

Teske | Zen-Buddhismus



HARRY MISHŌ TESKE, Jahrgang 1958, ist Zen-Meister und leitet den Zen-Kreis Kiel mit dem Kai-An-Zen-Kutsu-Tempel. Er bildet dort Mönche, Nonnen und Laien in der Meditation des Zen-Buddhismus aus. 1991 wurde er in Japan von Saidan Ōi Rodaishi, dem Abt des Hōkō-Ji-Klosters, zum Zen-Priester ordiniert und übernahm 1996 die Dharmanachfolge von Rei Shin Bigan Rōshi. Mit ihm hat er 2003 den europäischen Zen-Orden gegründet.

Harry Mishō Teske

Zen-Buddhismus **Schritt für Schritt**

Eine Einführung

Mit 22 Illustrationen von Christian Meier

Reclam

2018 Philipp Reclam jun. Verlag GmbH,
Siemensstraße 32, 71254 Ditzingen
Umschlagabbildung: Christian Meier
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Himmer GmbH,
Steinerne Furt 95, 86167 Augsburg
Printed in Germany 2018
RECLAM ist eine eingetragene Marke
der Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG, Stuttgart
ISBN 978-3-15-011153-6

Auch als E-Book erhältlich

www.reclam.de

Inhalt

- 1 Wie alles anfängt 7
- 2 Zazen – nichts Besonderes machen 13
- 3 Drei Voraussetzungen, um zur Erleuchtung zu gelangen 22
- 4 Der Geist, der auf dem Wind reitet 24
- 5 Fünf Arten des Zen 28
- 6 Die fünf Hindernisse 39
- 7 Skandha – die fünf Bereiche der Anhaftung 50
- 8 Die drei Welten – oder eine Welt mit drei Aspekten 57
- 9 Acht Versenkungsstufen 70
- 10 Endgültiger Tod oder Wiedergeburt 80
- 11 Erleuchtung oder die Freiheit von den zehn niederen Fesseln 84
- 12 Die Grundlagen der Achtsamkeit 99
- 13 Sieben Glieder der Erleuchtung 111
- 14 Mahāyāna oder Hīnayāna – Großes oder Kleines Fahrzeug 118
- 15 Die drei Körper eines Buddha 133
- 16 Das Herz-Sūtra – *Maka Hannya Haramita Shingyō* 146
Einschub: Die Lehre von den vier edlen Wahrheiten 153
- 17 Lobgesang des Zazen – *Hakuin Zenji Zazen-wasan* 165
- 18 Zehn Ochsenbilder 177
- 19 Die fünf Phasen der Erleuchtung 208
- 20 Zehn Tugendempfehlungen 221
- 21 Weitergabe von Herzgeist zu Herzgeist 236
- 22 Siebenhundert Kōan 250
- 23 Wie alles weitergeht 273
- 24 Dankesworte 281

1 Wie alles anfängt

Ja, also ... wo und wie fange ich an? Um Ihnen das Thema Meditation, und speziell die Zen-Meditation, näherzubringen, gibt es schier unendlich viele Möglichkeiten, und ich werde es wohl nicht schaffen, für jeden Leser die richtige Gangart zu finden. Aber ich werde mein Bestes tun, und wenn es mir gelingt, den einen oder die andere für die Meditation zu gewinnen, dann habe ich mehr erreicht, als ich mir vor über 30 Jahren vorstellen konnte.

Um es gleich vorweg zu sagen, gibt es zwei Arten der Meditation: buddhistische und nicht-buddhistische Meditation. Und da ich buddhistischer Zen-Priester bin, sollte man vermuten, dass ich Ihnen auch buddhistische Meditation vermittele. Weit gefehlt! Die buddhistische Meditation wird sogar den weitaus schmalsten Platz in diesem Buch einnehmen, und das aus gutem Grund: Wir Europäer, und wahrscheinlich die meisten Menschen aus der westlichen Hemisphäre, haben es satt, einen Glauben gegen einen anderen einzutauschen. Wir sind Christen oder auch Atheisten, und plötzlich sollen wir Buddhisten werden?

Nein, Sie brauchen überhaupt nichts zu werden, um vollständige Erleuchtung zu erreichen. Absolut nichts, im wahrsten Sinne des Wortes. Die Erleuchtung erfordert es sogar, dass Sie jeden »-ismus« in Frage stellen, und das gilt genauso und ohne Abstriche für den Zen-Buddhismus.

Ich gehe jetzt einmal ganz einfach davon aus, dass Sie dieses Buch gekauft haben, damit ich Ihnen etwas über die Lehre des Zen erzähle.

