

Einswerden und Sein ohne Selbst: Die Praxis von Samadhi & Dhyana im Zen-Buddhismus.

Jeff Shore

Einführung: Der kurze Weg durch die wirkliche Praxis

Ich möchte über einige der Erfahrungen sprechen, die man hat, wenn man buddhistische Meditation macht. Jeder Mensch - ob er nun meditiert oder nicht - findet sich in verschiedenen Zuständen des Geistes. Es ist nützlich, etwas über sie zu wissen, sie zu erkennen und zu wissen, was sie sind und was nicht.

Der Schwerpunkt wird hier auf zwei Zustände gelegt: samadhi und dhyana. Das sind Fachausdrücke (der erste ist *samâdhi* sowohl in Pali als auch in Sanskrit, der zweite heißt auf Pali *jhâna* und auf Sanskrit *dhyâna*), aber es ist nicht nötig, sich darüber Gedanken zu machen. Samadhi ist ganz einfach **Einswerden**, der Prozess, der das tatsächliche Einswerden mit dem Objekt der Meditation vorbereitet. Dhyana ist einfach gesagt das **Ohne-Selbst-Sein**. Wir werden die Beziehung und den Unterschied zwischen den beiden klären, indem wir sie in der Praxis durchmachen - es gibt keinen besseren Weg.

Buddhistisches Denken kann extrem schwierig und kompliziert sein, besonders für ein westliches Publikum. Vielleicht haben wir schon ein Dutzend Mal die Vier Edlen Wahrheiten gehört oder gelesen, und trotzdem hat sich die Sache nicht 'verfestigt'. Wir mögen ahnen, dass irgendetwas sehr Tiefes sehr genau beschrieben wird; es kann aber trotzdem irgendwie seltsam und fremd klingen, weit weg von unserer eigenen Erfahrung. Die tatsächliche Praxis der buddhistischen Meditation kann hier eine bedeutende Abkürzung sein. Ganz einfach, durch die rechte Meditation kann JedeR von uns die grundlegenden Wahrheiten des Buddhismus für sich selbst entdecken.

Das ist nicht nur eine Sache des Glaubens oder Vertrauens, oder von intellektuellem Wissen oder Verständnis - durch deine eigene Erfahrung von heute kannst du zumindest eine Kostprobe des lebendigen Buddhismus erhalten. So lade ich dich ein, soweit du eben gehen willst, in diese Praxis einzutauchen und sie für dich zu erkennen.

Alltagsleben & Praxis

Aber beginnen wir mit dem Anfang. Fangen wir damit an, dass wir uns selbst fragen: habe ich einen rechten, heilsamen Lebensstil?

Falls nein, beginne jetzt damit. Einem spirituellen Weg zu folgen mit einem Geist voll von Verblendung und Begierde ist vergleichbar damit, sich Gewichte anzuhängen, um einen Fluss zu durchschwimmen. Noch schlechter - manche Menschen glauben, alles was sie zu tun brauchten sei, 'erleuchtet zu werden' - das ist wie der Versuch, Treibsand zu entkommen, indem man Lasten auf sich häuft.

Es gibt vorbereitende meditative Übungen, die helfen können, sich durch diese Dinge durchzuarbeiten. Sie werden in vielen Büchern und auch in meinen anderen Vorträgen detailliert beschrieben, ich will mich hier nicht wiederholen. Worum es mir hier geht ist, dass ein gerechtes, ehrliches und moralisches Leben zu leben beiträgt zu einer reinen Meditationspraxis. Und unsere Praxis wiederum trägt bei zu einem heilsamen, wahrhaft zufriedenen Lebensstil. Beides ist entscheidend und sollte, einander verstärkend, Hand in Hand gehen.

Samadhi: Eintritt, Aufrechterhaltung, Vertiefung

Meditation ist nicht so schwierig, obwohl sie Zeit und Disziplin benötigt. Wenn man sie richtig lernt und sie ihr eine Zeitlang übt, sieht man, dass sie überhaupt nicht schwierig ist. Tatsächlich ist es der abgelenkte und ablenkende Geist, der das Problem ist.

Als Erstes - es gibt viele gute Wege Eins zu werden - in den Zustand des Samadhi einzutreten - durch die Konzentration auf ein einziges Objekt - z.B. durch die Konzentration auf den Atem. Unsere Aufmerksamkeit tendiert dazu, abzugleiten und sich zu zerstreuen. So beginnen wir also damit, unsere Aufmerksamkeit zu konzentrieren, diese ganze Energie zu bündeln und uns auf jeden Atemzug konzentrieren, oder auf die Zahl Eins, und wir werden wirklich Eins bei diesem Prozess. Für manche Menschen ist das am Anfang recht schwierig, aber wenn man durchhält und seinen Geist darauf trainiert, nicht mehr abzugleiten, entsteht eine echte Ganzheit, eine Bündelung und Konzentration. Dies ist bereits der Zustand der Einheit, Samadhi. Versuchen wir's mal...

Was ist geschehen? Die Sinne scheinen sich beruhigt zu haben. Normalerweise ist der Geist sehr zerstreut, abgelenkt von vielen inneren und äußeren Dingen. Der Geist ist ununterbrochen in Bewegung. Tatsächlich - alle unsere Sinne, was wir sehen, hören, riechen, schmecken, berühren, fühlen und denken, alles ist im Zustand von inhärenter Instabilität oder Ungenügen. Diese Tatsache, die erste Edle Wahrheit des Buddhismus, wird bald kristallklar durch unsere eigene Erfahrung der buddhistischen Meditation.

Wenn man in diesen Zustand des konzentrierten Einsseins oder Samadhi eintritt und ihn aufrechterhält, dann tritt Einkehr und Sammlung ein. Man ist immer noch imstande zu sehen, zu hören, zu denken etc., aber die Aufmerksamkeit ist gereinigt und konzentriert - so wie wenn man einen Gang hinuntergeschaltet hätte; der Blick ist klarer und man wird von den Dingen nicht mehr so gefesselt. Man ist immer noch bewusst - tatsächlich ist man noch mehr bewusst - aber der Geist ist nicht so geteilt oder abgelenkt.

Ja - das ist bereits ein Zustand des Samadhi. Wenn man richtig praktiziert, wird man nach relativ kurzer Zeit diese Konzentration, dieses natürliche Sammeln der Aufmerksamkeit, beobachten. Daran ist nichts Mysteriöses; das ist eine Tatsache, die JedeR erfahren kann - einfach dadurch, dass man einige Zeit der Praxis widmet, z.B. dem ZaZen. Schon hier ist der Nutzen groß. Was immer man tut - wenn man sich seiner jeweiligen Aufgabe völlig konzentriert widmen kann, umso besser. Aber das ist nicht der Zweck der buddhistischen Praxis, nicht das Ziel buddhistischer Meditation.

Sobald man diesen - oder irgendeinen - Zustand erreicht hat, ist es wichtig, klar zu erkennen, um was es sich handelt und um was nicht. Sieh es als das was es ist: Ja, da ist ruhige Klarheit und Konzentration vorhanden. Das zeigt, dass wir sozusagen in die richtige Richtung gehen. Aber es ist auch klar, dass das ein zeitweiliger Zustand ist, in den wir eintreten und den wir verlassen können. Er ist nicht Zweck und Ziel des Buddhismus, nicht das Ende des Ungenügens. Er ist bestenfalls eine vorübergehende Beruhigung. Erfahre ihn und erkenne für dich seinen Wert und seine Grenzen - dann geh' weiter.

Wenn dieser Zustand aufrechterhalten, vertieft und verfeinert wird - was erfährst du dann? Versuch's für einen Moment, schau' hin und du bekommst einen Vorgeschmack...

Wenn man buddhistische Meditation richtig praktiziert, was ist das erste 'sichere Anzeichen'? Die frühen buddhistischen Meditationshandbücher stellen immer und immer wieder fest, dass das erste Zeichen ein Zustand von gelassener Freude (*pīti* oder *somanassa* in Pali, wörtlich 'angenehmer Geist' oder 'Freude'). Richtig - Freude! Es entsteht spontan ein gelassener, aber freudvoller Zustand. Auch hier wieder - das ist hilfreich, weil man weiß, dass man in der richtigen Richtung unterwegs ist.

