

**Unzensierte
Gedanken
eines
Zentauren**

Phänomenologie
&
Shikantaza

Von Bernd Golz

für die BGM

2022

Titel: UNZENSIERTE GEDANKEN EINES ZENTAUREN
Phänomenologie & Shikantaza

Autor: Bernd Golz

NUR ZUR KOSTENFREIEN VERTEILUNG

Kontakt/Bestellungen: bgm@buddhismus-muenchen.de
Herausgeber: Buddhistische Gesellschaft München e.V. ©
2022
Alle Rechte vorbehalten

Danksagung

Mein Dank geht wieder an
Beate Wiesberger fürs Redigieren
und an Manfred Wiesberger (Viriya) dafür,
dass er mich davor bewahrt hat,
fragwürdige Aussagen in Umlauf zu bringen.

Ganz besondere Anerkennung
für meine Kalyanamittas
Margit Staudinger
und Bernd Wolf:

Ohne Euch wäre ich
jetzt nicht da,
wo ich bin.
Danke!

Verwendete Abkürzungen:

AN - Anguttara Nikāya
MN - Majjhima Nikāya
SN - Samyutta Nikāya

Katzen

Wissenschaft ist der Versuch,
in einem dunklen Raum
eine Katze zu finden.
(Verfasser unbekannt)

Philosophie ist der Versuch,
in einem dunklen Raum
eine Katze zu finden,
die nicht drin ist.

Theologie ist der Versuch,
in einem dunklen Raum
eine Katze zu finden,
die nicht drin ist
und zu behaupten:
„Ich hab' sie!“
(Pablo Cruz)

Dhammapraxis ist der Versuch,
in einem dunklen Raum
den Lichtschalter zu finden.
Die Sache mit der Katze
klärt sich dann von allein.
(Bernd Golz)

Einleitung

Ein Zentaur ist ein hybrides Wesen, das sich aus einem menschlichen Oberkörper und einem Pferdeleib zusammensetzt. Dieses Wesen symbolisiert die geistige Höhe menschlicher Entwicklung in Kombination mit einer enormen Bodenständigkeit.

Dies ist für mich ein treffendes Sinnbild für eine Praxisform welche ich nun schon seit vielen Jahren nicht ganz erfolglos praktiziere: Trotz der sicherlich nicht anspruchslosen Theorie des Dhamma, sich nicht in intellektuellen Höhenflügen zu verlieren, sondern stets in unmittelbarem Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment zu sein, so wie er gerade tatsächlich erlebt wird, anstatt ihn philosophisch und psychologisch zu interpretieren. Dies schließt eine tiefgehende Analyse des Selbst-Erlebens keineswegs aus, im Gegenteil: sie ist erst dann überhaupt möglich.

Diese Form der Dhamma-Praxis so in Worte zu fassen, dass andere sie nachvollziehen können, fällt mir nach wie vor nicht leicht. Der hybride Charakter jener Praxis lässt sich vielleicht am besten durch die Kombination von Phänomenologie und Shikantaza darstellen, was auf den folgenden Seiten geschehen soll. Ich werde versuchen meinen Zugang durch die Einbeziehung von Gedanken und Sichtweisen verschiedener Mönche zu verdeutlichen.

Sollte dieser Text Sie nicht ansprechen, so liegt das Problem sicher nicht bei Ihnen. Nicht jede Methode ist für alle die richtige. Wenn Sie aber geistig ähnlich gestrickt sind wie ich, dann können die nachfolgenden Gedanken Ihnen vielleicht dabei helfen, diverse Zweifel und Schwierigkeiten in Ihrer Praxis auszuräumen.

So oder so: Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre.

Bernd Golz (Santi Loka, 2022)

Phänomenologie und Shikantaza

Was diverse Lexika zu diesen Begriffen zu sagen haben:

Phänomenologie (gr.), von Edmund →Husserl begründete Richtung der modernen Philosophie. Unter bewusstem Beiseiteschieben der erkenntnistheoretischen Frage nach der Realität und Tatsächlichkeit soll alles Erscheinende und sich Zeigende auf sein Wesen hin befragt werden.

Husserl, Edmund, dt. Philosoph *1859, †1938, Begründer der philosophischen →Phänomenologie, *Ideen zu einer reinen Phänomenologie* (1913).

Shikantaza (jap., *shikan* bedeutet "nur" oder "einfach", *ta* hat eine verstärkende Funktion und *za* ist das "Sitzen") wird meist als "nur-Sitzen" übersetzt. Es ist eine Meditationstechnik, die speziell im Zen-Buddhismus gepflegt wird, insbesondere als zentrales Element der Soto-Schule.