Fangen wir also mit der grundlegenden Praxis, dem *Zazen*, dem Sitzen in Stille, an und beschäftigen uns mit dem, was im *Zazen* getan werden soll: gar nichts. Ja, Sie haben richtig gelesen, Sie sollen im *Zazen* wirklich gar nichts machen, einfach nur »sitzen«. Aber weil uns das aller Erfahrung nach am schwersten

fällt, werde ich Sie vorher mit einigen Informationen füttern. Es lohnt sich:

Es gibt in dieser Welt der Unbeständigkeit und Orientierungslosigkeit keine größere Befriedigung als die sichere Gewissheit, angekommen zu sein. Dies ist der Beginn des Zen-Weges.

Im Buddhismus ist es im Allgemeinen nicht üblich, dass ein Priester, ein Mönch oder ein buddhistischer Lehrer mit seiner Weisheit »hausieren« geht, und eben aus diesem Grund hat es im Buddhismus niemals eine Missionsbewegung gegeben. Es wurden die Lehren erst erteilt, nachdem man förmlich darum gebeten und den Lehrenden dazu eingeladen hat. Die Wahrheit, oder besser: die Wirklichkeit, um die es besonders zu Beginn der Praxis des Zen-Buddhismus vorrangig geht, ist eine Wirklichkeit, die von Natur aus unmöglich mit Worten und Begriffen zu beschreiben ist. Jede Definition ist eine Begrenzung der allumfassenden, um nicht zu sagen: absoluten Wirklichkeit und damit von eben diesem absoluten Standpunkt aus ein Widerspruch in sich. Der Weg der Stille und des Schweigens ist der Einstieg in den Zen-Weg.

Und vor allem für moderne Menschen der westlichen Welt eine enorme Herausforderung, da die Kultur der Stille und der Achtsamkeit noch immer in krassem Widerspruch zum bisher gepflegten Lebensstil dieser Gesellschaft erscheint.

Das nimmermüde Bestreben aller Meister der Vergangenheit bis zum heutigen Tag ist es immer wieder, den leidenden Wesen in Samsāra, damit ist gemeint: der Welt der Unzufriedenheit und der immer wieder auftretenden Trübsal, einen Ausweg zu weisen.

Das Paradoxe an diesem Bestreben ist, dass wir alle einen Meister brauchen, der uns immer wieder darauf hinweist, dass die letztendliche Wahrheit nicht in den Worten der alten Meister zu finden ist. Und auch nicht in ihrer körperlichen Erscheinung, sondern schließlich und endlich nur auf dem Grund unse-

res eigenen Geistes. Aber selbst diesen Grund des Geistes finden wir nicht dadurch, dass wir ihn bei einem anderen Menschen suchen, nicht einmal bei unserem eigenen Meister. Die einzige Möglichkeit besteht darin, dass wir mit der Suche außerhalb unseres Geistes Schluss machen und unsere geistige Blickrichtung nach innen wenden. Meditation ist nichts anderes als diese Verinnerlichung. In der Anfangszeit der Meditationsübung ist es normalerweise nicht möglich, diesen Grund des Geistes in der Meditation zu erreichen, da wir uns so sehr daran gewöhnt haben, uns lediglich mit den Inhalten des Geistes zu beschäftigen statt mit dem Geist selber. Deswegen ist es für die allermeisten einfacher, sich auf eines der zahlreichen Meditationsobjekte zu konzentrieren und dadurch den wild umherirrenden Affengeist langsam, aber stetig zur Ruhe zu bringen. Dann endlich sind wir in der Lage, den Grund unseres Geistes direkt zu erkennen, der stets und zu aller Zeit da war und immer sein wird. Es ist unser großes Verhängnis, dass dieser grundlegende Geist uns so nahe ist, dass wir ihn genau deswegen nicht erkennen. Wir machen uns lieber außerhalb auf die Suche nach vermeintlichen Wahrheiten, die doch nur Wahrheiten aus zweiter Hand sein können. Uns immer wieder darauf hinzuweisen ist die eigentliche Aufgabe aller Meister. Wie kommen wir aber zum Grund unseres Geistes?

Die erste Frage, die wir uns stellen sollten, ist, wo sich unsere eigentliche Heimat befindet. Den wenigsten Menschen wird es sonderlich schwerfallen, eine Heimatadresse anzugeben; wenn einem jedoch von einem Zen-Meister die Frage nach dem eigenen Herkunftsort bzw. nach der eigenen Heimat gestellt wird, so ist damit in den seltensten Fällen ein geographischer Ort gemeint. Es ist damit vielmehr nach der geistigen Heimat, um nicht zu sagen: nach dem Erkenntnisstand gefragt. Um eine solche Frage treffend beantworten zu können, gibt es nur eine einzige Möglichkeit, und zwar zu klären, wo sich der eigene Geist befindet.