Was ist der Unterschied zwischen dieser Freude und den Freuden, die wir gewöhnlich erfahren? Diese gelassene Freude entsteht natürlich, anstrengungslos aus den Tiefen unseres Seins. Es ist eine Freude, die gerade dadurch entsteht, dass *keine* groben Bedingungen präsent sind. Es ist eine Freude, die aus der relativen *Ruhe* entsteht - nicht aus dem Jagen oder Gejagtwerden von Irgendetwas. Es ist eine *relativ* nichtbedingte Freude. Es ist nicht die Freude des Gefühle, etwas gut gemacht zu haben, auch nicht die Freude irgendeines sinnlichen Kontaktes. Diese Freude erwächst aus der temporären Abwesenheit von Begierde. Begierde ist der Grund für *Ungenügen*, oder Leiden, wie die zweite Edle Wahrheit sagt. Eine wunderbare Entdeckung - wir gehen eindeutig in die richtige Richtung! Aber ebenso eindeutig ist sie nicht das Ziel buddhistischer Praxis, denn sie ist selbst ein temporärer Zustand, in den wir eintreten und den wir verlassen können. Erkenne sie als was sie ist, lächle, und geh' weiter.

Wenn wir unsere Praxis aufrechterhalten und vertiefen, macht dieser Zustand schließlich Platz für noch subtilere Freude und tiefere Gleichmut. Wenn wir Konzentration ausdauernd aufrechterhalten, können wir einen Zustand erreichen, in dem *Eins* klar bewusst ist, aber die Erfahrung ist so einheitlich und total, dass es keine Erfahrung von Lust oder Schmerz mehr gibt. Die Vorteile - und Gefahren, in einem solchen Zustand zu verweilen, sind offensichtlich. Und es ist auch offensichtlich, dass dies nicht Ziel und Zweck buddhistischer Praxis ist.

Was ist dann dieser Zustand? Ich bin völlig im Einssein versunken - woher weiß ich das? Sehr einfach: einmal - da ist weder Schmerz noch Vergnügen. Nicht dass ich nichts mehr fühlen würde, aber die Erfahrung stellt sich nicht als Schmerz oder Vergnügen dar. Es gibt keine spezifische Erfahrung an diesem Punkt durch die Totalität des Einheitserlebnisses.

Dieser Zustand kann hier und jetzt erfahren werden, wenn du dich der richtigen Meditation hingibst. Es ist nicht Besonderes daran. Du solltest es nicht für eine Art von bizarrer, esoterischer Erfahrung halten. Das ist es nicht. Tatsächlich haben wir alle Samadhi zu irgendeiner Zeit zumindest berührt - z. B. wenn wir völlig einem Sport oder Spiel hingegeben waren, oder in Reaktion auf einen Notfall.

Wenn du diesen Zustand in der Meditation selbst erfährst, dann sieh ihn an als das was er ist. Sieh seinen Wert, sieh aber auch die Begrenzung. Eindeutig nicht das Ziel des Buddhismus, ist er selbst ein temporärer Zustand, nicht das Ende des *Ungenügens*.

Sind diese Zustände notwendig?

Ein wichtiger Punkt: Es ist nicht nötig, alle diese Zustände durchzumachen. Warum rede ich dann von ihnen? Einige Richtungen des Buddhismus und einige Meditationslehrer betonen, dass diese - und viele andere - Zustände der Reihe nach, einer nach dem anderen, durchschritten werden müssen, sowohl am Beginn als auch am Ende der Meditation. Viele Zustände werden mit großer Genauigkeit untersucht und alle müssen in der richtigen Reihenfolge erfahren werden. Zen, wie auch andere Richtungen des Buddhismus, lehnt das

ab. Warum? Weil man voreingenommen werden kann von diesen Zuständen und dem darin Erreichten, ja sogar sich in das verlieben, und so stecken bleibt und von ihnen behindert wird.

Haben also die anderen Richtungen des Buddhismus Unrecht - sind alle diese Meditationslehrer verblendet, die diese Zustände betonen? Keineswegs. Wenn sie authentisch sind, dann sprechen sie einfach aus ihrer eigenen Erfahrung. Sie selbst sind tatsächlich durch alle diese Zustände gegangen, und das wurde ihnen so gelehrt von Jemandem, der das auch getan hatte. Es ist völlig richtig, dass sie diese Zustände auf diese Weise lehren, auf ihre Erfahrung gestützt. Wir sollten mit großer Aufmerksamkeit darauf hören, was sie aus ihrer meditativen Erfahrung heraus sagen.

Nochmals - es ist nicht nötig, durch alle diese Zustände zu gehen. Warum also rede ich davon? Weil du tatsächlich zumindest einige davon selbst erfahren wirst - du wirst dich in dem einen oder anderen Zustand finden - ob du das vorhast oder nicht. Da kann es sehr hilfreich sein, über sie Bescheid zu wissen, damit du nicht daran hängen bleibst bzw. sie mit etwas verwechselst, das sie nicht sind.

Man braucht nur Gotama Buddhas meditative Erfahrungen anzusehen und es wird klar: Er ging selbst durch dieses meditativen Zustände, und er hat ihre jeweiligen Vorzüge erkannt. In jedem von diesen Zuständen liegt viel an Tugend, viel an Wert. Wir können so umfangen sein von mächtigen geistigen Anhaftungen und sinnlichen Freuden. Wenn sich die Praxis vertieft und wir die Freude erfahren, nichts suchen zu müssen, neigen wir ganz natürlich dazu, ein heilsames Leben zu führen. Wir jagen nicht länger Dingen nach bei dem Versuch, unserem eigenen inneren Tohuwabohu zu entkommen. Das allein ist schon so wohltuend!

Allerdings hat Gotama Buddha auch klar festgestellt, dass diese Zustände nicht das *Ende des Ungenügens* darstellen. Tatsächlich *werden* sie zu einem Teil dieses Ungenügens, wenn man an ihnen hängenbleibt. Also blieb er nicht daran haften, sondern ging hindurch und weiter.

Die Erfahrung der ruhigen Freude z.B. ist wunderbar. Die Gefahr dabei ist, dass Menschen ohne die richtige Anwendung darin stecken bleiben. "Sprich mich nicht an, ich fühle mich gerade gut!" "Ich muss nicht irgendwas tun, ich werde gerade mal eine Weile auf dieser Welle weitersurfen!" Wenn man dort angelangt ist, dann ist es nicht buddhistische Meditation, dann ist es Selbstverliebtheit. Wenn du dich wirklich in diesem Zustand findest, dann erkenne ihn, sei dir bewusst was es ist und was nicht. Keiner dieser Zustände ist Zweck oder Ziel des Buddhismus.

Zwei Geschichten

Lassen Sie mich zwei Geschichten aus den frühen Sutras erzählen. Die erste handelt von jemandem, der Skywalker genannt wurde - nicht der aus 'Krieg der Sterne', sondern einer vor 2500 Jahren. Diese Skywalker ist der Sohn eines *deva*, eine Art Geist oder 'kleiner Gott'. Man nennt ihn Skywalker, weil er ungeheuer große Schritte machen kann, beinahe so als ob er durch die Luft flöge. Er will allem *Ungenügen* oder Leiden ein Ende machen. Erinnern wir uns - alle bedingten Zustände, nicht nur im menschlichen Bereich, sind notwendig dem Wandel unterworfen. Er versucht das also mit seinen übermenschlichen Kräften zu erreichen, er fliegt förmlich bis ans Ende der Welt, segelt über die unermesslichen Abgründe des Universums und macht nur Pause, um zu essen, dem Ruf der Natur zu folgen und zu schlafen. Auf diese Weise geht es weiter - seine ganze Lebensspanne lang. Nachdem er 100 Jahre hinter

sich gebracht hat - wie weit ist er gekommen? Ihm wird klar, dass er eine ungeheure Strecke zurückgelegt hat - aber er ist nicht bis zum Ende der Welt und des ihr eigenen *Ungenügens* gekommen.

