werden, was wir denken». Unsere Gedankenimpulse sind die Ursache für unsere emotionalen Wellen.

Jede Welle ebbt aus. Jede! Früher oder später. Doch ihre Energie geht weiter als Impuls für eine nächste Welle, eine nächste usw. So ist es auch mit dem Gedankenfluss.

Der Urgrund jedoch wird von den Wellen nicht berührt. Der Urgrund ist nicht die Ursache der Wellen, aber er enthält die Potenz, die zu Wellen werden kann. Das fundamentale Bewusstsein, jenseits unserer Gedankenwelt ist still und klar, Wellen entstehen erst, wenn es durch unser Denken in Bewegung versetzt wird. Wer dies intuitiv versteht, der oder die hat rechte Sicht.

In der Physik fragt man nach dem materiellen Ursprung des Universums und im Buddhismus fragt man nach dem geistigen Ursprung der Existenz. In seiner *Lehre des bedingten Entstehens* erklärte der Buddha die Verkettung von Ursache und Wirkung, die zur Geburt eines Menschen führt. Er hat aber nie von einer ersten, einmaligen Ursache gesprochen. Denn alle Ursachen und Wirkungen spielen sich im Bereich der dinglichen Erscheinungswelt ab. Das, was weder Ursache noch Wirkung hat, entzieht sich unserem Verstand. Das ist der Urgrund, um den wir wissen können, den wir intuitiv erahnen, aber niemals in Worte fassen können. Urgrund hat zu tun mit Fundament, Ursprung hat zu tun mit Anfang.

Wenn es also heisst: *Er (der weise Mensch) weiss um ihren Urgrund, kennt ihr Entstehen und Vergehen*, dann bedeutet das, er, kennt den Urgrund und den Ursprung allen Lebens. Sein Geist ist verwurzelt im bodenlosen, formlosen Dharmakāya, Nicht-Sein, seine Beine stehen fest auf dem Boden des Seins, auf dem alle Wesen ihrem Leben nachgehen.

Unser Text beschreibt das Wesen des weisen Menschen wie folgt:

*Nach innen:*

*Wie der Fels in der Brandung,  
fest, ruhig, stabil.*

*Der Zahn der Zeit darf getrost an ihm nagen.*

*Er (der weise Mensch) hat nichts damit zu tun.*

Der Zen-Meister Sodo Harada Roshi, hat eine wunderbare Art, dieses feste Verankerung zu formulieren. Er sagt immer: «Don't let yourself be turned around.» Erlaubt es nicht, dass irgendetwas euch «umdreht» oder «verdreht». Oder noch simpler ausgedrückt: Lasst euch nicht an der Nase herumführen. Last euch nicht von allem möglichen ablenken, wie ein Hund der an jedem Baum schnüffelt oder ein Ziege, die immer nach dem nächsten besten Kräutchen sucht — oh, das ist das beste, nein da ist ein noch besseres, nein da oben ist noch ein besseres —. Oder: «Wer hat mir noch auf Facebook geschrieben, wer hat mir noch eine Message geschickt, oh dort gibt es Konzert, dort gibt es eine Party, und und und...»

Neulich habe ich eine Gruppe Menschen beobachtet, der Sprache nach waren es Einheimische, die haben ein Haus gesucht, das gerade vor ihrer Nase war. Doch sie haben ihr I-phone gefragt, wo es ist. Wir heutigen «zivilisierten» Menschen verlassen uns offensichtlich lieber auf Information via Satelliten statt auf unsere eigenen Sinne. Ohne diese Apparate fühlen sich die meisten sehr verloren.