Eine Zeile aus einem populären Lied lautet »home is where you lay your head«. Menschen, die keine besonders feste Bindung an einen bestimmten Wohnort haben, werden dieser Zeile ohne weiteres beipflichten können, und eine der ersten spirituellen Übungen im historischen Buddhismus war der sogenannte Gang in die Hauslosigkeit. Das heißt, jeder buddhistische Mönch und jede Nonne waren aufgerufen, den angestammten Heimatort zu verlassen und ohne festen Wohnsitz zu leben. Sie waren im wahrsten Sinne des Wortes *Unsui*, was so viel bedeutet wie »Wolken und Wasser«. Wie sehr unsere persönliche Befindlichkeit von unserem ständigen Aufenthaltsort geprägt wird, kann man leicht erahnen, wenn man nach einer langen Zeit des Wohnens an einem Ort gezwungen wird, sich einen neuen Wohnort zu suchen. Neben der Bindung an bestimmte Personen sind die Bindung an einen Ort und vielleicht auch noch an eine berufliche oder gesellschaftliche Position diejenigen Faktoren, die uns im Leben eine vermeintliche Sicherheit bieten, die unseren Platz im Leben bestimmen. Fällt auch nur einer dieser Sicherheit bietenden Faktoren ungewollt fort, geraten wir verständlicherweise in eine mehr oder minder starke Krise, und viele Menschen haben die größten Schwierigkeiten, sich danach wieder neu zu orientieren. In mehreren spirituellen Traditionen wird ein bewusster und freiwilliger Verzicht auf eine oder mehrere dieser Sicherheit bietenden Bindungen als Übung praktiziert, um dadurch im wahrsten Sinne des Wortes Selbstbewusstsein und Eigenständigkeit zu entwickeln. Oder, um es mit anderen Worten auszudrücken, nach der körperlichen Reife auch geistig, seelisch und emotional erwachsen zu werden.

Sie werden jetzt vielleicht fragen, ob dazu der Gang in die Hauslosigkeit notwendig ist und ob diese Reifung nicht auch zu Hause und in gewohnter Umgebung stattfinden kann. Natürlich kann sie das, und bei den allermeisten ist dies auch der ganz normale Entwicklungsweg. Wir sollten uns jedoch im Klaren dar-

über sein, dass wir es beim buddhistischen Erleuchtungsweg mit einem geistigen Schulungsweg zu tun haben, an dessen Ende das höchste Ziel auf uns wartet, das einem menschlichen Wesen zu erreichen überhaupt möglich ist. Und ob wir dieses Ziel noch in diesem Leben und in dieser körperlichen Gestalt erreichen oder nach wer weiß wie vielen Wiedergeburten in allen möglichen körperlichen und unkörperlichen Gestalten, hängt einzig und allein von unserem Entschluss und unserer eigenen Anstrengung ab. Und wer es gern bequem und einfach möchte, dessen Erfolg wird natürlich auch sehr einfach und bescheiden sein.

Ich möchte Sie damit in keiner Weise auffordern, Heim und Herd zu verlassen, die Familie im Stich zu lassen, die sichere Arbeitsstelle zu kündigen und sich auf den Gang in die Hauslosigkeit zu machen. Dieser Gang würde wahrscheinlich sowieso nur in die Obdachlosigkeit führen. Auch die Wanderschaft als buddhistischer Bettelmönch ist keine Garantie dafür, dass Sie diesen Weg auch nur ansatzweise erblicken.

In der nordischen Mythologie gibt es für diesen Menschen auf dem Weg einen sehr symbolträchtigen Archetyp, und zwar den des Gottes Odin, dessen Name wörtlich bedeutet »Mensch des Atems«. Odin ist der ewige Wanderer, der in zahllosen Gestalten in allen Welten erscheint, um dort nach den jeweiligen Gegebenheiten seine große Aufgabe zu erfüllen. Wenn Ihnen bei diesem Bild der Name Ahasver, der ewige Jude, einfällt, so sollten Sie bedenken, dass der eine freiwillig und der andere äußerst unfreiwillig auf die Wanderschaft gegangen ist. Der entscheidende Unterschied, und das gilt genauso für unsere alltäglichen Handlungen, liegt stets in der Motivation, das heißt, es ist gar nicht so entscheidend, was wir tun, sondern warum wir es tun, und dann natürlich, wie wir es tun. Als kleiner Hinweis schon einmal an dieser Stelle: Achten Sie auf Ihren Atem!