So geht er also zu Gotama Buddha und fragt ihn, ob es möglich ist, an das Ende der Welt und ihres Ungenügens zu gelangen. Der Buddha antwortet klar und deutlich mit Nein - es ist nicht möglich, durch Reisen an das Ende der Welt zu kommen, zum Ende allen *Ungenügens*. Aber, setzt er fort, es gibt auch keinen Weg zur Beendigung allen Ungenügens *ohne* das Ende der Welt zu erreichen. Dann endet er: 'Und doch ist in diesem fünf oder sechs Fuß großen Körper, mit seinen Sinnen, seinem Geist, diese ganze Welt enthalten (und das ihr eigene Ungenügen), ihr Entstehen, ihr Vergehen, und der Weg zu diesem Vergehen.' Was ist der springende Punkt in diesem kurzen Sutra? Ich lasse es Ihnen jetzt so wie es ist, und werde am Ende nochmals darauf zurückkommen.

Die zweite Geschichte stammt aus dem *Sutra Angulimala*. Es handelt von einem Mann, der sich auf einen spirituellen Weg machte und in die Irre ging. Sein Lehrer wurde eifersüchtig auf seine spirituellen Fortschritte, und er redete seinem Schüler ein, dass ihm zur Vervollständigung seines Trainings nur noch die Darbringung eines Opfers von 1.000 kleinen Fingern von rechten Händen fehle. Um das zu erreichen, wurde er zum Mörder - er brachte Leute um, schnitt jedem seiner Opfer den kleinen Finger der rechten Hand ab, und machte sich eine Halskette damit. So kam er zu dem Namen *Angulimala*, wörtlich 'Fingergirlande'. Schließlich hatte er 999 Menschen getötet und 999 Finger abgeschnitten - an diesem Punkt begegnete er der Geschichte nach Gotama Buddha, dem All-Erleuchteten, der gerade auf dem Bettelgang war. Angulimala dachte, das wäre ja wohl ganz großartig als tausendster Finger!

Der starke und schnelle Mörder läuft also so schnell er kann dem Buddha nach, der aber geht einfach weiter - offenbar ohne Änderung. Und doch - wie schnell Angulimala auch läuft, er kann den Buddha nicht erreichen, ja ihm nicht mal näher kommen. Schließlich bleibt er frustriert und verwirrt stehen und schreit: "Halt, Hausloser, halt!" Gotama Buddha wendet, weitergehend, den Kopf und antwortet: "Ich *habe* angehalten. Nun halte *du* an."

Angulimala weiß, dass er mit dem Buddha spricht, einem der die Wahrheit sagt, und so fragt er: "Ich bin bereits stehen geblieben, und doch sagst du mir, ich solle anhalten. Du gehst noch, und trotzdem sagst du, du hättest angehalten. Wie kommt das, dass du angehalten hast und ich nicht?"

Der Buddha erklärt ihm: "Ich habe wahrhaft angehalten, ein Ende allen Leidens gesetzt und aller Gewalt allen Wesen gegenüber. Du, Angulimala, hast das nicht." Daraufhin sieht Angulimala in dem Sutra das Böse in seinem Tun ein, ändert aufrichtig seine Gesinnung und wird Mönch in der Gemeinschaft des Buddha. Auch auf diese Geschichte werde ich am Ende zurückkommen.

Von Samadhi zu Dhyana, und weiter

Die schon beschriebenen Zustände von Samadhi sind Zustände, die das Selbst erreichen und in der es für einige Zeit verweilen kann. Manche sind subtiler und feiner als andere, aber alle werden vom Selbst erfahren.

Nun möchte ich aber von Samadhi oder Einswerden weitergehen zu Dhyana oder Sein ohne Selbst. Ich möchte nicht übertreiben, aber der Unterschied ist entscheidend. Unglücklicherweise sind diese beiden Begriffe in der buddhistischen Tradition nicht einheitlich verwendet worden. Eigentlich wenig überraschend, wenn man an die

verschiedenen Schulen, Kulturen und Geschichtsperioden denkt, die da beteiligt waren. Im frühen Buddhismus wurden die von mir beschriebenen Zustände der Einheit üblicherweise 'Form-Dhyana' genannt im Unterschied zum 'Formlosen Dhyana'. Ich ziehe den Ausdruck Samadhi, oder 'Zustände der Einheit' vor, weil die Verblendung des Selbst in etwa erhalten bleibt, obwohl es Eins wird - und im Laufe des Prozesses schließlich aufgelöst.

Mit dem echten Dhyana verschwindet jedoch die Täuschung des Selbst, zumindest zeitweise. Diese Stufen des Formlosen Dhyana sind es, was ich einfach Dhyana nenne, oder Ohne-Selbst-Sein. Aber nochmals - keine Probleme mit Begriffen. Anstatt dessen lade ich Sie ein einzutreten, oder zumindest den Geschmack zu testen.

Erstes formloses Dhyana: Unbegrenzter Raum

Beginnen wir wieder mit dem Eintritt in Samadhi. Die geistige Geschäftigkeit wird ruhiger, begleitet von Konzentration und Klarheit. Die Empfindung von Freude kommt auf. Wenn Samadhi sich vertieft, wandelt sich die Freude in tiefe Gleichmut. Wie wir früher gesehen haben, ist der letzte Samadhi-Zustand der der totalen Einheit, ohne jede Beimischung von Freude oder Schmerz.

Wenn wir hier nicht stehen bleiben, dann fällt auch dieser Zustand weg, und gibt den Blick frei auf das erste formlose Dhyana, 'Unbegrenzter Raum'. Und genau so fühlt es sich an. Überreste des Raumzeitkontinuums, des raumzeitlichen Bewusstseins, bleiben erhalten, aber es ist, wie wenn es allen Inhalts entleert wäre - wie grenzenloser Raum. Das ist nicht Bewusstlosigkeit, es ist eine sehr subtile Form von 'Bewusstheit' oder 'Aufmerksamkeit', wenn man diese Ausdrücke verwenden will. Aber für Absichten und Zwecke gibt es hier kein Selbst - noch irgendetwas, das einem Selbst widerspräche.

Ist das nun Ziel und Zweck des Buddhismus - oder ist dieser Zustand selbst zeitlich begrenzt und an Bedingungen gebunden? Schau' selbst...

Ja, natürlich ist es das. Auch wenn die Täuschung des Selbst für alle Absichten und Zwecke in diesem profunden Zustand verschwunden ist, ist der Zustand selbst nur zeitlich begrenzt. Er bedeutet eindeutig nicht das absolute und endgültige Aus für die Täuschung und das Ungenügen des Selbst. Tatsächlich hat Gotama ihn in dieser Weise erfahren, ihn genau beschrieben, und ist dann weitergegangen - genauso wie wir das tun.

Zweites formloses Dhyana: Grenzenloses Bewusstsein

Das zweite formlose Dhyana ist 'Grenzenloses Bewusstsein' - selbst der Sinn für raumzeitliches Bewusstsein ist verschwunden. Aber auch hier handelt es sich nicht um Bewusstlosigkeit. Eher ist es so, dass das Bewusstsein 'entbunden' ist - es berührt nichts, es ist mit nichts in Kontakt - nicht bewusstlos, aber auch nicht irgendeines Inhalts bewusst. Ein sehr tiefer, sehr subtiler 'Zustand' - wenn man diesen Ausdruck verwenden will. Gewöhnliches reflexives Bewusstsein ist nicht mehr da, selbst das grundlegende Raumbewusstsein ist verschwunden - obwohl eine subtile Art von Aufmerksamkeit erhalten bleibt. Auch dies ist es nicht; auch das ist ein Zustand, den wir erreichen und wieder verlassen können. Auch dies ist es nicht - und wir gehen weiter.