Mit Shikantaza wird eine bedeutende Form des Zazen bezeichnet, in der auf einführende Techniken wie z.B. das Atemzählen verzichtet wird. Zazen bedeutet in diesem Zusammenhang ein ungeteiltes, ganzheitliches Gewahrsein.

Aha! Soso. Aber so richtig schlau macht uns das jetzt nicht, oder?

Beginnen wir mit dem, worum es eigentlich geht, nämlich darum die Lehre Buddhas umzusetzen. Der Begriff Lehre hat viel mit der Art von Lehre gemein, die wir als Lehre im Sinne einer Berufsausbildung meinen. Es gibt also eine Theorie, welche aber auch in die Praxis umgesetzt werden muss.

Theorie und Praxis bilden somit ein Hybrid, welches sich aus einem eher passiven Wissensanteil und einem deutlich aktiveren Tätigkeitsanteil zusammensetzt. Dies spiegelt sich auch in der Aussage Buddhas wider, in der er sagt, dass er stets nur zwei Dinge gelehrt hat: Dukkha und die Auflösung von Dukkha (MN 22,38). Dukkha – nämlich, was Dukkha überhaupt ist, und wie es bedingt entsteht – spricht: die Theorie, und die Auflösung von Dukkha – also die Möglichkeit Dukkha auf Grund seiner kausalen Struktur überhaupt auflösen zu können und wie das von statten gehen kann, spricht: die

Praxis.

Diese beiden Aspekte des Dhamma zerfallen bei genauer Betrachtung aber auch wieder in eine aktive und eine passive Komponente:

- Die Theorie muss ja zunächst einmal aufgenommen werden, d.h. wir empfangen sie, durch Vorträge oder Bücher. Dieser rezeptive Anteil ist eher passiv und wird als die erste Stufe der Weisheit bezeichnet:

suta-māya-paññā – Weisheit, die durch Hören (Lesen) erlangt wird.

- Die reine Informationsaufnahme allein ist allerdings nur von begrenztem Nutzen. Sicher ist ein verfügbares Wissen wertvoll, aber ohne ein strukturiertes Durchdenken dieser Informationen und vor allem der Beginn eines Selbstbezuges würden wir uns nur in ein atmendes Lexikon verwandeln. Wenn uns dieses Wissen ums Dhamma jemals nützen soll, dann müssen wir uns (selbst-)kritisch damit auseinandersetzen und zum Wissen auch ein Verständnis erwerben. Dies erfordert aber eine rege geistige Aktivität, welche als die zweite Stufe der Weisheit bezeichnet wird: *cinta-māya-paññā* – Weisheit, die durch Nachdenken und Reflektieren erlangt wird.

Wie der theoretische Aspekt lässt auch der praktische Anteil wieder diese Yin/Yang-Dualität aus aktivem und passiven Anteil erkennen:

- Der aktive Anteil zeigt sich ja ganz offensichtlich im Übungsfeld der Ethik und Tugend (*sīla*), wo das Wissen um die Bedeutung von Sīla unser aktives Verhalten in Gedanken, Worten und Taten steuert. Auch im Übungsfeld der geistigen Entwicklung (*samādhi/bhavana*) ist im sechsten Punkt des Achtfachen Pfades (*sammā-vāyāma*) ja explizit ein Rechtes Bemühen genannt. Auch, um die Bedingungen für Samādhi zu schaffen, sind sehr wohl geistig aktive Maßnahmen erforderlich.

- Entgegen der weit verbreiteten Ansicht ist die eigentliche Sammlung hingegen keine Tätigkeit oder gar das Erzwingen eines bestimmten geistigen Zustandes, sondern eben die Folge eines sittlichen Lebenswandels und der geistig aktiven Auseinandersetzung mit Dukkha (siehe z.B. AN X,1+2, D34, SN 12,23). Auch das wissensklare Betrachten (*satisampajañña*) ist letztlich kein Tun im eigentlichen

Sinne, sondern eher rezeptiv und erfolgt im Zusammenspiel mit der geistigen Sammlung.

Somit ist die dritte Stufe der Weisheit in sich ein Hybrid aus aktivem Handeln und passivem Erkennen:

bhavana-māya-paññā – Weisheit, die durch Meditieren und Kontemplieren erlangt wird.