Ich habe das Buch so aufgebaut, dass ich im ersten Teil von Kapitel 6 (Die fünf Hindernisse) bis zu Kapitel 13 (Sieben Glie-

der der Erleuchtung) die Lehre darlege, aus der Zen entstanden ist. Ich erkläre in diesem Teil also die Grundlagen überwiegend aus der Sichtweise des orthodoxen Buddhismus, wohingegen Zen dem sogenannten Großen Fahrzeug des Buddhismus angehört und hierin eine besondere Stellung einnimmt. Diese Informationen sollen hauptsächlich dazu dienen, Ihr Interesse an dieser Lehre zu wecken.

Im zweiten Teil des Buches ab Kapitel 14 werde ich das Große Fahrzeug näher vorstellen und auch erläutern, woher der Zen-Buddhismus seine besondere Stellung ableitet.

2 Zazen – nichts Besonderes machen

Das große Problem unserer Zeit besteht darin, dass alle Menschen ihr Heil und ihr Glück außerhalb von sich selber suchen. Und im Laufe dieser Suche allen möglichen Modeerscheinungen, Lehren, Übungssystemen, Gurus und sogenannten verwirklichten Meistern hinterherlaufen, ohne dabei zu erkennen, dass das eigentliche Problem die Suche nach einer Wahrheit außerhalb des Suchenden selber ist. In dem Augenblick, in dem der Mensch seine Blickrichtung ändert und sich im wahrsten Sinne des Wortes erinnert, statt sich weiter zu veräußern, hat er seine verlorene Heimat wiedergefunden. Die erste Ursache und der letzte Sinn des Lebens sind in jedem Menschen und in jedem fühlenden Wesen immer vollständig vorhanden und aktiv. Diese, nennen wir sie ruhig: absolute Wirklichkeit erscheint in unserem Geist als Gedanke an die universelle Vollkommenheit, in unseren Gefühlen als reine Freude und Glückseligkeit und in unseren Körpern als fundamentale Gewissheit der Einheit aller Lebewesen.

In unserer hektischen und vorwiegend erfolgs- und gewinnorientierten Wirklichkeit erscheinen Gedanken jedoch viel häufiger als eine sehr chaotische Affenhorde. Und diese Affenhorde wird umso wilder, je mehr wir versuchen, sie unter Kontrolle zu bringen. Die Gefühle werden von unangenehmer Wut, selbstsüchtigem Egoismus, unbefriedigtem Verlangen und Sehnsüchten, zermürender Konkurrenz und Eifersucht sowie Angst, Depressionen und Selbstabwertung bestimmt und sind häufig alles andere als glücklich. Unsere Körper sind äußerst anfällig für alle möglichen Krankheiten, werden bei kleinsten Unfällen schon teilweise erheblich verletzt, und Zeiten der vollkommenen Beschwerdelosigkeit sind eher die Ausnahme als die Regel. Einmal ganz abgesehen davon, dass unser irdisches Dasein auf jeden Fall tödlich enden wird. So hoffnungslos präsentiert sich unsere Situation, wenn wir unter dem Einfluss des mächtigen Dämons »Unwissenheit« stehen.

Die frohe Botschaft des Zen besagt nun aber glücklicherweise, dass es einen Ausweg aus diesem Jammertal des Leidens und der Unzufriedenheit gibt, und mehr noch, dass jeder von uns diesen Weg aus eigener Kraft beschreiten kann. Das Großartige an diesem Weg ist außerdem, dass er keine Flucht aus dieser Welt des Leidens erfordert, sondern dass das endlose Glück des Nirvāna mitten in dieser Welt der Unzulänglichkeiten zu finden ist. Ja selbst die Vorstellung, dass es erforderlich wäre, einen Weg zu gehen, um dieses Nirvāna zu erreichen, ist nur ein notwendiger Kunstgriff, um endlich unsere Augen zu öffnen für die uns allen innewohnende grundlegende Weisheit, in der wir alle schon vollkommen erleuchtete Buddhas, also vollkommen erleuchtete Menschen sind. Die eigentliche Veränderung findet nicht in der Außenwelt statt, sondern in unserem eigenen Geist, und aus diesem Grund ist es unbedingt erforderlich, dass wir unsere Blickrichtung ändern. Wir sollten endlich damit aufhören, die Erlösung außerhalb von uns selber zu suchen, sondern sie genau dort finden, wo sie schon seit ewiger Zeit auf uns wartet.