Drittes formloses Dhyana: Nicht-ein-Ding

Das dritte formlose Dhyana ist 'Nicht-ein-Ding'. Es gibt weder ein raumzeitliches Bewusstsein mehr noch überhaupt irgendwelche bewussten Inhalte. So beschreibt Gotama es richtig mit 'Nichts' oder 'Nicht-ein-Ding'. Es gibt nun keine bewusste Aufmerksamkeit mehr - aber auch keine bloße Bewusstlosigkeit. Klar bewusst, aber auf eine Weise, die für gewöhnliches Bewusstsein unmöglich zu erreichen ist. Da ist Nicht-ein-Ding. Weder ein bewusstes Subjekt, noch ein Objekt, dessen man sich bewusst sein könnte, gleichgültig auf welcher Ebene der Subtilität - weder im unbegrenzten Raum noch im Bereich des grenzenlosen Bewusstseins - aber immer noch ein zeitlich begrenzter Zustand, den man erreicht und wieder verlässt. Das ist es nicht - geh' weiter.

Viertes formloses Dhyana: Weder Wahrnehmung noch Nicht-Wahrnehmung

Das vierte und letzte formlose Dhyana ist 'Weder Wahrnehmung noch Nicht-Wahrnehmung'. Wahrnehmung bezieht sich auf irgendeinen der Sinne: Denken, Fühlen, Sehen, Hören, Riechen, Tasten etc. Da wird nichts wahrgenommen, noch ist da jemand der wahrnimmt. Ein völlig gelassener, ruhiger und gesammelter Zustand - es gibt weder irgendeinen Input noch Output der Sinne - aber es ist auch nicht bloße Leere und Bewusstlosigkeit. Tatsächlich ist es nicht Wahrnehmung **noch Nicht-Wahrnehmung**. Völlig klar, wie ein polierter Spiegel, oder wie der Herbstmond. Es ist nicht mal eine 'Erfahrung' in dem Sinne, wie der Ausdruck üblicherweise gebraucht wird.

Nirvana oder Zur-Ruhe-Kommen

Aber selbst dies ist noch ein Zustand, in den ich gelangen und den ich verlassen kann. Wenn auch **dieser** noch losgelassen wird, dann ist vollständiges Zur-Ruhe-Kommen erreicht: Die endgültige Auflösung der Täuschung des Selbst - und nichts, das bliebe, um sie zusammen zu halten.

Die klassische Beschreibung in den buddhistischen Sutras ist die Metapher, das 'Haus des *Samsara* durchschaut zu haben' (den endlosen Kreislauf von Geburt/Tod) und seinen totalen und endgültigen Zusammenbruch - wie ein Kartenhaus - es ist nicht das Ziel, etwas zu *sehen*, sondern zu *durchschauen*: das was sieht und das was gesehen wird, werden bei diesem Prozess transformiert und aufgelöst. Das Haus ist ein Bild des Selbst, das im Leiden des *Samsara* wohnt, der Erbauer ist unser Verlangen, der Firstbalken ist Unwissenheit, und die Dachsparren sind unsere selbstsüchtigen Leidenschaften. Ich zitiere hier Gotamas Ausspruch beim *Erwachen* (entsprechend Vers 154 des Dhammapada):

Jetzt, Hauserbauer, hab' ich dich durchschaut!
Dies Haus wird von dir nicht mehr aufgebaut,
Zerbrochen ist der First, der Dachstuhl ist zerstört,
Das Denken ist jetzt frei, der Drang hat aufgehört.

Das ist keine Erfahrung, die das Selbst vielleicht machen kann, es ist auch keine Pause in der Selbst-Erfahrung - es wurde auch schon beschrieben als das Verlöschen einer Flamme, deren Brennstoff zu Ende ist (*Nibbâna* in Pali, *Nirvâna* in Sanskrit). Es ist sinnlos zu fragen, *wohin* sie denn gegangen sei, ob nach Norden, Osten, Süden oder Westen, nach oben oder nach unten, nach innen oder außen - es trifft einfach nicht zu.

Hier ist Ziel und Zweck des Buddhismus - und der Beginn des Lebens eines Buddha, der sich in selbst-loser Aktivität engagiert.

Praktische Hinweise und Überblick

Wie bereits erwähnt, ist es nicht notwendig, alle diese Zustände zu durchschreiten. Selbst im Palikanon des Frühbuddhismus gibt es Beispiele von Menschen die den Durchblick hatten, ohne in solche Zustände zu kommen.

Allerdings ist das Eintreten in Samadhi, das bewusste Eintreten in einen Zustand der Einheit, eine sehr hilfreiche vorbereitende Übung - einleuchtend, nicht wahr? Ohne die Fähigkeit alle unsere Energien zu konzentrieren und zu einen, können wir tatsächlich nichts wirklich vollständig tun. Das gilt sicherlich auch für konsequente buddhistische Meditation.

Was ist das erste Problem, auf das der Meditierende üblicherweise stößt? Richtig - Diskursives Denken. Zu Beginn scheint es sich sogar zu verstärken - je mehr wir uns bemühen uns zu konzentrieren, desto mehr scheinen jene Erinnerungen, Gedanken und Gefühle aus dem Nichts zu erscheinen. Sie sind kein wirkliches Hindernis, aber sie können eine ganze Menge Energie von der unmittelbaren Aufgabe abzwacken.

Unsere eigenen Unsicherheiten und ungelösten Fragen sind da oft beteiligt an diesem Hochkochen. Manchmal ist es notwendig, sich mit ihnen zu beschäftigen, aber das habe ich in früheren Vorträgen schon behandelt, da möchte ich mich hier nicht wiederholen. Im Grunde können wir Gleichmut finden durch konsequentes Sitzen - jenes tiefe, ruhige Samadhi, in dem die diskursiven Gedanken einfach wegfallen, sich von selbst auflösen. Das kann man

erreichen, indem man ihnen die volle Aufmerksamkeit schenkt und sie dann sich auflösen lässt - oder indem man sich von ihnen zurückzieht.

Für viele Menschen ist es die einfachste Methode zu dem Einen zurückzukehren, oder zum Atem, sobald wir dessen gewahr werden, dass wir uns im diskursiven Denken verloren haben. Zu Anfang kann das lästig und frustrierend sein, aber wenn wir damit fortfahren, wird es ganz natürlich und anstrengungslos. Das zeigt uns, dass wir in der richtigen Richtung unterwegs sind, und gibt uns den Mut zum Weitermachen.

Für Manche ist dann das nächste Problem, dass diese ruhige, stabile Freude, wenn sie mehr und mehr zu Bewusstsein kommt, uns dazu verführt, daran zu haften, zu versuchen darin wieder 'ein Haus zu bauen'. Das *sollte* nicht so sein, es kommt aber recht häufig vor. Wir suchen Zuflucht vor dem Sturm wegen der Geschäftigkeit in der Welt oder in unserem Geist, retten uns in ruhige Sammlung. Wenn wir achtsam sind, dann dauert es nicht lange bis wir erkennen, dass wir nicht in Gleichmut verharren - in Wirklichkeit bauen wir Spannung auf. Wir verschließen uns, um irgendetwas auszuweichen. Das ist aber keine buddhistische Praxis. Es gibt sehr klare Warnungen davor, an dieser Ruhe und Sammlung haften zu bleiben und in ihr als Selbstzweck zu ruhen.

Es ist ein wichtiger Einschnitt wenn sie auftauchen - aber wenn man irgendeinen dieser Zustände gründlich erfahren hat - ihn bis zum Grund durchdrungen - muss man nicht mehr zu ihm zurückkehren. Wenn man es richtig macht, muss man sie nur einmal durchmachen. Aber wenn man in ihnen hängen bleibt, kann man jahrelang darin stecken bleiben, oder sogar sein ganzes Leben - ein tragischer Irrtum. In irgendeinem dieser Zustände wohnen zu bleiben, wie sublim er auch sein mag, sich an seinen vielen Früchten und Wohltaten zu erfreuen, das ist nicht der Weg des Buddha. Wenn die Arbeit nicht gründlich und ordentlich getan wird, läuft man einfach im Kreis oder bleibt irgendwo stecken.

Beobachten wir das Gewicht an einer Fischerschnur ohne Schwimmer - es mag nur wenige Gramm wiegen, aber was geschieht? Es ist einfach schön - schlägt auf der Wasseroberfläche auf, und dann sinkt es hinunter, langsam aber stetig. Es bleibt nicht alle paar Zentimeter stehen und genießt die Aussicht, nicht wahr? Es macht einfach weiter, es sinkt ganz natürlich hinunter durch sein eigenes Gewicht, aus eigenem Antrieb. Das ist Samadhi. Richtig ausgeführt, bringt uns das Sitzen sehr bald auf die tiefste Ebene, die wir bisher erreicht haben. Es ist nur eine Sache des Wieder-neu-Anfangens und des erneuten Durchschreitens der Zustände, wenn man hier stecken geblieben ist; anstatt den ganzen Weg auf einmal zu machen.

