

1. Echtes Verstehen

Der Meister sagt: „Heutzutage ist es wichtig, dass alle, die Buddhas Dharma verwirklichen wollen, sich um echtes Verstehen bemühen. Wenn echtes Verstehen vorhanden ist, kann einem Leben und Tod nichts mehr anhaben. Man kann frei kommen und gehen. Es ist nicht nötig, nach dem Großartigen, Wunderbaren zu suchen, das, was großartig und wunderbar ist, kommt von selbst.“

Brüder¹, die alten Meister hatten ihre eigenen Methoden, anderen Menschen zur Befreiung zu verhelfen. Was ich euch klar machen will: Lasst euch nicht von Anderen verwirren! Wenn ihr handeln wollt, dann handelt. Zögert nicht!“

Für Lin-chi bedeutete „heutzutage“ die Zeit der zu Ende gehenden Tang-Dynastie (618–907). Damals hatte der Buddhismus in China einen metaphysischen Höhepunkt erreicht. Das heißt, viele Chinesen hatten die aus Indien stammende Buddha-Lehre angenommen, wobei dies vor allem durch den Verstand geschah und nicht durch die Praxis. Das Resultat war ein ausgeklügelter, kopflastiger Buddhismus, ohne Bezug zum direkten Leben. Wir finden dasselbe hier im Westen. Der Buddhismus hat die Köpfe vieler Leute erreicht, aber noch nicht das Herz. Es wird vermutlich nochmals fünfhundert Jahre dauern, bis es soweit ist.

„Es ist wichtig, dass sich alle, die Buddhas Dharma verwirklichen wollen, um echtes Verstehen bemühen.“ Das Wort „Dharma“ hat viele Bedeutungen. Subjektiv ist es die geistige Wahrheit bzw. das Wissen, das in einem selbst angelegt ist. Objektiv ist es das universale Gesetz aller Lebenserscheinungen. Das alle Lebenserscheinungen durchziehende, universale Gesetz wird nicht durch Denken erfasst, man fühlt es intuitiv in sich selbst. Wenn man zu viel isst, wird man krank; wenn man etwas stiehlt, hat man Gewissensbisse.

Echtes Verstehen hat nichts mit dem Wissen zu tun, das man sich durch Belehrungen von außen angeeignet hat, sondern ist die Frucht der angeborenen Weisheit. Es ist das, was uns befähigt, aus Erfahrungen zu lernen und Ideen hervorzubringen. Die dem Bewusstsein innewohnende Fähigkeit zur Erkenntnis ist eine elementare Kraft des Universums. Sie existiert vor und nach der Geburt der individuellen Lebewesen bzw. jenseits davon. Wie man zum „echten Verstehen“ kommt, wird im traditionellen Buddhismus in den Lehren vom „Achtfachen Pfad“ und der „Vierfachen Edlen Wahrheit“² erklärt. Aber Zen gibt uns einen direkten Weg zu dem, was der Buddha wirklich lehrte, nämlich die Meditation.

„Wenn echtes Verstehen vorhanden ist, kann einem Leben und Tod nichts mehr anhaben.“ Man ist nicht mehr emotional im Kreislauf von Leben und Tod gefangen (Skr. *Samsara*). Das heißt nicht, dass man keinen körperlichen Tod erlebt und ewig am Leben bleibt, es heißt, dass man nicht in den verschiedenen Lebensumständen stecken bleibt, weil man sich nicht mehr aus Angst vor dem Unbekannten selbst blockiert.

„Man kann frei kommen und gehen.“ Man kann nach freiem Willen in jeden Augenblick und jeden Bewusstseinszustand eintreten und ihn wieder verlassen, um in den nächsten Augenblick oder den nächsten Zustand einzugehen. Das ist Freiheit von Leben und Tod wie Rinzai-Zen es versteht.

„Es ist nicht nötig, nach dem Großartigen, Wunderbaren zu suchen, das, was großartig und wunderbar ist, kommt von selbst.“ Ich pflanze einen Samen und der Same keimt. Das ist die Antwort der Natur auf mein Tun. Ebenso ist es, wenn ich tief in meine Seele schaue.³ Die Wahrheit zeigt sich von selbst. Wenn man zu diesem echten Verstehen der Wirklichkeit durchgestoßen ist, kann man am Leben aller Lebewesen mitfühlend teilhaben.

¹ In den Übersetzungen anderer englischsprachiger Autoren, wird die Anrede, die Lin-chi für seine Zuhörer benutzte, durchwegs als „Followers of the Way“ wiedergegeben. Doch Sokei-an gebrauchte unterschiedliche Ausdrücke, die in dieser deutschen Übertragung entsprechend wiedergegeben werden.