Erst ab dem Augenblick, in dem wir die Freiheit in uns selber gefunden haben, sind wir wirklich in der Lage, auch anderen Menschen und Lebewesen zu dieser endgültigen Freiheit zu verhelfen. Das heißt, wenn wir in der Welt und der Gesellschaft wirklich etwas verändern wollen, müssen wir bei uns selber anfangen und uns selber verändern. Woran es uns allen noch fehlt, ist das felsenfeste Vertrauen in unsere eigenen Fähigkeiten. Dieses Vertrauen bedeutet das Ende aller Ängste. Solange man nicht die universelle, strahlende und von Grund auf beglückende Natur des eigenen Geistes erkannt hat, der identisch ist mit der Natur des gesamten Universums, braucht man ein Arbeitsziel, auf das hin man die eigene Entwicklung ausrichtet. Dieses Planziel ist eben die Erleuchtung bzw. das Erwachen (Sanskrit. *Bodhi*) und der Zustand der vollkommenen Befreiung (Sanskrit. *Nirvāna*) von sämtlichen Hindernissen, Schwierigkeiten und leid-

verursachenden Emotionen, wohlgemerkt nur der leidverursachenden.

Hat man diesen Zustand auch erst einmal nur ansatzweise erreicht, erkennt man zweifelsfrei, dass es im Grunde nie etwas anderes gegeben hat als diese allumfassende und stets anwesende vollkommene Wirklichkeit, in der nie etwas gefehlt hat und vor der sich Bezeichnungen wie »Bodhi« und »Nirvāna« ausnehmen wie der Schein einer Haushaltskerze vor der leuchtenden Sonne. Für einen erleuchteten Menschen gibt es keine Erleuchtung mehr, für einen befreiten Menschen gibt es keine Freiheit mehr, und für einen erwachten Buddha gibt es den Zustand des Erwachens nicht mehr. Weil eben jeder vollständig in diesen Zuständen aufgegangen ist und nichts anderes mehr existiert außerhalb dieser Freiheit, dieser Erleuchtung und dieses Erwachens. Sich in diesem Zustand noch an begrenzenden Begriffen und beschränkten Definitionen wie »Erleuchtung« und »Nirvāna« festzuhalten, würde genau das Gegenteil einer befreiten Geisteshaltung bewirken.

Wir beginnen unsere Praxis damit, dass wir anfangen, unsere Atemzüge zu zählen, und zwar nicht irgendwie und mit zerstreutem Geist, sondern völlig konzentriert.

Der Atem wird an einem Punkt ungefähr drei Zentimeter unterhalb des Nabels beobachtet, und in diesen Punkt atmen wir auch hinein, natürlich nur in der Vorstellung. Dieser Punkt trägt den Namen *Hara*, und er ist der Punkt, an dem der Mensch die meiste Kraft ansammeln kann.

Wir fangen am besten damit an, dass wir das Ausatmen mit »Eins« zählen, das Einatmen mit »Zwei«, das nächste Ausatmen mit »Drei« und so weiter, bis wir bei »Zehn« sind. Dann ist es ganz entscheidend, wieder von vorn anzufangen und das nächste Ausatmen wieder mit »Eins« zu zählen. Sollten Sie sich dabei ertappen, mit den Gedanken schon beim Abendessen zu sein oder beim nächsten Jahresurlaub, fangen Sie sofort wieder bei

»Eins« an. Dasselbe machen Sie, wenn Sie beim Zählen merken, dass Sie über »Zehn« hinaus gezählt haben und, sagen wir mal, bei »Dreizehn« sind. Das ist das sichere Anzeichen dafür, dass Sie nicht mehr beim Zählen der Atemzüge waren, sondern ganz woanders mit Ihren Gedanken. Aber machen Sie sich keine Sorgen, dieses Problem haben nicht nur Sie, sondern jeder Mensch, egal welchen Alters und welchen Geschlechts. Entscheidend dabei ist, nicht die Flinte ins Korn zu werfen, sondern sanft, aber beharrlich weiterzumachen. Darin liegt das Geheimnis des Zen, denn nichts verwandelt den Menschen mehr als dauerhafte Praxis, und der Wert einer beharrlichen Übung ist nicht mit Gold aufzuwiegen.



