

# Willkommen im Chinesischen Zen

## ***Eine Einführung in die Chan Praxis***

Chinesisches Zen - oder Chan, wie es in China heißt - ist eine Lebensweise, welche geistige Klarheit, Mitgefühl mit allen fühlenden Wesen, und eine Art von Weisheit ermutigt, die aus der Überschreitung der Anliegen des Selbst hervorgeht. Diese kurze Einführung heißt alle willkommen, die versuchen, neue Zugänge zu persönlicher Erfahrung zu entwickeln, und schlägt auch einen Weg der Praxis vor.

**Die Entstehung des Buddhismus** in Indien vor etwa 2500 Jahren war das Ergebnis einer persönlichen Sinnsuche von Shakyamuni Buddha, welcher als ein Prinz des Shakya Volkes im nepalesischen Grenzgebiet geboren wurde. Er erfuhr tiefe Einsicht in die Natur des Geistes und des Lebens und lehrte andere, ihr eigenes Verständnis zu realisieren. Die Lehren verbreiteten sich in Asien weithin, über den Himalaya nach Tibet, über die Seewege nach Südostasien und Indonesien, und nach China sowohl zu Lande entlang der Seidenstrasse als auch zu Wasser. In jüngerer Zeit hat sich der Buddhismus auch nach Europa und in die USA ausgebreitet, in allen seinen drei Hauptformen: dem Theravada aus Burma und Sri Lanka, dem tibetischen Buddhismus und dem Chan/ Zen aus China und Japan. Die Western Zen Fellowship studiert und praktiziert den chinesischen Zen, aus dem sich die japanischen Lehren entwickelt haben.

## **Die Einsicht des Buddha**

Die Essenz der Lehre Buddhas ist in den Vier Edlen Wahrheiten seiner ersten Ansprache zusammengefaßt. Die Suche des Buddha galt einem Weg jenseits persönlichen Leidens, und zwar nicht in Abhängigkeit von Dogmen, Glaubenssätzen oder Philosophien, sondern als tatsächliche, auf Einsicht beruhende Erfahrung. Er legte schonungslos die Natur des Lebens offen als er realisierte, dass das Leben aufgrund von Vergänglichkeit und Tod nie ohne Leiden sein kann. Dieses Leiden entsteht in erster Linie, weil wir Dauerhaftigkeit und Sicherheit anstreben und Auszeichnungen, Ehrungen und Bestätigungen begehren, welche das Selbst verstärken; um das Leiden hinter sich zu lassen ist es notwendig, dieses Begehren zu überwinden - ein Unternehmen, welches eine Untersuchung des Selbst erfordert. Der Buddha stellte fest:

1. Leben ist Leiden.
2. Leiden folgt aus dem Wollen, und besonders aus Wünschen, die mit dem Selbst zu tun haben.
3. Leiden nimmt ab, wenn dieses Wollen aufgegeben wird.
4. Den Weg zu diesem Ziel.

Die Schlüsselfrage ist: Was ist der Weg? Der Weg kann nicht erzählt werden, er muß erlebt werden. Wir entdecken den Weg durch Meditation, welche im Zen Zazen genannt wird. Durch Meditation entdecken wir für uns selbst, dass Leiden tatsächlich aus Sorge um das Selbst stammt, und dass das Wollen seinen Ursprung in den Wünschen des Selbst hat. In Meditation untersuchen wir die Grundlage dieses „Selbst“. Was für eine Realität hat es?

## **Probleme**

Nachforschungen nach unserem Selbst stoßen auf Probleme. Wo ist es? Was ist es? Wer bin ich? Was ist eine Person? Als Kleinkinder fangen wir mit reinem Erleben an, und wir schließen nur graduell auf eine Person, welche das Subjekt und der Schöpfer dieses Erlebens ist. Das Selbst ist deswegen eine Idee, welche durch unser Bewußtsein geschaffen wird. Es hat keine objektive Existenz, wie sie externe Dinge zu haben scheinen. Es ist ein Referenzpunkt in den Prozessen unserer

Gedanken. Indem er sich in eine scheinbare Einheit verdinglicht, wird der Gedanke, der das Selbst schafft, zum Drehpunkt, um den alles andere Denken kreist.