Ein anderer wichtiger Punkt ist: es ist nicht notwendig, irgendeine persönliche Erfahrung zu verleugnen. Ganz im Gegenteil: wenn du sie *vollständig* machst, bis zur letzten Konsequenz, dann wirst du nicht daran haften bleiben. Es mag seltsam klingen, aber es ist wahr: man kann nur an etwas haften, von dem man getrennt ist - und nach dem man verlangt. Wie fortgeschritten ein Zustand oder eine Erfahrung auch sein mag - sobald Selbstanhaftung oder Selbstverliebtheit auftreten, steckt man fest - eine Gefahr, vor der der Buddhismus uns immer wieder warnt. Durchschreite eine Sache - erfahre sie bis zum Grund. Dann kannst du nicht anders als loszulassen - und sie löst sich von selbst auf! In diesem Sinne ist die Praxis des Zen-Buddhismus tatsächlich eine Abkürzung, einfach und wirksam, direkt und geradeaus.

Wenn wir richtig praktizieren - was geschieht? Wir stecken nicht nur nicht fest in unserer Meditation, wir können jeden dieser Zustände frei verwirklichen, wenn die Notwendigkeit in unserem täglichen Leben auftauchen sollte. Das ist ein 'weltlicher Vorteil', und nicht etwas, das erzwungen werden müsste. Aber es ist wahr - sie werden alle für uns zugänglich. Wenn wir z.B. Musik hören, tritt unser Geist von selbst ins Musik-Samadhi ein. Wenn wir zu einem Autounfall zurechtkommen oder selbst darin verwickelt sind, reagieren wir darauf ohne Verzögerung. Wahrhaft offen und klar, können wir das Leiden der Anderen hören und darauf antworten.

Und wenn wir einem langen, öden Vortrag zuhören müssen, z. B. über irgendein esoterisches Thema? Was tut das Selbst dann? Es begräbt sich selbst unter dem Denken an Langeweile, was es anstatt dessen sonst tun könnte, wie es selbst das besser machen könnte etc. etc. Wie, wenn wir vollständig **in** der gegenwärtigen Situation **sein** könnten, wie immer sie aussieht, und von hier aus reagieren? Z.B. unserem Chef gegenüber oder sonst jemandem, mit dem wir nicht zurechtkommen? Was, wenn wir völlig auf diese WC-Muschel eingehen könnten, die gerade verstopft ist? Ich bin kein Installateur, und auch kein Psychotherapeut, aber die praktischen Anwendungen sind grenzenlos, nicht wahr?

Einswerden und Sein ohne Selbst - die Verbindung und der Unterschied

Was ist der Unterschied zwischen Samadhi (Eins-Sein) und Dhyana (Sein ohne Selbst)? In Samadhi einzutreten ist sozusagen eine selbst-bewusste Handlung; das Selbst konzentriert sich auf etwas, das Selbst wird eins. Dies ist ein willensgesteuerter Prozess der Sammlung und Konzentration auf ein Objekt, wobei diese Erfahrung der Einheit verfeinert und vertieft wird.

Es ist absolut nicht notwendig irgendetwas zu erzwingen - du hast alles was du brauchst. Es geht nur darum, in eine der enormen Energien hineinzukommen, die du in dir hast. Das geschieht oft ganz spontan, wenn wir etwas tun, das wir lieben: Sport, Musik hören oder selbst machen o. ä.

Aber das in konsequenter Meditation zu tun ist eine Disziplin, die Bewusstheit verlangt. Sie braucht Zeit, Geduld und Anstrengung; sie geschieht nicht von selbst, obwohl sich manchmal spontan ein Blick darauf öffnet. Wir müssen unsere Aufmerksamkeit konzentrieren, besonders zu Beginn. Und warum? Weil der Geist so gewöhnt ist daran, sich zu zerstreuen und aufzuteilen.

Sammele einfach - und geduldig - die enorme Energie, die du bereits hast. Es ist so wie wenn man alles in einen Schneeball aufsammelt. Du denkst vielleicht, dass du nicht genug Konzentration aufbringst dafür - aber alles was du brauchst ist der Gegenwert eines kleinen Schneeballs. Vergeude nicht Zeit und Energie damit, dir Sorgen zu machen, ob du genügend hast, um anzufangen. Es *ist* genug, wenn man es richtig einsetzt.

Und wie macht man das? Indem man ein heilsames Leben lebt von Augenblick zu Augenblick, bewusst und aufmerksam; indem man den kleinen Schneeball des Geistes geduldig über die große Fläche des reinen, weißen Samadhi-Schnees rollt. Zu Beginn fühlt es sich vielleicht so an, als ob man ihn einen steilen Hügel hinaufrollt, ermüdend und langweilig. Manchmal rollt er vielleicht sogar zurück hinunter und wir müssen nochmals anfangen - aber das ist OK. Schließlich wird es sein wie ein Hinunterrollen, und er wird Impuls und Masse

gewinnen mit jedem Zentimeter. Noch bevor wir es wissen, ist alles in einen einzigen riesigen Schneeball vereint - kühl und erfrischend.

Und wenn wir weitermachen? Am Ziel des Samadhi ist der Geist völlig eins, ohne Innen und Außen, ohne Bewusstsein von Freude und Schmerz - soweit waren wir schon. Wenn wir hier nicht stehen bleiben, wird diese ganze riesige Masse Schnee ganz plötzlich leicht wie eine Feder - einfach so! Das aber ist keine Sache der Selbst-Anstrengung.

Hier ist es, wo der letzte Rest von Selbst-Samadhi sich auflöst in Nicht-Selbst-Dhyana. Eine der Gefahren ist hier, dass wir das als eine Art von Erleuchtung verstehen, wie es oft bei den sog. *Kenshō*-Erfahrungen oder -Einsichten geschieht. Während Samadhi eine Art von Selbst-Disziplin erfordert, ist dieses Selbst - für alle Absichten und Zwecke - verschwunden; zumindest für diesmal.

Aber das heißt nicht, dass wir nicht mehr praktizieren müssten! In den Schwall der konkreten Erfahrung mag es so scheinen - da ist niemand der praktiziert, da ist nichts, was praktiziert werden müsste - wie wunderbar! Nein, ganz im Gegenteil - **an diesem Punkt müssen wir noch intensiver und mit noch mehr Umsicht praktizieren** - obwohl natürlich die Art der Übung sich ändert. Die gemeinsame Praxis mit Dharma-Freunden - Freunden auf dem Weg - kann hier ein große Hilfe sein, so wie wir es jetzt gerade machen. Je weiter man hineinsteigt, desto tiefer wird es...

Noch einmal - es ist nicht nötig, alle die erwähnten Zustände zu erfahren, aber es **ist** wichtig zu wissen, wo auf dem Weg du bist. Es gibt eine Zeit dafür, an der Sammlung zur Einheit zu arbeiten. Es gibt auch eine Zeit, wo selbst die Einheit verschwindet. Es ist essentiell auch zu wissen wie man hier praktiziert. Es kann dauern - Tage, Wochen, ja sogar Monate - aus einem Zustand herauszukommen. Aber sobald du aus ihm herausgekommen bist, weißt du: das war's nicht. Es kann nicht etwas sein, in das das Selbst hinein- oder aus dem es herausgeht. Es mag ein echter Zugang sein - umso besser. Mach' keine versperrte Festung daraus.

Wo ist Angulimala?

Kehren wir zu Angulimala zurück, der all diese Leute umgebracht hat, und all diese Finger abgeschnitten. Die Geschichte beschreibt, wie selbst ein Massenmörder einen wahren Herzenswandel durchmachen und sich ändern kann. Eine wertvolle Lehre - für Massenmörder.