1

Die körperliche Haltung, die Sie bei dieser Praxis einnehmen sollten, wird dadurch bestimmt, dass der Rücken gerade zu halten

ist (Bild 1). Und das über die gesamte Dauer der Übung, das heißt 25 Minuten lang. In vielen Büchern ist zu lesen, dass die Haltung der Beine eine entscheidende Rolle in der Meditation einnimmt. Die Haltung der Beine dient ausschließlich dazu, den Körper während des Zazen, also während der Meditation in Stille, zu stabilisieren. Und ob das Ganze sitzend auf einem Stuhl geschieht oder im vollen Lotossitz auf dem Boden, spielt dabei die geringste Rolle. Zunächst einmal suchen Sie sich also eine Haltung aus, in der Sie bequem mit aufrechtem Rückgrat sitzen können. Setzen Sie sich im Schneidersitz auf ein Sitzkissen am Boden und legen Sie eine zusammengefaltete Decke unter das Sitzkissen. Hierbei beachten Sie bitte, dass möglichst beide Knie den Boden berühren, im Bedarfsfall legt man ein oder mehrere Bücher unter die Knie. Idealerweise benutzen Sie hierfür ein *Zabuton* und ein *Zafu*, also eine Sitzmatte und ein Sitzkissen, aber zu Beginn tun es auch ein zusammengelegtes Kissen und eine Wolldecke als Unterlage.



2

Der Viertel-Lotossitz (Bild 2) ist eine andere mögliche Sitzposition, die man dadurch einnimmt, dass man einen Fuß aus dem Schneidersitz auf den gegenüberliegenden Unterschenkel legt, entweder den rechten Fuß auf den linken Unterschenkel oder den linken Fuß auf den rechten Unterschenkel, außerdem kann man diese Sitzhaltung nach einer Sitzperiode ohne weiteres wechseln. Der halbe Lotossitz sieht fast genauso aus, nur dass der eine Fuß nicht auf dem Unterschenkel, sondern auf dem Oberschenkel liegt, auch diese Sitzposition können Sie nach einer Meditationsrunde ohne weiteres wechseln. Sie sollten darauf achten, dass Sie sich während der Sitzrunde so wenig wie möglich bewegen.



3

Die ausgewogenste Sitzweise ist der volle Lotossitz (Bild 3), obwohl er für die meisten Menschen vor allem in unserem Kulturkreis am schwierigsten einzunehmen ist. Der Name »voller Lotossitz« rührt daher, dass in dieser Sitzposition auf beiden

Knien dieselbe »volle« Spannung ruht. Diese Sitzposition bewahrt den Praktizierenden davor, beim Einschlafen umzufallen, aber sind Sie schon einmal bei der Meditation eingeschlafen? Wie dem auch sei, der volle Lotossitz wird eingenommen, indem man den rechten Fuß auf dem linken Oberschenkel ablegt und dann den linken Fuß auf dem rechten Oberschenkel. Um es noch einmal zu betonen, benötigen Sie auf jeden Fall bei diesem wie auch den anderen Sitzen, die auf dem Boden bzw. einer Sitzmatte ausgeführt werden, ein Sitzkissen. Dieses Kissen kann in der Höhe variieren, und zwar von 5 cm bis zu 25 cm.



4

Wenn diese Sitzweise aufgrund begrenzter körperlicher Beweglichkeit nicht möglich ist, dann gibt es noch verschiedene andere Möglichkeiten des Sitzens. Die nächste Alternative ist, sich das Sitzkissen hochkant zwischen die Beine zu schieben und im Fersensitz zu sitzen (Bild 4), wie vielleicht aus dem Ka-

rate- oder Judotraining bekannt sein dürfte. Auch diese Sitzart ist sehr bequem. Sie können auch nach jeder Sitzperiode problemlos den Sitz wechseln, wobei darauf geachtet werden sollte, dass nach einer Eingewöhnungszeit von mehreren Tagen die Dauer einer Meditationsrunde mindestens 20 Minuten betragen soll. Die nächste Möglichkeit ist ein Meditationsbänkchen, und welche der unterschiedlichen Ausführungen Sie wählen, bleibt Ihnen überlassen. Aber auch hier sollten Sie eine zusammengelegte Wolldecke oder ein Zabuton als Unterlage verwenden. Als weitere Möglichkeit können Sie sich auch auf einen Stuhl bzw. einen Hocker setzen, wobei Sie Abstand davon nehmen sollten, sich hinten anzulehnen. Der Körper soll von allein aufrecht und in einer geraden Position sitzen, und die Füße stehen schulterbreit auseinander (Bild 5).



In einer von diesen Sitzpositionen nehmen Sie jetzt Platz und lassen die Hände ineinander ruhen, der linke Daumen berührt die Wurzel des rechten Ringfingers leicht. Die rechte Hand ist um den linken Daumen geschlossen, und zum Schluss schließt sich die linke Hand um die rechte. Der Punkt, wo der linke Daumen die Wurzel des rechten Ringfingers berührt, wird jetzt 3–4 cm unterhalb des Nabels gehalten (Bild 6).