² Achtfacher Pfad: Der zur Erlösung vom Leiden führende Pfad ist Teil der *Vierfachen Wahrheit*, die besagt: 1. Es gibt Leiden, 2. es gibt eine Ursache des Leidens, 3. Es gibt Erlösung vom Leiden, 4. es gibt einen Weg zur Erlösung vom Leiden.

³ „Seele“ bedeutet bei Sokei-an nicht eine selbständige Substanz, die im Körper „wohnt“, sondern ein Aspekt des Bewusstseins. Es ist nicht persönlich und nicht das Ich-Bewusstsein. Die Seele ist das Bindeglied zwischen der formlosen Wirklichkeit und der Welt der Formen. Ihre Funktion ist es, den Kontakt zwischen dem inneren Unbewussten und den äusseren Dingen herzustellen.

„Brüder, die alten Meister hatten ihre eigenen Methoden, anderen Menschen zur Befreiung zu verhelfen.“ Frühere Zen-Meister verstanden es, gute Zen-Schüler hervorzubringen, indem sie ihre Stimme und Hände oder Stöcke einsetzten. Mit Hilfe der spontanen Handlungen eines Zen-Meisters öffneten die Leute plötzlich ihr Auge für die Wirklichkeit. Sie trugen jede Scham und jede Qual, als wäre es ein Kleid aus Federn und erkannten dadurch die Unwirklichkeit ihrer eigenen Identität. Denn die Wirklichkeit des Seins ist Nicht-Sein.

„Was ich euch klar machen will, ist: Lasst euch nicht von Anderen verwirren! Wenn ihr handeln wollt, dann handelt. Zögert nicht!“ Die „Anderen“ sind all die Meinungen, Worte, Lehren, die man aus Schriften, Sutras oder von Vorträgen übernommen hat. Kehrt zum ursprünglichen Wissen zurück! Wendet ES an!

„Welche Krankheit hindert euch heutigen Menschen daran, echtes Verstehen zu erlangen? Es ist der Mangel an Selbstvertrauen. Wenn ihr kein Selbstvertrauen habt, verliert ihr das Wesentliche. Ratlos verwickelt ihr euch in die Umstände und werdet von den unzähligen Dingen in die Irre geführt, ohne Frieden zu finden. Wenn ihr eurem ewig suchenden, hektischen Geist Einhalt gebietet und Ruhe bewahrt, unterscheidet ihr euch in nichts von Buddha. Möchtet ihr wissen, wer Buddha ist? Er ist kein anderer, als der, der jetzt vor mir sitzt und meiner Predigt zuhört. Weil ihr nicht auf den Buddha in euch vertrauen könnt, sucht ihr im Außen. Selbst wenn ihr etwas finden würdet, wären es bloss Worte. Den lebendigen Geist Buddhas werdet ihr auf diese Weise nicht erfassen.“

Schaut in euch selbst hinein, bis sich die Wirklichkeit in eurem eigenen Geist spiegelt. Das Vertrauen in diese angeborene Erkenntniskraft ist das, was Lin-chi „Selbstvertrauen“ nennt. Ohne Vertrauen in diese innewohnende Erkenntniskraft habt ihr keinen Boden unter den Füßen und wisst nicht, was zu tun ist.

„Wenn ihr eurem ewig suchenden, hektischen Geist Einhalt gebietet und Ruhe bewahrt, unterscheidet ihr euch in nichts von Buddha.“ Sobald ihr die innere Hektik unterbrecht und aufhört, ständig irgendwelchen Gedankengebilden hinterherzurennen, beweist ihr euch selbst, dass ihr tatsächlich Buddha seid. Er sitzt gerade jetzt vor mir und hört meiner Predigt zu. Einsicht in das wahre Wesen der Existenz setzt Vertrauen in das wahre Selbst voraus und umgekehrt. Aber wie Lin-chi sagt, ist es schwierig, sich selbst zu vertrauen. Lieber sucht man weiterhin außen, in Büchern, Vorträgen und abergläubischen Behauptungen.

„Macht euch nichts vor! Wenn ihr den Buddha nicht in diesem Leben findet, werdet ihr ewig durch die drei Welten wandern. Immer getrieben von den Umständen, an denen ihr festhaltet, werdet ihr im Schoss eines Esels oder einer Kuh wiedergeboren.“

Die „drei Welten“ (Skr. *Tridhātu*) stehen im Buddhismus für die drei Standpunkte bzw. Grundhaltungen, die unser Handeln bestimmen.