In Chan sagen wir:

*Wenn Du die Buddhas von Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft treffen willst,  
nimm einfach wahr,  
dass alle Ebenen der Erfahrung ausschließlich von Deinem Geist geschaffen werden.*

Oft erleben wir eine Art Nebel aus unklarem, sorgenvollem Denken, welcher ein reineres Bewußtsein überdeckt. Das ist die Wirkung der sorgenvollen Beschäftigung mit sich selbst. Um Einsicht zu erlangen, muß dies fallengelassen werden, so dass das zugrundeliegende Gewahrsein, frei von den Zuschreibungen des Selbst, zutage tritt.

### **Die wechselseitige Abhängigkeit der Dinge**

Wenn wir das Dharma - die Lehren des Buddha - studieren, fangen wir an zu sehen, dass die Dinge nicht ganz das sind, was sie zu sein scheinen. Sie scheinen getrennt, für sich, und draußen in der Welt zu sein, als von einander getrennte Objekte. Reflektion zeigt, dass dies nicht der Fall ist. Eigentlich ist alles mit allem anderen durch subtile und oft komplizierte Muster von Ursache und Wirkung verbunden. In dieser Sichtweise wird der Kosmos zu einem weitläufigen Prozess, der sich selbst durch die scheinbaren Formen der Dinge ausdrückt. Auch wir sind lediglich entstehende Formen, welche wie Wolken für eine Weile existieren und dann in einen anderen Zustand hinüberwechseln.

Eine tiefe Realisation der Verbundenheit aller Dinge in einem Prozess des Erscheines und Verschwindens bringt das Bewußtsein mit sich, dass wir das Leben wie einen Traum, eine virtuelle Realität, leben. Dennoch müssen wir uns nicht alleine oder isoliert fühlen. Denn tatsächlich sind wir nahe an allem und strömen mit allem dahin. Wenn dies tief erlebt wird, erlaubt es uns, Nähe, Liebe und Freundlichkeit zu allen Lebewesen zu fühlen, während wir uns zusammen in dem großen kosmischen Mandala drehen. Das isolierte, besitzergreifende, selbstsüchtige „Ich“ ist einfach eine Illusion.

### **Erleuchtung**

Im Verständnis des Chan zeigt sich eine „Erleuchtungserfahrung“, wenn der Nebel der Selbstbezüglichkeit verdampft. Wenngleich eine solche Einsicht Wahrheit enthält, ist kontinuierliches Training erforderlich, wenn sie in eine Lebensweise eingefügt werden soll. Manche Buddhisten sprechen von vielen Leben, bevor die Erleuchtung erreicht werden kann, aber in Chan gibt es keinen Anlaß, von vielen Leben zu sprechen, und auch nicht davon, irgendetwas zu erreichen. Die Aufgabe ist es, den Nebel hinwegzublasen. Das „So-Sein“ der Dinge enthüllt sich dann in direkter Erfahrung, ohne die Voreingenommenheit der Interpretation.

### **Eine besondere Übertragung**

In unserer gewohnheitsmäßigen Ängstlichkeit benutzen wir Worte und Konzepte und kommunizieren durch diese. Worte drücken nicht die primäre Grundlage der Erfahrung aus, sondern eine zweitrangige Ebene der Interpretation, welche sich auf Zuschreibungen und Argumente, Nomina und Verben stützt. Sprache neigt dazu, das Gefühl festzuschreiben, dass die Dinge wirklich sind, wie sie scheinen. Die eigentliche Grundlage bleibt den Worten auf unbeschreibbare und ungreifbare Weise vorgängig. Nur Poesie kann sie andeuten. Sie kann jedoch erfahren werden.