Aber ist das schon alles? Kann sie auch uns etwas sagen? Wir bringen niemanden um, wir sammeln auch keine Finger. Aber besitzen wir nicht doch - und werden besessen - von gewissen Dingen und Ideen? Wir tragen sie nicht um den Hals - aber indem wir sie besitzen und von ihnen besessen sind, können wir damit recht gut andere Leute verletzen.

Denken wir an jenen letzten Finger - der war der wahre Knüller. Angulimala wollte den kleinen Finger des Buddha haben. Ist der Gedanke der Erleuchtung etwas, das du für dich selbst haben willst? Vielleicht ist da ein kleines Stückchen Angulimala in allen von uns...

Reisen wie Skywalker

Und die Geschichte vom Skywalker? Wir sind keine Weltraumreisenden. Vielleicht war auch Skywalker keiner. Aber vielleicht reist du durch den inneren Raum, in der Hoffnung,

etwas für dich selbst zu erlangen? Nimmst du unwissentlich die Verblendung des Selbst mit auf die Reise? Wenn ja, dann wird sie umsonst sein, wie weit sie dich auch führen mag.

Erinnern wir uns an Gotamas direkte und genaue Antwort an Skywalker: Ja, du kannst das Ungenügen nur dadurch beenden, dass du bis zum Ende gehst. Das kannst du aber nicht durch Gehen erreichen.

Wie macht man es dann? Gotama erklärt es: Mit ebendiesem Körper. Denn mit diesem Körper existiert diese ganze Welt des Ungenügens, seines Entstehens, seine Vergehens, und des Weges dazu. Mit anderen Worten - die vier Edlen Wahrheiten sind hier in Jedem von uns. Gotama spricht hier eindeutig *nicht* von bloßen Geisteszuständen, gleichgültig wie tief. Es ist auch keine Frage des Gehens wie beim Skywalker, des Laufens wie bei Angulimala - oder des Sitzens wie ein Buddha.

Anhalten

Was haben diese beiden Geschichten vom Skywalker und von Angulimala gemeinsam? Das Jagen nach etwas, und die Unfähigkeit, es zu erreichen. Das führt uns dazu, worum es - mit einem Wort - in der buddhistischen Meditation einzig und allein geht: **Anhalten**. Selbst-Verblendung - die Verblendung des Selbst - zum Stillstand bringen, ein für allemal. Dem ganzen Durcheinander des Ungenügens ein Ende machen - vollständig und restlos. Unnötig zu sagen, dass wir uns weiterbewegen können, selbst wenn wir unsere Beine wie Brezel verknoten. Bleib' nur einmal stehen und sieh, was unter deinen Füßen liegt. Sieh auf den Grund dessen, was du dein Selbst nennst. Dann erst kannst du wirklich neu starten - in der Welt wirken, ohne über deine Füße zu stolpern.

Was ist populärer Buddhismus? Geht's nicht kurz gesagt um das Langsamer-werden: Stress abzubauen, sich frisch zu fühlen, Einsicht zu erlangen, achtsam zu sein? Recht praktiziert, bringt uns das in die richtige Richtung. Wenn man 'volle Pulle' läuft, hilft es erstmal, langsamer zu werden. Wenn wir langsamer sind, dann halten wir an. Hier liegt das Wesen der echten buddhistischen Meditation.

Zen ist überaus praktisch, also ist die letzte Frage: 'Wie kommst du von hier heim?' Der eine Weg ist, an jeder Kreuzung die Wegweiser zu studieren, um sicher zu sein, dass du in die richtige Richtung gehst. Buddhistische Meditationshandbücher sind hier hilfreich, wenn das der Weg ist, den du gehen willst. Du kannst auch mit dem Motorrad durch die einzelnen Abschnitte rasen, wenn du verwegen genug, und willens bist, das Risiko auf dich zu nehmen. Dieser Vortrag hat einige der wichtigsten Verkehrszeichen gezeigt und vor einigen Gefahren auf dem Weg gewarnt. Indem wir sie durchgegangen sind, haben wir eine Art von Trockentraining gemacht. Für JedeN von uns ist aber das Wichtigste, sicher heimzukommen. Loszugehen, ohne die Richtung zu kennen, mag gefährlich sein. Andererseits hat das ewige Studieren einer Karte auch keinen Sinn. Nur **du** kannst den Heimweg finden. Und nun - vergiss alle Worte, die ich gesagt habe, beginne statt dessen, es mit deinem ganzen Körper zu entdecken. Wenn ich dabei ein wenig behilflich sein kann, dann bin ich für dich da. Danke für das aufmerksame Zuhören.

Aus Vorträgen während Retreats

Die Literatur des Buddhismus und des Zen spricht oft von den Gefahren, an gewissen Einsichten oder Geisteszuständen haften zu bleiben, selbst an sehr tiefen. Im Hauptvortrag habe ich mich konzentriert auf die grundlegenden Meditationspraktiken von Gotama Buddha. Das scheint vielleicht weitab vom klassischen Zen-Zugang zu sein, der irgendwelche Geisteszustände und Stufen der Meditation eher verabscheut.

Einerseits gibt es im Zen-Buddhismus keine Zustände oder Stufen. Darum scheint Zen so radikal und abrupt. Westliche Zen-Schüler müssen jedoch zuerst einmal grundlegende buddhistische Meditationsmethoden lernen und beherrschen. Häufig denken sie jedoch, sie könnten mit Zen eine Abkürzung nehmen; tatsächlich aber bleiben sie dann in einer Sackgasse stecken. Sie haben die Zen-Rhetorik gelernt, darüber was von ihnen erwartet wird: 'Sei *Mu*', 'Du brauchst nur zu sitzen' etc. Was ihnen aber fehlt, ist die meditative Disziplin und das know-how, um in Samadhi konsequent einzutreten, es aufrechtzuerhalten und immer wieder zu vertiefen.

Hier nur zwei Beispiele zur Zen-Rhetorik solchen Dingen gegenüber: "Wenn auf 10.000 Meilen keine einzige Wolke zu sehen ist, dann verdient selbst der klare Himmel einen Schlag mit dem Stock" (vgl. *Zen Sand*, p. 432); oder "Zerstöre diese schlammige Hölle, die du '*leer von Selbst und Anderem*' nennst"; "Zerquetsche das ausweglose Loch jenes Ungeziefers '*Hier und Jetzt*'" (vgl. *Zen Sand*, p. 613). Ich denke Sie können selbst sehen, wie wichtig es für 'Westler' ist, sich zuerst einmal mit den grundlegenden meditativen Traditionen des Buddhismus vertraut zu machen, bevor man die schon wieder aufgibt!

Ich möchte Sie nachdrücklich bitten konsequent zu meditieren und ein heilsames Leben zu führen - das schafft ganz natürlich die richtigen Bedingungen für eine echte Verwirklichung: integriert, abgerundet und wohlgegründet. Ohne dieses Gegründet-Sein kann jede Erfahrung und jede Einsicht mehr Schaden als Nutzen bringen. Ein Durchbruch kann zu einem Zusammenbruch werden - jagen Sie dem nicht nach! Statt dessen lassen Sie ihr Selbst in die Praxis fließen, Augenblick um Augenblick, ohne ein Ergebnis im Auge zu haben.

Wie tief oder seicht ein Samadhi auch sein mag - es sollte immer kristallklar und rasiermesserscharf sein! Dann kann es belebt werden, ob man nun Geschäftsmann ist, Künstler, Hausfrau oder Hausmann.

Gehen Sie hier weiter, und Ihre Praxis wird schließlich nicht mehr auf das Sitzen in ZaZen beschränkt sein. Sie wird konstant bleiben, ob Sie sitzen, stehen, liegen - oder aus Leibeskräften laufen. Vorher war es schwierig einzutreten; jetzt ist es unmöglich abzuweichen. Machen Sie hier weiter ohne Zögern, ohne Unterbrechung.