Die „erste“ Welt ist geprägt vom Verlangen (Skr. *Kāmadhātu*). In ihr jagt man immer irgendetwas nach, von morgens früh bis abends spät. Sie ist beherrscht von der unersättlichen Gier nach Nahrung, Sex, Schlaf, Reichtum, Erfolg, und anderen Gütern. Dieser Zustand ist ganz unter der Herrschaft der fünf Sinnen. Da es keine endgültige, dauernde sinnliche Befriedigung geben kann, führt er unweigerlich zum Leiden.

Die „zweite“ Welt ist die Welt der Formen (Skr. *Rūpadhātu*). Statt Formen könnte man sagen Konzepte. Dies (hält eine Dose in die Höhe) ist ein Phänomen – ein Ding –, aber wenn ich es wegstecke und dann von der „Dose“ spreche, ist es kein Ding mehr, sondern ein Konzept, etwas Gedachtes. In dieser Welt beurteilt man alles aufgrund der Vorstellungen. Man teilt die Dinge ein in schön und hässlich, gut und schlecht, usw.

Die „dritte“ Welt ist ohne Form (Skr. *Arūpadhātu*). In diesem Standpunkt gibt es keine Maßstäbe und keine Werturteile. Deshalb bezeichnet man diesen Zustand als „leer“. Gemeint ist „leer von irgendwelchen Attributen“. Es ist alles so, wie es ist. Sollte man aber zu irgendeinem Zeitpunkt denken, man kenne die formlosen Welt oder man befinde sich in der Leere, dann befindet man sich immer noch in der Welt des Verlangens. Denn die formlose Welt ist ein ich-loser Zustand, ohne Ideen und Vorstellungen. In diesem Zustand spricht man nicht von einer formlosen oder einer anderen Welt.

Unter dem Einfluss der Verhaltensgewohnheiten aus der Vergangenheit (Karma) schafft man immer wieder neue Voraussetzungen für das gleiche Fehlverhalten. Mit diesem von Generation zu Generation weitergegebenen, geistigen Gepäck behaftet, wandern wir Menschen durch das Labyrinth unseres Daseins, getrieben von Verlangen und Verblendung. Natürlich bedeutet „Schoss eines Esels oder einer Kuh“ nicht der Uterus

eines wirklichen Tiers, sondern der entsprechende Zustand der Unwissenheit.

Wenn man dem gedanklichen Umherirren Einhalt gebietet und das emotionale Band, das einen an die Erscheinungen bindet, durchschneidet, wenn man alle Vorstellungen aufgibt – auch die von der formlosen Welt – und zum echten Verstehen gelangt – dem Zustand jenseits der Leere – dann ist man frei. Man kann sich in jedem Geisteszustand frei bewegen und hat die Wahl, etwas zu „nehmen“ oder zu „lassen“. Findet diesen vitalen, an nichts gebundenen, vollkommen freien Standpunkt in euch selbst!

„Brüder, wie ich es sehe, unterscheidet ihr euch nicht von Shakyamuni. Fehlt euch irgendetwas, um den vielfältigen alltäglichen Tätigkeiten nachzukommen? Das göttliche Licht eurer sechs Sinne hat nie aufgehört zu scheinen. Wer dies einmal verstanden hat, braucht nichts weiter zu suchen.“

Heutzutage glauben viele Buddhisten, die reine Lehre des historischen Buddha sei in der buddhistischen Schriftensammlung zu finden. Diese Sammlung ist in drei Abteilungen oder „drei Körbe“ (*Tripitaka*) unterteilt. Der erste Korb enthält die dem Buddha selbst zugeschriebenen Unterweisungen (*Sūtras*), der zweite die frühen philosophischen und psychologischen Abhandlungen (*Abhidharma*), der dritte die Niederschrift der Kloster- und Verhaltensregeln der Mönche und Nonnen (*Vinaya*). Statt in den Sutras nach Buddhas Wahrheit zu suchen, schaut man in der Meditation direkt in das eigene Gemüt hinein. Shakyamuni-Buddha jedenfalls fand seine Wahrheit durch die Innenschau und nicht durch das Studium der Worte anderer. Ein Mensch, der über seine eigenes Wesen meditiert und die universale Wirklichkeit erfasst, kommt zu derselben Sicht wie Buddha. Aber es ist nicht nötig, es „Buddhismus“ zu nennen.