Atta dipa: «Verlasse dich auf dich selbst» oder wie es auch übersetzt wird: «Sei dir selbst eine Insel!» Don't let yourself be turned around. Damit ist aber nicht gemeint, dass wir uns in unsere Ego-Kapsel zurückziehen lassen. Das Selbst bzw. die Insel ist der klare Geist, der alles sieht, wie es ist, ohne seinen eigenen Senf dazuzugeben. Lass dich nicht von dieser Klarheit wegreißen von den Wellen. Sie sind nicht das Wesentliche. Sie sind vergänglich. Man soll nicht in den Turbulenzen des alltäglichen Daseins ertrinken: «Oh ich armes Ding.» Im Gegenteil, man kann sie benutzen, um kräftig schwimmen zu lernen. Aber gegen den Strom zu schwimmen, verbraucht zu viel Energie. Dann stirbt man zu früh. Das ist nicht die Absicht der Natur. «Ich bin zwar hundemüde, aber ich muss jetzt noch Kaffee trinken, damit ich das und das noch machen kann.» Dies über Monate und Jahre. «Ich bin zwar krank, aber ich lass mir nichts anmerken und gehen trotzdem an die Arbeit.» Dies über Jahre. Und dann wundert man sich über Burnout. Das wäre wirklich nicht nötig.

Wir sind tatsächlich oft Zwängen ausgesetzt, denen wir uns nicht entziehen können. Aber was hindert uns daran, immer mal wieder — ffffffff — alles auszuatmen. Sich zu besinnen. Immer mal wieder eine kleine Pause einzulegen und Dampf abzulassen, und sei es nur mit einem Gang aufs WC oder mit einer Tasse Tee — immer wieder kurz innezuhalten und «stopp» zu sagen? Man kann lernen, sich mitten in den Wellen zu entspannen. Aber natürlich nur, wenn man überhaupt auf die

Idee kommt und nicht so verflucht identifiziert ist mit dem, was man gerade macht und sich darin vollkommen verliert. Mit anderen Worten, wenn man gute Wurzeln ausserhalb der Wellen hat. Darauf kommen wir noch zu sprechen.

*Der Zahn der Zeit darf getrost an ihm nagen.* Ich finde diesen Satz sehr schön. Da ist keine Angst, alt zu werden. Die Wirkung der Wellen, die ganz Berge abtragen, wird akzeptiert. Er/Sie schämt sich nicht für die Runzeln am Bauch. Er /sie bedauert den Zerfall des Körpers nicht, weil er/sie nicht mehr für sich selbst isst und trinkt. Und wenn dann diese Körperkerze erlischt, kann er/sie vielleicht wie Sokei-an sagen: «Jetzt sterbe ich, um für immer zu leben.» Das sollen seine letzten Worte gewesen sein.

*Nach aussen:*

*Wie die Alge im Wasser,  
fest verwurzelt im Untergrund;  
ihre Arme schwingen mit der Strömung  
im Rhythmus von Ebbe und Flut. —  
Wer sie essen mag, dem gibt sie sich als Nahrung.*

Je älter ich werde, umso mehr weiss ich zu schätzen und zu verstehen, wie Dr. Platov in der Weisheit . Er war von guter allgemeiner Gesundheit, kräftig, hatte aber ein Herzproblem, das ihm öfters vehemente Herz-Schmerzen und schmerzhaftige Stauungen in den Beinen beschertete. Er hatte mir gleich zu Beginn gesagt, wir hätten vielleicht nicht viel Zeit, da er nicht wissen könne, wie lange er noch leben werde. Und jeden Herbst, wenn er nach Kalifornien zurückkehrte, sagte er: «Wenn ich kann, komme ich wieder.». Aber wenn er da war, war er für alle da. Jeder und jede fühlte sich von ihm persönlich angenommen und angesprochen. Wer zu ihm für Nahrung kam, dem hat er sie gegeben. Wenn er Schmerzen hatte, machte er es wie eine Katze. Er legte sich hin und wartete, bis die Schmerzen weg waren. Und wenn sie weg waren, war nichts geschehen. Er stand auf und ging auf einen Stadtbummel. Nichts von Angst vor Alter und Tod. Als es dann während seiner letzten Lebenstage eines Morgens in eine Wolldecke eingehüllt neben dem Spitalbett sass— er schien noch kleiner als er war— und von uns mit Sorge gefragt wurde wie er dies alles nun aushalte, antwortete er lakonisch: «Ach, ich nehme das nicht so persönlich.», und zitierte Schiller: «Der Mohr hat seine Schuldigkeit getan, der Mohr kann gehen».<sup>1</sup> In Schillers Drama war der Mohr ein Diener, bei Dr. Platov stand er für den physischen Körper. Der Diener hat seine Arbeit getan, jetzt kann er gehen.