6

Die Augen sind leicht geöffnet und blicken in Richtung der Nasenspitze auf den Boden, ohne diesen Fleck besonders zu fixieren. Auch sollten sich die Augen nicht ständig hin und her bewegen, da das Bewusstsein sich so schneller von der optischen Wahrnehmung hin zur geistigen Wahrnehmung wenden kann. Dann beginnt man mit dem Zählen der Atemzüge und weicht möglichst nicht mehr von dieser Übung ab, bis die Sitzperiode zu Ende ist. Im Laufe der Zeit werden Sie die Erfahrung machen, dass es immer häufiger gelingt, mit der Aufmerksamkeit völlig beim Atem zu bleiben. Aber das ist nicht einmal so entscheidend, denn ob es Ihnen gelingt, häufig oder die ganze Zeit die Atemzüge zu zählen, oder ob Sie häufig abgelenkt werden, bestimmt nicht den Wert Ihrer Meditation. Vielmehr entscheidet die Beharrlichkeit darüber, ob Sie Erfolg in der Meditation haben oder nicht. Es gibt im Buddhismus die Lehre von den sechs vollkommenen Eigenschaften eines Menschen, der sich auf dem Weg zur Erkenntnis befindet, und eine dieser Eigenschaften ist die Geduld. Von Schnelligkeit ist hier nicht die Rede.

3 Drei Voraussetzungen, um zur Erleuchtung zu gelangen

Sie benötigen laut Meister *Hakuin*, dem japanischen Zen-Meister Hakuin Ekaku Zenji, der vor rund 300 Jahren der große Reformator des Zen in Japan war, drei Eigenschaften, um zur Erleuchtung zu kommen: den großen Zweifel, die große Anstrengung und das große Vertrauen. Der japanische Name für die drei Eigenschaften ist *Dai-Gidan* für den großen Zweifel, *Dai-Shin-kon* für das große Vertrauen und *Dai-Funshi* für die große Anstrengung.

Das hört sich sehr schwierig an, ist aber im Grunde ziemlich einfach, denn wenn das Vertrauen auch nur ansatzweise da ist, folgen die beiden anderen Eigenschaften daraus. Sie sind sozusagen die zwangsläufigen Nachfolger des Vertrauens. Das Vertrauen, um das noch einmal zu betonen, ist die wichtigste Eigenschaft auf dem Weg, der aus der Unzufriedenheit und dem Missmut herausführt. Und unter der Unzufriedenheit leiden wir alle, ohne Ausnahme.

Sie müssen jeglichen Glauben ablegen und einen großen Zweifel entwickeln, Sie müssen wirklich alles anzweifeln, was Ihnen bis jetzt als Wirklichkeit erschienen ist. Das ist die erste wichtige Voraussetzung für Ihren weiteren Weg: der große Zweifel.

Die zweite Voraussetzung, die große Anstrengung, ist, dass Sie bereit sind, ziemlich alles dafür zu tun, die vollkommene Erleuchtung zu erlangen. Ich benutze das Wort »vollkommene Erleuchtung« in Ermangelung einer geeigneten Übersetzung des Begriffes *Satori*, der die japanische Umschreibung eines Sachverhaltes ist und sich jeder Definition widersetzt. Darum lassen wir es erst einmal bei »vollkommene Erleuchtung«. Die vorbehaltslose Entschlossenheit brauchen Sie also ebenso auf Ihrem Weg wie einen Zweifel, der vor absolut gar nichts haltmacht. Sie müssen zumindest für einmal im Leben nichts anderes mehr

wollen, als Satori zu erlangen; je länger Sie diesen Wunsch haben, desto besser. – Jetzt haben wir schon zwei von drei Voraussetzungen, von denen Hakuin Ekaku Zenji behauptet hat, dass sie für den Erkenntnisweg unabdingbar sind.

Die zweite Voraussetzung ist also die große Anstrengung bzw. die große Entschlossenheit.

Und die dritte Voraussetzung, die meiner Meinung nach die entscheidende ist: das große Vertrauen.

Dieses Vertrauen ist nach buddhistischer Sichtweise von überragender Bedeutung für den Weg hin zur Erleuchtung. Im Buddhismus wird es als *Saddhā* bezeichnet, und der japanische Name dafür ist *Dai-Gidan*. Es ist im Anfänger erfahrungsgemäß erst als Wurzel vorhanden, nimmt aber im Laufe wachsender Erfahrung unweigerlich zu. Es ist die Gewissheit, dass die Fähigkeit zur vollständigen Erleuchtung in allen Menschen angelegt ist und somit auch in Ihrem Geist zum Vorschein gebracht werden kann. Mehr noch ist es die Gewissheit, dass bei entsprechender Übung Ihr Geist gar nicht anders kann, als die Erfahrung von Satori zu machen. Aber dazu später mehr.