Kommen wir nun zur hier vorgestellten Methode, die theoretische Lehre des Erhabenen in die Tat umzusetzen, mit dem Ziel die Befreiung aus dem samsarischen Kreislauf von Geburt und Tod zu erlangen, oder zumindest den Pfad zur Befreiung zu erreichen.

Das Zusammenspiel von Phänomenologie und Shikantaza greift die Aktiv-Passiv-Hybridisierung auf und nutzt sie geschickt, um zu gewinnbringenden Einsichten in das bedingte Entstehen der Persönlichkeit zu kommen. Da ja Dukkha ebenso wie die Persönlichkeit (*sakkāya*) mit dem Aneinanderhaften der fünf Erlebniskomponenten definiert wird (*pāñcupādanākkhandhā*)¹, sind wir gut beraten, Dukkha direkt in unserem persönlichen Erleben zu studieren. Die Phänomenologie kann uns dabei zur Hilfe kommen.

Wenn bei Shikantaza durch seine Herkunft aus dem japanischen Zen-Buddhismus eine Verbindung zum Dhamma noch nachvollziehbar erscheint, so stellt sich bei einer philosophischen Strömung aus dem frühen 20. Jahrhundert doch die Frage, inwieweit diese mit der Lehre Buddhas in Einklang zu bringen ist.

Hierzu lasse ich Thanissaro Bhikkhu zu Wort kommen. In seinem Essay „**Die Wahrheit der Wiedergeburt**“² schreibt er (S. 45ff):

Zur Vorgehensweise des Buddha, sich bei seiner Darstellung des Wiedergeburtprozesses nicht auf Maßstäbe festlegen zu lassen, gehörte auch, bewusst Themen nicht anzusprechen, die seine Zeitgenossen bei der Diskussion um die Wiedergeburt angeregt hätte. Dazu gehört die metaphysische Frage, was eine Person ist und was nach dem Tode wiedergeboren wird bzw. nicht wiedergeboren wird. Mit anderen Worten: Er lehnte es ab, zu erklären, ob der Wiedergeburtserfahrung irgendein „Etwas“ zu Grunde liegt. Er

¹Ausführlich dargelegt in „Wer, wenn nicht ich?“ im Heft „Wenn der Geist den Geist aufgibt“

²Ebenfalls im Dhamma-Dana-Projekt verfügbar.

sprach lediglich darüber, wie diese Erfahrung stattfindet und was getan werden kann, um sie zu beenden.

*Diese Vorgehensweise wird in der modernen Philosophie **Phänomenologie** genannt. Man spricht über das Phänomen der Erfahrung nur in Bezug auf direkte Erfahrung, ohne sich auf irgendeine zugrunde liegende Realität zu beziehen, die vielleicht hinter dieser Erfahrung stehen könnte. **So war der Buddha ein radikaler Phänomenologe**, weil er die Erfahrung in ihren eigenen Begriffen beschrieb. Und er war insofern ein Pragmatiker, weil er diese Herangehensweise annahm und sah, dass sie bei der Beendigung des Leidens funktionierte. Dem Kanon zufolge waren die Angehörigen anderer Schulen – ja sogar einige unter seinen eigenen Mönchen – über diesen Aspekt in der Herangehensweise des Buddha frustriert (MN 63; AN 10:93).*

Ihrer Meinung nach drehte sich die ganze Frage der Wiedergeburt darum, „was“ wiedergeboren bzw. nicht wiedergeboren wird. Entweder war die Lebenskraft mit dem Körper identisch, wodurch die Möglichkeit der Wiedergeburt nach dem Tod des Körpers ausgeschlossen wird, oder es gab eine vom Körper getrennte Seele oder Lebenskraft, die entweder mit dem Tod des Körpers starb oder den Tod überlebte. Doch wenn die Zeitgenossen des Buddha ihn drängten, bezüglich dieser und anderer damit im Zusammenhang stehenden Fragen einen Standpunkt einzunehmen, pflegte er sie beiseitezuschieben.