Sehen wir uns einmal ein klassisches Beispiel des Zen-Zugangs an: Ein Mönch kommt zum Meister und sagt: "Wenn ich komme ohne ein Ding - was dann?" Er scheint zu denken, dass das Nichts, das er erreicht hat, wirklich etwas ist, dass er sich darin ausruhen kann. Wie antwortet der Meister? "Dann wirf **das** weg!" Anders gesagt - "Lass es fallen!", "Lass los!". Selbst was kein Ding ist, muss losgelassen werden. Bleibe nicht mal *daran* haften! Es klingt seltsam, aber es ist wahr: Wenn sie nicht bis zum Grunde reicht, kann man selbst an der Nichtanhaftung haften. Das Selbst kann sogar das Nichts zu Etwas machen. Darum sind konsequente Praxis und Freunde im Dharma so wertvoll. Darum kann ein Retreat wie dieses wirklich lohnend sein.

Der Mönch verstand nicht, und so antwortete er: "Aber ich komme hierher ohne etwas. Was könnte ich denn noch wegwerfen?" Er blickte nicht durch. Also drehte der Meister es

völlig um und sagte: "Dann musst du es eben weiter mit dir herumschleppen." Wenn du nicht sehen kannst, dass du immer noch etwas hast, das du wegwerfen kannst, dann musst du es eben noch eine Weile mit dir herumtragen. Der Meister hier war Joshû - wäre es Rinzai in seiner frühen Zeit gewesen, hätte er vielleicht den Mönch angeschrien oder gar geschlagen. Joshû war da subtiler. Ohne einen Augenblick zu zögern dreht er die Situation um: "OK - dann trag' es weiter mit". Und bei diesen Worten erfuhr der Mönch einen großen Durchbruch. Welch ein großartiger Ausdruck, ein lebendiges Beispiel, wirklich ohne ein Ding zu sein - und nicht mal *daran* zu haften!

"Wirf es weg!", "Lass es fallen!", "Lass los!" - es ist ganz richtig. Das ist ein Weg, mit dem das klassische Zen mit diesen Zuständen umgeht. Es bemüht sich nicht um eine Analyse und um ihre relativen Werte und Grenzen. Aber - sind wir denn klassische Zen-Mönche und -Nonnen, die Jahrzehnte im monastischen Leben verbracht haben, den Buddhismus studiert und die Meditation gemeistert? Vorsicht! Ohne ausreichendes Wissen und Erfahrung sind gefährliche Missverständnisse unvermeidlich.

Der diskursive Geist zerschneidet Alles in zwei, drei, vier - da ist Zeit und Ort für jenes, dort für dieses - so wie wenn man Kleingeld auf dem Marktplatz zählt. Samadhi rollt Alles zusammen in Eins; es schnitzt, es formt Alles in Eins. Dhyana löst dieses Eins in Nichts auf. Wo bist du, wenn selbst dieses Nichts verschwunden ist?

Angulimala gibt all das Böse auf, sieht die Fehler seines Weges ein, bittet um Aufnahme in die Sangha, wird akzeptiert - aber so einfach ist das nicht, oder? Er hat 999 Menschen umgebracht. Wie das Sutra weiter berichtet, ist er einmal auf dem Bettelgang (so wie Gotama bei ihrem ersten Zusammentreffen), und einige Dorfbewohner erkennen ihn und fangen an, ihn mit allem Möglichen zu bewerfen. Seinetwegen haben sie jahrelang in Angst gelebt und von Einigen hat er Verwandte ermordet. Sie werfen Ziegel und Steine auf den nun Wehrlosen. Er ist verletzt und blutet, seine Bettelschale ist zerbrochen und seine Robe zerrissen und aufgelöst. Schließlich macht er sich auf den Weg zurück zu Gotama. Und was sagt ihm der? "Ertrag' es! Entsprechend deinem *karma* müsstest du eigentlich Tausende von Jahren leiden - wie gut für dich, dass du es hier und jetzt erfahren kannst." Sicher - es tut weh; aber er ist imstande es *jetzt* durchzustehen. Wir reden hier nicht von irgendeinem zukünftigen Leben. Blicke **jetzt** durch - träume nicht von vergangenen oder zukünftigen Leben! Dem Sutra zufolge hat sich übrigens der Massenmörder in die Einsamkeit zurückgezogen und nicht lange darauf den Durchblick erlangt. Und wie ist das mit *dir*?

Erinnern wir uns an jenen letzten Finger - wäre es nicht großartig, wenn ich den haben könnte - den Finger des Buddha? Dann wäre ich auch erleuchtet! Aber wir können das nicht, oder? Wir können diesen winzigen kleinen Finger nicht abschneiden. So schnell wir laufen mögen, praktizieren so intensiv wir es vermögen, die Klinge des Geistes schärfen nach Belieben: diesen einen kleinen Finger bekommen wir nicht! Danke, Angulimala, dass du den Finger auf Fehler legst, die wir in unserer eigenen Praxis machen.

Und wie ist es mit dem Skywalker? Wir sind keine Weltraumreisenden. Aber sind wir nicht gierig danach, etwas zu erreichen, klammern uns an ein Selbst, suchen Befreiung durch geistige und spirituelle Bereiche, die uns nur noch weiter fesseln? Der Skywalker hat das aus der eigenen Erfahrung klar begriffen: Ich habe diese ganze weite Strecke hinter mich gebracht - aber ich habe es alles mitgenommen. Es hat nicht funktioniert. Sein Beispiel mag extrem sein, aber es kann uns davon abhalten, uns auf innere Reisen einzulassen.

Wir müssen an ein Ende kommen - aber wir können es nicht durch Reisen, auch nicht durch spirituelle. Wir tragen sozusagen das Selbst immer mit uns herum. So nimmt der

Buddha einen Teil der Frage Skywalkers an, weist aber einen anderen Teil zurück. Er sagt "Ja, du hast recht insofern, als du zu einem Ende kommen musst, um ans Ende des Leidens zu gelangen. Aber du kannst es niemals dadurch, irgendwohin zu gehen - keine Reise bringt dich dorthin."

Der Höhepunkt dieses kurzen Sutra - es hat nur ein paar Seiten - ist die Beschreibung des Buddha, wie wir es tun. Und wie tun wir es? "Mit ebendiesem Körper kommst du ans Ende der Welt." Gotama redet hier nicht über irgendeine transzendente Erfahrung, irgendeinen tiefen Geisteszustand: *mit ebendiesem Körper*. Um mit Dôgen zu sprechen - mit ebendiesem Körper fallen Körper und Geist ab! Mit ebendiesem Körper komme an die Quelle allen Leids, mit ebendiesem Körper mache allem Leid ein Ende, und mit ebendiesem Körper gibt es den Weg, das zu tun. Mit anderen Worten - alles was notwendig ist, die sogenannten vier Edlen Wahrheiten, sind genau hier und jetzt vorhanden - du brauchst nur anzuhalten und durchzublicken - **jetzt!**

Buddhismus ist tatsächlich eine Sache des vollständigen Anhaltens. Völlig zum Stillstand kommen, den ganzen trügerischen Selbst-Komplex loslassen - und *dann* von dort aus handeln. Aber zuerst kommt das Anhalten. Soweit ich sehen kann, läuft alle buddhistische Meditation darauf hinaus.

Nehmen wir die berüchtigte *koan*-Praxis des Rinzai-Zen. Im Gegensatz zu dem, was heutzutage geschieht, ist ihr ursprünglicher Zweck nicht das Meditieren über einen koan, die Kontemplation darüber, und Einsichten oder Durchbrüche. Ein koan ist ein fein gestimmtes Instrument, eine tödliche Waffe, um den ganzen Komplex zum Stillstand zu bringen! Er erwacht nur zum Leben und wird wirksam, wenn du selbst voll und ganz zum koan **wirst**. Dann, so sagt man, kannst du nicht vorwärts, du kannst nicht rückwärts - aber du kannst auch nicht bleiben wo du bist.

Völlig im Griff des koan, hat diskursives Bewusstsein keinen Ort um sich festzusetzen - also löst es sich naturgemäß auf. Aber der koan bleibt, und verlangt weiterhin nach Lösung. Dann bildet sich ganz zwangsläufig 'der eine große Block des Zweifels' wie er im Zen heißt. Wir können ihm nicht entgehen! Dem koan ausgeliefert zu sein ist die Abkürzung im Rinzai-Zen, um direkt durchzudringen zum letzten formlosen dhyana des 'Weder Wahrnehmung noch Nicht-Wahrnehmung'.