Bodhidharma hat das kraftvoll ausgedrückt:

*Eine besondere Übertragung jenseits der Schriften  
Keine Abhängigkeit von Worten oder Buchstaben  
Direkt zum Herz des Menschseins zeigend  
Hineinsehen in die eigene Natur.*

So gesehen ist die Aufgabe des Chan eine Aktivität - keine Angelegenheit von Worten, Beschreibungen und Argumenten. Die Aufgabe kann durch Meditation angegangen und vollendet werden, und durch eine Lebensweise, die sich mehr mit anderen als mit einem selber beschäftigt.

**Meditation** ist der Pfad zur Klärung. Sie hat zwei Aspekte: Die Beruhigung des Geistes und die Einsicht in die Natur des Geistes - als eines Prozesses mehr denn als eines Dinges. Ohne einen ruhigen Geist kann keine Einsicht auftreten; ohne Einsicht wird die Natur des Erlebens nicht verstanden. Normalerweise steht das Beruhigen des Geistes an erster Stelle, sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Meditierende. Einsicht tritt ein, wenn korrekte Meditation verfolgt wird. Das kann ein schmerzvoller Prozess sein, fordernd, langweilig oder anstrengend, denn die Angewohnheiten und Annahmen aus denen man besteht müssen herausgefordert werden. Schließlich aber erleben Übende Freude in einer neuen Tiefe und Klarheit.

Meditation erfordert normalerweise eine disziplinierte Herangehensweise. Sie wird sowohl förmlich geübt, auf einem Kissen sitzend, als auch informell, durch Achtsamkeit auf die Tätigkeiten, Wahrnehmung und Gefühle des täglichen Lebens. Nichts befindet sich außerhalb des Bereiches der Meditation. Alles, was aufsteigt, ist Wasser auf ihre Mühlen.

Es gibt verschiedene Methoden, den Geist zu beruhigen. Eine grundlegende Übung für Anfänger ist von erfahrenen Lehrern angeleitete Aufmerksamkeit auf den Atem. Ein gutes Gewissen, Geduld, Arbeit und Konzentration sind für einen ruhigen Geist ebenfalls hilfreich. Ihr Gegenteil fördert einen verwirrten Geist und persönlichen Aufruhr. Ein solcher Aufruhr ergibt sich auch durch Jahre der Konditionierung, Ereignisse früh im Leben und in vergangenen Generationen. Wir erben schwieriges Karma aus der Zeit vor unserem Leben, welches von einer Generation zur nächsten heruntersteigt. Wir sind jeweils verantwortlich für unser Karma in dem Sinne, dass nur wir etwas damit bewerkstelligen können.

Als eine Hilfe zur Achtsamkeit schlug der Buddha eine Anzahl von Richtlinien vor, welche als die „Prinzipien“ (engl. precepts) bezeichnet werden. Wer Meditation übt akzeptiert sie als eine Orientierung im Leben. Es gibt verschiedene Darstellungen der Prinzipien, aber der Hauptschwerpunkt liegt darauf, anstelle der Übel der Selbst-Übersteigerung Gutes für andere zu tun, nicht zu töten, nicht zu stehlen, nicht zu lügen, keinen schädigenden Sex und keine Rauschzustände zu haben, welche zu den anderen Fehlern führen könnten. Diese Fehler werden eher als ernste Übertretungen gesehen, nicht als Sünden. Schlechtes Karma kann durch die Übung des Guten korrigiert werden.