4 Der Geist, der auf dem Wind reitet

Eine ganz entscheidende Aufgabe auf dem Weg der spirituellen Entwicklung ist die Kontrolle und Beherrschung der Körperenergien oder Winde, wie sie im Buddhismus auch bezeichnet werden.

Lassen wir einmal alle unsere Vorurteile und Meinungen beiseite und gehen davon aus, dass die Welt, in der wir uns befinden, nicht von Natur aus gut oder schlecht, glücklich oder leidbehaftet, gerecht oder ungerecht ist.

Wir haben schon die Erfahrung gemacht, dass in Zeiten unserer eigenen Zufriedenheit und unseres eigenen Glücks auch die ganze uns umgebende Welt als Ort der Zufriedenheit und des Glücks erscheint. Dann ist uns sicherlich auch schon aufgefallen, dass eine der Hauptursachen für die Unzufriedenheit eine mehr oder weniger vage Empfindung des Zweifels ist. Dieser Zweifel reicht von einem sehr leichten Gefühl des Getrenntseins vom wirklichen Leben bis hin zu schweren Formen der vollkommenen Verzweiflung. Dieser Zweifel darf nicht verwechselt werden mit dem großen Zweifel, dem *Dai-Gidan*, von dem Meister Hakuin im vorigen Kapitel gesprochen hat.

Nach buddhistischer Vorstellung ist dieser Zweifel eine zwangsläufige Begleiterscheinung der menschlichen Existenz, die herrührt aus einer angeborenen sowie einer erworbenen Ursache, und diese Ursache besteht letztendlich in der unvollkommenen Erkenntnis der Wirklichkeit. Die letzte, also die erworbene Variante der mangelhaften Erkenntnis manifestiert sich in der menschlichen Entwicklung etwa um das dritte Lebensjahr. In dieser Zeit ist die Selbstidentifikation, also das Ich-Bewusstsein, weitgehend ausgeprägt, und der Mensch nimmt sich als selbständiges und unabhängiges Individuum wahr.

Für die normale und gesunde Entwicklung eines heranwachsenden Menschen ist diese Persönlichkeitsbildung ein

äußerst wichtiger und notwendiger Schritt. Nur ist damit eben auch die zwangsläufige Trennung bzw. Unterscheidung zwischen Innenwelt und Außenwelt, Ich und anderen, Subjekt und Objekt verbunden. Diese Trennung führt früher oder später unausweichlich zu einer Empfindung der Unzufriedenheit und des Mangels und der zunehmenden geistigen Heimatlosigkeit.

Diese Entwicklung geht Hand in Hand mit der Entwicklung der Fähigkeit zum rationalen Denken, und glücklicherweise liegt hier auch der Schlüssel verborgen, der uns den Zugang öffnen kann zum Weg aus dieser unangenehmen und anstrengenden Lage.

Unsere Denkfähigkeit ist nun so weit fortgeschritten, und in uns steigt nach gründlicher Überprüfung der Situation die Erkenntnis, dass es jetzt an der Zeit ist, den nächsten Schritt zu tun und auch das rationale Denken zu überschreiten. Und das ist genau der Zeitpunkt, einen spirituellen oder religiösen Weg zu gehen.

Auf den Zen-Weg bezogen bedeutet das, dass nach einer gewissen Zeit der Vorbereitung, in der Meister und Schüler sich gegenseitig prüfen, die eigentliche Zen-Ausbildung beginnen kann. Der Schüler oder die Schülerin übt bzw. trainiert sich darin, die Körperenergien zu konzentrieren und an einer bestimmten Stelle im Körper in den sogenannten mittleren Kanal einzuleiten.

Diese Körperenergie trägt unterschiedliche Bezeichnungen: In Indien wird sie *Prāna* genannt, in China oder Japan *Qi* (ältere Transkription: *Ch'i*) bzw. *Ki*, und bei uns in Europa trägt sie den Namen *Odem* oder *Pneuma*.

Im asiatischen Kulturraum, und hier besonders in der Himalaya-Region, sagt man, dass der Geist auf dem Wind reitet. Gemeint ist damit nicht der Wind als Naturphänomen oder Wettererscheinung, sondern als Synonym für diese geheimnisvolle Körperenergie, also der innere Wind, den man auch genauso