Dann sagte der Erhabene: „Mit Unwissenheit als erforderliche Bedingung entstehen Gestaltungen ... Mit dem Werden als erforderliche Bedingung entsteht Geburt.“

Nach diesen Worten sagte ein bestimmter Mönch zum Erhabenen:

„Ehrwürdiger, welche Geburt, und wessen Geburt ist gemeint?“

„Diese Frage ist nicht angemessen,“ sagte der Buddha. „Würde da jemand fragen: ‚Welche Geburt ist es und wessen Geburt ist es?‘ und jemand würde antworten: ‚Geburt ist eines und bei der Geburt handelt es sich um die Geburt von etwas oder von jemand‘, so hätten beide dieselbe Bedeutung, obwohl unterschiedliche Worte verwendet werden. Hätte da jemand die Ansicht, dass die Seele und der Körper ein und dasselbe sind, dann würde das heilige Leben nicht richtig geführt. Und hätte da jemand die Ansicht, dass die Seele

eines ist und der Körper etwas anderes, dann würde das heilige Leben ebenso wenig richtig geführt. Indem er diese beiden Extreme vermeidet, lehrt der Tathāgata den Dhamma über die Mitte: Mit Werden als erforderliche Bedingung entsteht Geburt.“ (SN 12:35)

„Ihr Mönche, für die Erhaltung der ins Dasein getretenen Wesen, oder derjenigen, die auf der Suche nach einem Wiedergeburtort sind, gibt es diese vier Arten der Nahrung. Welche vier? Grobe oder feine physische Nahrung; Kontakt als zweite; geistige Absicht als dritte und Bewusstsein als vierte. Dies sind die vier Arten der Nahrung für die Erhaltung der ins Dasein getretenen Wesen und derjenigen, die auf der Suche nach einem Wiedergeburtort sind.“

Nach diesen Worten sagte der Ehrwürdige Moniya Phagguna zum Erhabenen: „Herr, wer ernährt sich von der Bewusstseins-Nahrung?“

„Diese Frage ist nicht angemessen“, sagte der Erhabene. „Ich sage nicht, ernährt sich‘. Würde ich sagen ‚ernährt sich‘, dann wäre die Frage: ‚Wer ernährt sich von der Bewusstseins-Nahrung?‘ eine angemessene Frage.“ Dies sage ich aber nicht. Die angemessene Frage wäre: ‚Bewusstseins-Nahrung für was?‘ Und die angemessene Antwort hierzu ist: ‚Die Bewusstseins-Nahrung verursacht das künftige Ins-Dasein-Treten. Wenn dies ins Dasein getreten ist und existiert, dann gibt es [die Erfahrung der] sechs Sinnesgrundlagen. Mit den sechs Sinnesgrundlagen als erforderliche Bedingung entsteht Kontakt.“

(SN 12:12)

Die Tendenz, ein „Ding“ oder „kein Ding“ in die Prozesse des Bedingten Entstehens hineinzudeuten, lebt auch heute noch in uns. Viele Menschen glauben, dass der Buddha das Nichtvorhandensein eines Selbst lehrte – was bedeutet, dass es kein Ding gibt, dass hinter dem Prozess des Bedingten Entstehens steht und nichts wiedergeboren wird. Viele andere glauben, dass er ein wahres Selbst lehrte, das sich hinter unserem falschen individuellen Selbst verbirgt und so diesem Prozess zugrunde liegt. Beide Annahmen sind jedoch falsch. Tatsächlich hat es der Buddha abgelehnt, eine Aussage darüber zu treffen, ob ein Selbst existiert oder nicht. Die einzige Aufzeichnung, in der der Buddha unverhohlen gefragt wurde, ob ein Selbst existiert oder nicht, findet sich in der Gruppierten Sammlung und in dem Text lehnte er es ab, zu antworten (SN 44,10).

Er wusste, dass diese Art von Fragen den zum Ende des Leidens

*führenden Pfad nur behindern. Wie er in der Lehrrede MN 2 sagte, ist die Beschäftigung mit solchen Fragen wie „Bin ich? Bin ich nicht? Was bin ich? Was war ich in der Vergangenheit? Was werde ich in Zukunft sein?“ eine Form von falsch gelenkter Aufmerksamkeit: Eine Art von Aufmerksamkeit, die die Vier Edlen Wahrheiten ignoriert und zu weiterem Leiden führt. Wenn also eine Weltanschauung eine Erklärung eines „Was“ hinter der Wiedergeburt verlangt – wie wir es nicht nur in den Weltanschauungen des alten Indiens finden, sondern auch in vielen modernen Weltanschauungen –, dann handelt es sich einfach um eine Form von falsch gelenkter Aufmerksamkeit, die das Leiden aufrechterhält. Soll das Leiden beendet werden, dann müssen die metaphysischen Ansprüche der eigenen Weltanschauung beiseitegelegt werden. **Der Buddha hielt es für angemessener und nützlicher, sich stattdessen darauf zu konzentrieren, wie der Prozess der Geburt ständig von Faktoren erzeugt wird, die dem Gewahrsein das ganze Leben hindurch unmittelbar präsent sind, und die durch Faktoren im gegenwärtigen Augenblick direkt erfahren werden können.** Weil sich diese Faktoren noch hinreichend im Bereich der eigenen Kontrolle befinden, können sie auf das Ende der Wiedergeburt gelenkt werden.*