Das ist es, was Gotama aus sich selbst tat in seiner eigenen Bemühung. Nach dem Palikanon hat er die tiefsten Zustände des formlosen Dhyana, 'Nicht-ein-Ding' und 'Weder Wahrnehmung noch Nicht-Wahrnehmung' erreicht durch die Lehren seiner beiden Lehrer Ólâra Kâlâma und Uddaka Râmaputta. Jedoch in seinem 'großen Zweifel' sah er sofort auch, dass solche Zustände nichts sind als eine temporäre Erleichterung; er hat also diese Lehrer verlassen und sich selbst auf die Suche gemacht. **Was wir heute dringend brauchen, ist genau diese Haltung!** Ohne sie kannst du vom größten sogenannten Zen-Lehrer alle koans bekommen die du willst - und was hast du davon? Mit ihr aber kannst du deinen eigenen, lebendigen koan hervorbringen! Sieh der Sache ins Auge: alles Andere ist nichts als 'fremde Federn'.

In traditioneller buddhistischer Terminologie wird Meditation auf die drei Kennzeichen alles Existierenden angewandt (Ohne Selbst, unbeständig, ungenügend) - drei Arten, dasselbe zu sagen. Um Joshû zu paraphrasieren - und Bob Dylan - *wirf das alles weg!*

Wo beginnt diese buddhistische Praxis, wo ist ihr Startpunkt? Hier in diesem Moment. Sieh den *genjô-kôan* an, jenen koan, der hier und jetzt sich manifestiert; oder den Atem, die

unmittelbare Gegenwart unseres Atmens. Oder die Achtsamkeit auf den Schmerz im Knie oder den nächsten Schritt... Diese Art von Praxis *bringt nichts hervor* - jede von ihnen bezieht sich auf die unmittelbar präsente Erfahrung. Du musst nichts schaffen, du musst dir nichts in Erinnerung rufen oder auch nur vorstellen oder erkennen - sei nur dessen gewärtig was tatsächlich hier ist. Nicht mehr, nicht weniger. Das ist alles was du brauchst. Dôgen sagt es so: "Vermeide die Absicht einen Buddha zu hervorzubringen, aber noch weniger haften am stillen Sitzen."

Wie du bist, ist völlig hinreichend. Es sind keine anderen Bedingungen notwendig, um zu praktizieren. Manche Menschen vergeuden ihr ganzes Leben damit, auf die richtigen Bedingungen zu warten, dass ein bestimmter Lehrer vorbeikommt und ihnen sagt was sie tun müssen, damit sie das dann praktizieren können - eine ernsthafte Täuschung. Denn diese idealen Bedingungen scheinen nie zu eintreten, nicht wahr?

Was sind die idealen Bedingungen für die Praxis? Ein bisschen Zeit, ein spezieller Ort, eine ruhige Umgebung, Dharma-Freunde, mit denen man praktizieren kann? Schau: wir haben alle diese Bedingungen hier und jetzt bei diesem Retreat - vergeude sie nicht!

Was ist die wichtigste Voraussetzung für die Praxis? Das, was wir gegenwärtig sind - sonst nichts. Nicht mehr, nicht weniger. Wie wir jetzt sind, reicht immer. Ob wir zwei Beine haben oder eines, ob wir absolut gesund sind oder große Schmerzen haben, ob wir den ganzen Tag zur Verfügung haben oder mit Arbeit eingedeckt sind - es kommt einfach darauf an, wie wir mit diesen Bedingungen umgehen. Behalte das bitte im Auge, wenn du in deinen Alltag zurückkehrst.

Gotama Buddha hat diese Zustände sehr effizient genützt, er kannte ihren Wert und ihre Grenzen. Als er starb, hat er nach dem Maha-parinibbana-Sutta, dem Sutra des endgültigen Erlöschens, alle hier beschriebenen Zustände von Samadhi und Dhyana durchschritten. Er ging durch das letzte, vierte formlose Dhyana, 'Weder Wahrnehmung noch Nicht-Wahrnehmung', und dann zum vollständigen Stillstand. Hier sagte Ananda, der 'den Durchblick' noch nicht hatte, dass Gotama gestorben sei. Ein anderer Anhänger, Anuruddha, der es wusste, korrigierte ihn und sagte: "Nein, er ist nicht gestorben, er hat den Stillstand erreicht."

Nach dem Sutra ging Gotama dann zurück durch alle Zustände vom tiefsten zum oberflächlichsten Form-Dhyana (was ich Samadhi nannte) - ohne die Verblendung des Selbst - und doch war er völlig 'da', hat es voll erfahren. Dann ging er nochmals zurück von diesem ersten Samadhi zum letzten Samadhi-Zustand von 'Weder Lust noch Schmerz' - und in diesem ist er schließlich gestorben. Er starb nicht im Zustand des Stillstehens oder einem der tieferen formlosen Dhyana-Zustände, so wie 'Weder Wahrnehmung noch Nicht-Wahrnehmung'.

Ich habe nie etwas darüber gelesen oder gehört, warum das so war. Man könnte es natürlich erklären als letzte Lehraussage an seine Jünger. Rein technisch gesagt, wäre er wahrscheinlich im formlosen Dhyana verblieben wie in einem Scheintod-Zustand, bis er ihn beendet hätte. Aber meiner Meinung nach wichtiger ist der Aspekt, dass er das tat, weil er **mit vollem Bewusstsein** loslassen wollte. Es gibt kein einziges Ding loszulassen bei diesem endgültigen Sterben. Aber dieser letzte Samadhi-Zustand ist der beste zum Sterben, frei von Lust und Schmerz, und doch bei vollem Bewusstsein.

Wie viel Andere hatte Gotama Buddha am Ende seines Lebens große Schmerzen. Offenbar hat er verdorbenes gegessen, und das verschlimmerte noch seine bereits schwache Konstitution. Er sagte sogar, dass er nur in tiefer Meditation frei war von körperlichem

Schmerz. Und doch hat er bewusst **seinen gegenwärtigen Zustand mit vollem Bewusstsein** erfahren wollen. Da hast du was zu kauen - und du wirst du nie wieder hungrig sein!

Anmerkungen

Zu *dhyana/jhana* in der Pali-Tradition vgl. z.B.:

Ayya Khema: 'Die Suche nach dem Selbst - Potthapada-Sutta', *München: Barth 2000*

'A Mind Pure, Concentrated, and Bright - An Interview with meditation teacher Leigh Brasington', *Tricycle, Winter 2004, pp. 66-71*

Upasika Kee Nanayon: 'See Things Clear Through', *Buddhadharma, Spring 2005, pp. 50-57*

Ven. Bhikkhu Bodhi: 'The Jhanas and the Lay Disciple According to the Pali Suttas', *BuddhaSasana Homepage*

Takasaki Jikido: 'An Introduction to Buddhism', *Tokyo: Tôhō Gakkai 1987, pp. 179-184*:
provides an excellent synopsis of how terms like Samadhi, Dhyana and the like, have been used in Buddhism.

Zu Skywalker - vgl. http://www.palikanon.com/angutt/a04_041-050.html#a_iv45

Zu Angulimala - vgl. <http://www.palikanon.com/majjhima/m086n.htm>

Für ein Beispiel im Palikanon, wo jemand den Durchblick erlangt hat, ohne die verschiedenen Zustände durchschreiten zu müssen, vgl. <http://www.palikanon.com/khuddaka/udana.html> unter 1.10

Zu *Joshū's* "Wirf das weg!" vgl. 'The Recorded Sayings of Master Joshū', trsl. By James Green, *Boston: Shambhala 2001, p. 121*

'Entangling Vines: Zen Koans of the Shūmon Kattōshū', trsl. By Thomas Yūhō Kirchner, *Kyoto: Tenryūji Institute for Philosophy and Religion, 2004, p. 5*

Dōgen's 'Do not intend to make a Buddha, much less be attached to sitting still' wird zitiert in 'Dōgen's Manuals of Zen Meditation', Carl Bielefeldt, *Berkeley: Univ. of California Press 1988, p. 177*

Maha-parinibbana-Sutta - s. http://www.palikanon.com/digha/d16_1.htm