„Das göttliche Licht eurer sechs Sinne hat nie aufgehört zu scheinen.“ Kann man sich irgendetwas vorstellen, das nicht mit den Sinnen wahrgenommen werden kann? Die fünf Sinne schaffen die materielle Basis für die Wahrnehmung, die Wahrnehmung findet aber nicht in den fünf Sinnen statt. Es ist das Bewusstsein, das die Funktion der Wahrnehmung innehat. Lin-chi spricht von sechs Sinnen, weil im Buddhismus auch die Denkfunktion des Gehirns als Sinn betrachtet wird.

„Wer dies einmal verstanden hat, braucht nichts weiter zu suchen.“ Wir alle haben, was wir brauchen, um im Alltag zurechtzukommen. Mehr wäre überflüssig. Eine Schlange braucht keine Beine.

„Liebe Brüder, in den drei Welten gibt es keinen Frieden. Dieser Ort ist wie ein brennendes Haus.⁴ Man kann nicht lange verweilen. Der Todesdämon der Unbeständigkeit kommt plötzlich und unterscheidet nicht zwischen reich und arm, alt und jung. Wenn ihr wie der Buddha sein wollt, dann sucht Buddha nicht in der Außenwelt.“

Wenn unsere Welt „wie ein brennendes Haus“ ist, in dem man nicht bleiben kann, wo soll man dann hingehen? – Wir sollten uns von unserem Begehren trennen und alles mit einem kühlen Kopf betrachten, so wie ein Künstler, der ein Feld betrachtet. Er sieht die grüne Saat und den blauen Himmel anders als der Bauer, der das Feld mit dem Verlangen nach Profit betrachtet. Im realen Sein ist nichts gut oder schlecht.

Um in der Wirklichkeit zu leben, ist es nötig, sich wenigstens einmal im Leben ganz von den Erscheinungen zu lösen und die formlose Wirklichkeit der Dinge zu erfassen. Der Buddha nannte vier grundsätzlich falsche Ansichten: 1. Zu denken, das Universum sei ewig. 2. Zu denken, das Leben sei frei von Leiden. 3. An das Ich zu glauben. 4. Zu denken, die Welt der Dinge sei real. In der Konsequenz, so betonte der Buddha, sind alle unsere Konzepte von der Welt falsch. Um diese falschen Ansichten zu korrigieren, praktizieren wir Meditation. Doch wenn man sich selbst in der Meditation noch an Ideen von Form oder Nicht-Form klammert, befindet man sich noch immer im Bereich des Denkens und Wollens.

„Wenn ihr wie der Buddha sein wollt, dann sucht Buddha nicht in der Außenwelt.“ Der Buddha belehrte uns auch über die drei Krankheiten oder Gifte: Ignoranz, Leidenschaft und Zorn. Um uns von diesen zu heilen, brauchen wir keine Heilmittel von außen. Das Mittel gegen Ignoranz ist Selbsterkenntnis, das Öffnen des inneren Auges, das die Wirklichkeit des Universums sieht. Im Laufe unserer Jugendjahre tauchen in der Regel Zweifel auf: „Warum lebe ich? Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Was ist meine Beziehung zu Vater und Mutter? Waren wir schon einmal auf dieser Welt? Gibt es nach dem Tod nur das Nichts?“ Mit diesen Fragen durchstößt man Bücher oder geht zu Lehrern. Man gleicht einem Tier auf der Suche nach Wasser. Wir haben alle die gleichen Probleme. Wer sich nie solche Fragen stellt, befindet sich in meinen Augen im Dauerschlaf. Durch das Hinterfragen von allen Ideen, Vorstellungen und scheinbaren Gegebenheiten entfaltet sich die Weisheit, welche die Ignoranz kuriert. Das Heilmittel gegen schädliche Leidenschaften

⁴ Das Sinnbild vom brennenden Haus stammt aus dem *Lotus-Sutra* und ist sehr berühmt.

ist die uns angeborene Kraft, die Leidenschaften unter Kontrolle zu halten. Es ist nicht nötig, ein Gelübde abzulegen, um Leidenschaften zu überwinden; wir tragen alle das natürliche Gewissen in uns selbst. Das Heilmittel gegen Zorn ist die Stille.

Gebt alle Theorie und Konzepte auf und betrachtet das Universum aus dem Standpunkt eures eigenen Herzens. Dies ist die Befreiung von allen Worten, Begriffen und Einbildungen. Wer die wahre Existenz des Universums kennt, kann im Sanzen-Zimmer das Himalaja-Gebirge aus einer Pillendose nehmen, kann durch ein Schlüsselloch schlüpfen und vieles mehr.⁵

⁵ Das Sanzen-Zimmer ist der Raum, in dem sich Meister und Schüler treffen, um ihr Verstehen von Auge zu Auge zu demonstrieren.