...

(Nach einer Pause) Jetzt habe ich aber wieder lange geredet.

*Ein Zen-Meister würde jetzt sagen  
«Warum so viele Worte machen?  
Warum nicht einfach:  
«Fels in der Brandung,  
Alge im Wasser.»?*

Sollte aber morgen jemand ins Dokuzan-Zimmer kommen und sagen: (dramatischer Stimme)  
«Fels in der Brandung, Alge im Wasser.» ... (Gelächter der Zuhörerschaft)... dann ist das nichts anderes, als wenn einer am Abend ein bisschen Mondlicht aus dem Teich schöpfen und ins Dokusan-Zimmer bringen wollte.

Nein nein, man muss schon durch die Hölle gehen, bevor man etwas sagen kann darüber. Man muss die Brandung sein und die Alge. Man kann nicht einfach so tun, als ob. Deshalb war es so schwierig bei den alten Zen-Meistern. Man konnte ihnen nichts vormachen, rein gar nichts! Gling, gling gling.

Hat jemand jedoch das echte Gold gefunden, einen echten Diamanten ausgegraben, dann sind die Worte nicht mehr bloss Worte.

1) Friedrich Schiller: Die Verschwörung des Fiesco zu Genua».



6. Tag (28. 7.)

### **Was bleibt?**

Auf die Frage, welcher Paragraph oder Satz Text, den wir nun die ganz Woche über betrachtet haben, euch am meisten beeindruckt hat oder ihr euch am ehesten merken würdet, habe nicht wenige von euch gesagt:

«*Warum so viele Worte machen?*».

Dieser Satz steht am Ende, sozusagen als Schlusswort oder Zusammenfassung.

Einerseits ist es durchaus so: Warum soll man so viele Worte machen? Andererseits müssen wir auf der Hut sein mit einem solchen Schluss. Warum?

Natürlich ist die Wahrheit nicht in Worte zu fassen. Aber was wäre, wenn der Buddha keine Worte gemacht hätte? Denkt ihr, wir würden hier zusammensitzen? Es gibt eine schöne Sammlung von Zen-Geschichten, Dialogen oder Anekdoten über Begegnungen zwischen Menschen, die dem Zen-Weg folgten. Der Titel dieser Sammlung heisst *Ohne Worte, ohne Schweigen*. Damit ist gewissermassen die Praxis des Zen auf den Punkt gebracht. Schweigen allein noch Worte allein werden die Wirklichkeit gerecht. Schweigen allein kann ganz Vieles bedeuten. Auf eine Frage zu schweigen kann interpretiert werden als «ich weiss es nicht.» oder «ich weiss es, aber will nichts sagen», oder das Schweigen selbst ist die Antwort.

Im Zen sagt man, das Schweigen Buddhas sei donnerndes Schweigen gewesen. Sein Schweigen war so laut und deutlich, wie ein Donner. Wenn jemand schweigen kann und damit alles sagen, dann ist das ein Zeichen, dass er oder sie die Sache durch und durch verdaut ist. Ein derartiges Schweigen ist vollkommen und vollumfänglich. Wenn das Schweigen aber nicht aus der Stille, nicht aus der Weisheit kommt, dann kann es eine Selbsttäuschung sein. Ich sage «kann», es muss nicht. Es ist jedenfalls Vorsicht geboten, dass nicht allzu schnellen und allzu frühen Schlüsse zieht, wenn jemand einfach schweigt.. Es gibt viel Halbgebackenes, das sich als fertig ausgibt. Unsere Mind hat viele Tricks, sich etwas einzureden.

Selbst bestandene Zen-Meister— vorausgesetzt sie sind ehrlich mit sich selbst — ermahnen sich selbst und ihre Schüler selbst in Momenten der grösstmöglichen Klarsicht immer wieder: «Noch nicht...noch nicht angekommen.»