Einsicht entsteht, wenn wir unsere Begierde solchermaßen aufgeben, dass die existentielle Unruhe stark abnimmt oder aufhört. Der Gedankenprozess, der immer wieder und wieder unser Ego erschafft, endet. Zu einem solchen Zeitpunkt gibt es kein Gedanken schaffendes Selbst und keine Selbstbezüglichkeit - wir haben losgelassen. Wo sind wir hin? Schon diese Frage bedeutet, wieder mit dem Sich-Sorgen anzufangen. Man erlaubt sich, in einer Freiheit zu verweilen, in der sich die ganze Welt widerspiegelt. Je nach unserem eigenen Karma kann eine solche Einsicht einfach oder sehr schwierig sein. Mit dieser Einsicht realisieren wir, dass alle unsere Sorgen unangebracht und unreal sind. Man findet einen Frieden, eine Stille, eine Liebe, eine Weite, die einfach und umfassend

sind, ohne Grenzen. Doch der Gedanke, dass man etwas erreicht haben könnte, startet das Ego wieder, und die Einsicht verschwindet. Wie der große Lehrer Dogen sagte: „Wenn die Gegensätze sich erheben, verschwindet der Buddha-Geist.“ Meditation ist also ein Training, an dem man arbeiten und das man praktizieren sollte. Es ist nicht etwas, worüber man redet, es ist etwas, was man tut.

## Mitgefühl

Wenn jemand das Selbst fallen lässt, sieht er andere klarer. Es gibt viel Schmerz in der Welt. Zusammen mit der Einsicht entsteht Mitgefühl für die Leidenden und man versucht, es in der Form zu lindern, die den eigenen Umständen entspricht. Auch ist es wahr, dass Mitgefühl an sich Egoismus vertreibt.

## Der Weg des Bodhisatva

Tiefes Üben ergibt sich, wenn Mitgefühl und Einsicht sich gegenseitig unterstützen. Das ist dann der Pfad des Bodhisattva - der Weg von jemand, der versucht, andere eher als sich selbst zu erlösen. Es ist der Weg des Chan-Übenden, den Bodhisattva Pfad zu gehen, in welcher Form auch immer er in den Umständen des eigenen Lebens erscheint. Das mag politischen oder sozialen Aktivismus beinhalten, die Verbreitung der Dharma-Lehren, Sozialarbeit oder Lebensberatung, oder einfach die Unterstützung hilfsbedürftiger anderer. Essentiell ist es, anderen zu ihrer eigenen Verwirklichung hin behilflich zu sein. Allerdings muss Mitgefühl auch auf das eigene leidende Selbst gerichtete sein. Wenn man nicht an den eigenen Problemen arbeitet, wird auch die Arbeit für andere höchstwahrscheinlich unzureichend verstanden werden.

## Die Gelübde

Im Chan sind die Gelübde von jemand, der sich auf dem Weg befindet, folgende:

*Ich gelobe, alle fühlenden Wesen zu befreien.  
Ich gelobe, die endlosen Quälereien zu durchtrennen  
Ich gelobe, zahllose Zugänge zum Dharma zu praktizieren  
Ich gelobe, höchste Buddhaschaft zu erreichen.*

Manchmal mag man das Gefühl haben, dass solche Gelübde weit jenseits aller menschlichen Möglichkeiten liegen. Aber man stellt sich einer Herausforderung nie mit der Absicht, auf halbem Weg aufzuhören. Der Gral mag weit entfernt sein, aber es gibt kein Zögern. Ein Krieger geht nicht in die Schlacht mit der Absicht, halb zu gewinnen. Ein Bauer pflanzt keine Saat mit der Absicht, sie zur Hälfte wachsen zu sehen. Was auch immer die Schwierigkeiten sein mögen, der Zen-Übende hält durch mit dem Mut des Kriegers und der Zuversicht des kenntnisreichen Bauern.