Aus diesem Grund kommt es im Dokusan nicht darauf an, was man sagt oder tut, sondern, wie man es sagt und tut. Die Worte, die Geste oder das Schweigen sind dann echt, wenn sie spontan geschehen, ohne dass die Person darin verwickelt ist — ohne Denken, ohne Wollen, ohne Vorsatz.

Die Essenz die man durch Lesen, «Kauen» und Meditieren eine solchen Texts gewinnt, liegt ja nicht im Papier, auf dem der Text steht. Also kann und soll man diese Papier weglegen und sogar vergessen. Wo ist die Essenz, die jeder für sich aus den Worten herausdestilliert? Jeder trägt sie ins sich selbst. Das ist es, was wir an dem Ort bringen sollten, wo wir zurückkehren. Nicht als ein neu erworbenes Wissen. Nicht als etwas, das wir in die Welt hinaus posaunen.

Es gibt ein Dilemma für viele Leute, die von einem Zen-Retreat nach Hause kommen und von den Lieben zu Hause und an der Arbeit empfangen werden mit den Worten: «Und wie wars? Hast du schöne Ferien gehabt?» Man ist dann meistens einen Moment lang in Verlegenheit. Was soll man antworten? Mit Schweigen? Mit Worten, die für Aussenstehende keinen Sinn machen? Damit diesem Dilemma müssen wir leben.

Man bewahrt die Essenz tief im Herzen, wie einen Samen. Aber lasst den Samen nicht verkümmern, wenn euch die Alltagspflichten wieder in Anspruch nehmen. Diese können recht heftig sein und viel Lebensenergie absorbieren. Trotzdem: Bewahrt die Stille in euch und vergesst nicht, immer wieder Momente der Besinnung und der Meditation einzuschalten. Und... was das

Wichtigste ist, immer wieder alles auszuatmen, damit der Geist frei ist spontan und adäquat zu wirken.

Andere von euch haben folgende Sätze ausgewählt:

*Der weise Mensch hat keine Angst. Er heisst die Wellen willkommen.*

*Nach innen wie der Fels in der Brandung, fest, ruhig, stabil. ...*

*Nach aussen wie die Alge im Wasser, fest verwurzelt im Untergrund; ihre Arme schwingen mit der Strömung...*

Ja, als Stabile, Feste ist im Innen nicht im Aussen. Aussen ist die stetige Bewegung, mit der man nur angstfrei mitgehen kann, weil man verwurzelt ist. Aber geht bitte nicht nach Hause mit dem Anspruch: «Von jetzt an, bin ich wie ein Fels in der Brandung — nichts kann mir etwas anhaben; ich muss ein weiser Mensch sein.» Denn heisst es spätestens am Mittwoch: «Oh weh, jetzt ist es mir wieder nicht gelungen; ich war wieder nicht weise...» Der Weg zur Hölle ist bekanntlich mit guten Vorsätzen gepflastert.

Die Worte und Bilder der Weisheitslehren zeigen immer auf das Ideal. Das Ich, die Person, soll sich nicht damit identifizieren und dann mit all diesen Ansprüchen an sich selbst schmücken. Selbst bei der grösstmöglichen und tiefsten Einsicht, dem grössten Aha-Erlebnis, das einem zukommen kann, soll man nicht erwarten, dass jetzt alles auf ewig gut und schön wird. Immer wenn ich im Begriff war euphorisch zu werden wegen einer befreienden Einsicht oder einem erhabenen Moment in der Meditation, dann Dr. Platov zu ganz trocken: «Deswegen bleibt Dir die Nase trotzdem mitten im Gesicht. Vergiss das nicht.» Das Buddha-Dharma zeigt die Wirklichkeit eines erwachten Menschen, eines klaren Geistes, und der ist nie identisch mit dem Ich.

Seien wir doch einfach anständige Menschen statt mit so grossen Ansprüchen in die Welt zu treten. Anständig meine ich allerdings nicht im Sinne von anständig-mit-Messer-und-Gabel - umzugehen, sich höflich zu begrüssen und den Regeln der Gesellschaft zu folgen. Ich verstehe darunter: authentisch, ehrlich, unverstellt. Seien wir ehrliche, authentische Menschen, die sich selbst und anderen nichts vormachen. Das ist gemeint mit die Wellen angstfrei willkommen zu heissen. Das Leben annehmen, aber ohne Angst.

Noch aber haben wir Ängste. Ängste vor Verlust, vor dem Tod. Da und dort auch Ängste vor Gesichtsverlust oder Kritik. Dieses Ängste ist man dann los, wenn man sich selbst los geworden ist. Dies ist nicht zu verwechseln mit Kapitulation oder Resignation: «Ich gebe auf; ich taue nichts, ich bin überhaupt nichts wert.» — Seht ihr, wie zweideutig Worte sein können? — Sich selber aufgeben ist einerseits das Schlimmste, was ein Mensch tun kann — schlimm in dem Sinn, dass diese Person jegliches Vertrauen in sich selbst, jeglichen Halt verloren, andererseits ist es das Höchste, was ein Mensch erreichen kann. Sobald jemand zum Zen-Lehrer kommt und sagt: «Ich habe mich vollkommen aufgegeben.», dann ist das der Beweis, dass er oder sie es nicht getan haben. Denn «ich» kann «mich» nicht aufgeben. Genau so missverständlich ist es, wenn man in den einschlägigen Büchern liest, man müsse das Ich aufgeben. Oder noch schlimmer, man solle das Ich zerstören. Oder noch schlimmer, man müsse das Ego töten. Klingt wunderbar: «Wow, ich töte jetzt mein Ich. Ich gebe mich selber auf. Ich bin ein/e echt Buddhist/in.» Das sind alles so Haken, an denen man sich selbst aufhängt kann und dann ganz verzweifelt daran hängt und um Hilfe schreit. Nein, ich kann nie sagen: «Ich habe mich aufgegeben». Warum nicht?

(Jemand sagt:) «Weil ich es bin, der das sagt.»

Genau, wenn man aufgegeben ist, ist niemand da, der sagen kann: «ich habe...». Man kann ja auch nicht sagen: «Ich schlafe». Man kann nur hinterher sagen: «Ich habe geschlafen.»

Kommen wir zurück zum ehrlichen Dasein als Mensch. Es gab einmal einen Zen-Meister, der hatte eine kleine Einsiedelei, sein Refugium, in einem Baum gebaut. Er kehrte nach jedem Almosengang zu seinem Baum zurück und meditierte. Er sass oben im Baum, da und dort hingen einige abgenutzte Utensilien, die der Mann zum Essen und Trinken brauchte. Das war sein ganzes Besitztum. Die Leute nannten ihn den Vogelnest-Meister. Allmählich sprach es sich herum, dass

ein weiser Eremit auf einem Baum sitze und meditiere und wenn jemand komme mit der Bitte um Rat, habe er ein offenes Ohr und guten Rat .

Auch der Gouverneur dieser Gegend, selbst ein Anhänger des Zen und ein berühmter Poet hörte vom Vogelnest-Meister und machte sich mit grosser Gefolgschaft auf, um diesen zu besuchen. Mit Pferden und Kutschen und Wagen und allem, was zum Prestige eines hohen Beamten gehörte. — Heutzutage würde er vielleicht in einem Konvoi von Mercedes oder Rolls-royce der neuesten Klasse vorfahren. — Angekommen beim besagten Baum, stellt er sich breit hin, schaute in den Baum und rief zum Mann, der auf seinem Ast sass und meditierte: «Hm, Eure Position ist aber sehr gefährlich.» Der Meister öffnete seine Augen, schaute auf den Gouverneur hinunter und sagte: «Wer seid Ihr?» «Ich bin der Gouverneur dieses Staates.» Der Meister erwiderte: «Eure Position ist aber sehr gefährlich.» Darob war der Gouverneur irritiert, er hatte nicht mit dieser Retourkutsche gerechnet. Er sagte: «Ich habe gehört, Ihr seid sehr weise, also kam ich hierher, um von Euch eine Belehrung über die Erleuchtung zu erbitten.» Der Meister im Baum sagte: »Meine Lehre lautet: Tue nichts Böses und übe das Gute.« Nun war der Gouverneur mehr als irritiert, etwas ungehalten erwiderte er: «Das weiss doch jedes kleine Kind.» Der Vogelnest-Meister antwortete ruhig: «Ja, jedes kleine Kind weiss das, aber kein Erwachsener kann es tun.»