**Die Western Chan Fellowship** stellt ein Programm zur Verfügung, welches zum Ziel hat, Chan Übende zu ihrer Verwirklichung zu bringen, ob sie nun Anfänger sein mögen oder „alte Hasen“. Traditionell war der Buddhismus ein klösterlicher Weg, aber heute haben nur wenige die Absicht, ein Mönch oder eine Nonne zu werden. Unsere Aufgabe ist es, eine authentische Laienpraxis des Zen zu entwickeln, die sich ins Alltagsleben integrieren lässt, ohne in die Fallen des Alltagslebens zu tappen. Im Prinzip unterscheiden sich Mönche und Laien nur in der Art ihrer Übung und in der Strenge ihrer Gelübde, eigentlich sind wir aber alle die gleichen fehlerhaften menschlichen Wesen. Es ist deswegen eine Aufgabe unserer Zeit, eine effektive Praxis für Laien zu entwickeln.

Unserer Ansicht nach kann ein Laie nur durch intensive Übung die Verwandlungen des Geistes verstehen, welche dem ernsthaft Übenden offenstehen. Ein wenig meditieren, zwei Mal die Woche

oder einmal am Tag, mag nützlich sein, bringt einen aber nicht weit. Es braucht sicherlich etwas mehr, wenn man sich am Erleuchtungsprojekt des Buddha beteiligen will.

Menschen mit einiger Meditationserfahrung nehmen an einer unserer intensiven Klausuren teil, welche wir in einer entlegenen „klösterlichen“ Cottage in den walisischen Hügeln veranstalten, wo wir eine Scheune in einen vorzüglichen Meditationsraum umgewandelt haben. Die Klausuren sind auf die Bedürfnisse unterschiedlicher Menschen mit verschiedenen Hintergründen und Vorlieben abgestimmt.

**Die „Western Zen“ Klausur** konzentriert sich auf fundamentale Fragen des Lebens wie „Wer bin ich?“ und ermöglicht es den TeilnehmerInnen, im Rahmen der Lehren des Zen ihr Leben detailgenau neu zu durchdenken und abzustimmen. Diese Klausuren haben eine deutliche psychotherapeutische Komponente und sind für alle geeignet, die entschlossen sind, sich mit Gefühlen von Verlust, Trauer, Entfremdung und Verzweiflung auseinanderzusetzen. Diese harte Auseinandersetzung mit sich selbst gibt die Möglichkeit, die Welt des Buddhismus direkt zu betreten, anstatt auf dem Umweg über Predigten, Mönchsgelübde oder Buchlektüre.

**Die Chan Klausur** hat die klösterlichen Klausuren des alten China zum Vorbild, wie sie von unserem Schirmherren, Meister Sheng Yen, gelehrt werden. Die Klausur gibt ausgiebige Gelegenheit zum Üben von Meditationstechniken und zur Unterrichtung im Zen. Wir haben es lieber, wenn Leute eine „Western Zen“ Klausur besucht haben, bevor sie eine solche orthodoxe Übungsform wahrnehmen.

**Die Mahamudra Klausur** hat auch eine tantrische Komponente, welche sich auf Übungen des Mitgefühls konzentriert und auf den subtilen Zugang der tibetischen Yogis zur Meditation. Diese Klausur wendet sich an Übende, die eine feste Praxis etabliert haben und nun wünschen, ihr erfahrungsgeleitetes Verstehen zu vertiefen.

Auf diese Art kann man sich bei der Kultivierung des Buddha Weges durch eine aufeinander aufbauende Serie fortschreitender Angebote bewegen. Wir beginnen dann, einander auf dem Pfad kennenzulernen und eine Gemeinschaft von Freunden zu bilden, welche sich der Aufgabe widmet, mittels der Annahme unserer Individualität als Menschen in der Welt ein gemeinsames Verstehen zu verwirklichen. An der Wende eines neuen Jahrtausends, dem viele organisatorische, ethische und ökonomische Probleme bevorstehen, hoffen wir, dass dies ein kleiner Beitrag in schwierigen Zeiten sein kann. Die Weisheit des Buddha stellt uns eine sichere Zuflucht zur Verfügung, von der aus wir diese Themen erforschen können.

© 1995 John Crook *Chuan-deng Jing-di*.

2004 Übersetzt durch Nicholas Eschenbruch