Das Gute, von dem hier die Rede ist, ist nicht das, was wir lernen — mit Gabeln und Messern zu essen, oder die Suppe nicht zu schlürfen — das Gute kann an einem Ort und zu einer anderen Zeit gerade umgekehrt sein — andere essen mit den Händen, in Japan *muss* man die Nudeln schlürfen — bei uns darf man nicht rülpfen, in China muss man rülpfen, um zu zeigen, dass man satt und zufrieden ist. Es geht nicht um die Anstandsregeln. Obgleich man natürlich auch diese nicht missachten soll. Höflichkeit ist ein wichtiges Gebot auch im Buddhismus. Aber, wenn du merkst, dass da etwas in dir hochkommt, etwas, von dem du schon weisst, dass es Schaden anrichten kann — sei es ein Wort oder eine Handlung oder ein Gedanke — dann über man sich darin, innezuhalten. Statt dass man diesem Impuls einfach folgt und der Reaktion einfach freien Lauf lässt — eventuell sogar unter dem Vorwand, das sei spontan und ehrlich — unterlasse man es. Das bedeutet das gute tun und das schlechte unterlassen. Und wenn du merkst, das ist ein Impuls, etwas Richtiges, etwas Passendes zu sagen oder zu tun von Nöten ist, dann tue es. Halte es nicht zurück aus falscher Scham oder Hemmung.

In diesem Sinne lässt der Weise die Wellen an sich herankommen, lässt sie entstehen und vergehen. Aber er muss nicht zwanghaft reagieren. Und wenn er reagiert, dann in Harmonie mit der Strömung. Mit den Umständen. Wir sollten es uns angewöhnen, nicht einfach den Impulsen zu folgen, sondern mit Bedacht zu handeln. Mit Achtsamkeit. Besonders, wenn man sich selbst schon ein bisschen kennt, weiss man, wo die wunden Punkte sind.

Also nicht zu grosse Ansprüche an sich selbst stellen, aber achtsam sein. «Jeder Tag, jeder Augenblick gibt uns die Möglichkeit, das Richtige oder das Falsche zu tun» ist ein Satz, den wir uns im Retreat immer wieder vorsagen. Ich kann euch aus eigener Erfahrung sagen: Das geht nur mit Achtsamkeit, Selbstkenntnis und innerer Stille. Selbst dann hat man keine Zeit, darüber nachzudenken, war das jetzt richtig oder falsch?

Sowohl das Gute, als auch das Schlechte erkennt man an seinen Früchten. Manchmal reifen diese unmittelbar, sofort heran, manchmal erst viel später. Aus diesem Grund hat der Text , den wir betrachten, die Überschrift *SO!* Das Einzige, was wir haben, ist das Jetzt. In diesem Augenblick, in diesem Moment sei da! Lasst eure persönlichen Wünsche und Vorliegen im Hintergrund, macht Platz für die Weisheit — das Grosse Herzen, den Grosse Geist —, der die allen Wesen gleichermassen Glück und Liebe zu bringen im Stande ist.

Geben wir doch einfach unser Bestes. Mehr können und müssen wir nicht tun. Aber auch nicht weniger.

Wasser bleibt nie kleben. Dasselbe gilt für den klaren Geist. Bleiben auch wir nicht kleben. Weder am Guten noch am Schlechten. Das ist die Botschaft, die hinter alle diesen Worten der Weisen steht:

*Jetzt. — So wie es ist. —*

Weiche nicht aus, presche nicht vor. Das ist die hohe Kunst des Lebens.