Einen Prozess als Prozess zu begreifen – insbesondere als einen Prozess im Sinne des Bedingten Entstehens – kann durchaus zum Ende des Leidens beitragen. Diese Herangehensweise leitet uns dabei an, wie wir die entsprechenden Aufgaben der Vier Edlen Wahrheiten auf den Prozess der Geburt anwenden. Und das heißt: Leiden zu begreifen, seine Ursachen zu beseitigen, sein Verlöschen zu verwirklichen und den Pfad zum Verlöschen des Leidens zu entwickeln. Hat man diese Aufgaben vollständig erfüllt, dann können sie die Geburt durch das Überwinden ihrer Ursachen zum Ende bringen und so das Tor zum absoluten Glück öffnen, welches dann erscheint, wenn der Geist nicht länger im Prozess der Geburt verfangen ist.

Soweit Bhante Thanissaro.

(Die Hervorhebungen stammen vom Autor dieses Heftes.)

Somit ist die phänomenologische Vorgehensweise des Buddha eine *unmittelbare* eingehende Betrachtung des gegenwärtigen Erlebens, so wie es sich gerade *akut* offenbart, aber keineswegs eine intellektuelle Analyse, über deren klassifizierende Systematik dann anschließend

aus einer vermeintlich objektiven Außen-Perspektive diskutiert wird.

Das Entstehen von Dukkha, diese Ausbildung der Persönlichkeit, kann nicht von der bereits entstandenen Persönlichkeit retrospektiv rückgängig gemacht werden. Dukkha geschieht jetzt!

Wenn Sie mir bei dieser Gelegenheit eine kleine Schelte für diverse „Meditationsmethoden“ gestatten:

Häufig werden simple, geradezu stupide Konzentrationsübungen als Meditation verkauft. Sollten auch Sie zu denen gehören, die etwa durch das Fixieren der Nasenspitze oder der Bauchdecke, durch das Zählen von Atemzügen oder ein abwechselndes Fixieren der Fußsohlen eine Verbesserung Ihrer Konzentrationsfähigkeit erlangen oder so etwas wie Beruhigung und Entspannung erleben, dann gönne ich Ihnen dies von Herzen. Und sollte das alles sein, was Sie von einer sog. Meditation erwarten, nämlich eine Steigerung Ihres Wohlbefindens, dann sind Sie gut beraten, diese Übungen fortzusetzen, solange Ihre körperlichen und geistigen Umständen Ihnen dies erlauben.

Es kann aber schon viel früher, als Sie dies erwarten, der Zeitpunkt kommen, wo Sie Ihre unangenehmen Gefühle mit diesen Methoden nicht mehr wegmeditieren können und Sie sich im Samsaropoly wieder auf Start befinden, ohne jegliche Erkenntnis, die Ihnen dann helfen kann, mit Ihren Sorgen fertigzuwerden.

Die Lehre des Erhabenen aber geht sehr weit über bloßes Wellness hinaus und bietet Ihnen die Möglichkeit einen Frieden zu erlangen, der völlig unabhängig von den veränderlichen Umständen ist. Dazu ist aber deutlich mehr nötig als eine zerebrale Askese.

Meditation im Sinne des Dhamma ist keine Form der mentalen Magersucht, sondern die geistige Entfaltung (bis zur Blüte und Frucht). Diese letzte Ebene der Weisheit ist auch die einzige, die zur Befreiung führt.

Was aber ist eine solche Meditation? Oder anders gefragt: Welche Bedeutung hat nun die Sammlung oder Konzentration in der Meditation tatsächlich? Vielleicht hilft es, hier einmal o.g. Shikantaza zu betrachten:

Findet sich dieses Shikantaza eigentlich in den Lehrreden, oder ist es nur eine spätere "Erfindung" des japanischen Mahayana-Buddhismus? Nun, die japanische Bezeichnung Shikantaza finden wir

sicher nicht, aber das worum es dabei geht sehr wohl, denn wenn wir einen Blick in die Suññatasamādhī Sutta der Asaṅkhata-Samyutta werfen (SN 43,4), dann finden wir dort folgendes:

Suññata-samādhī → leer (von einem Selbst)

Animitta-samādhī → nicht-bezeichnend / vorstellungslos (einfach “so”)

Appaṇihita-samādhī → ungerichtet (weder auf, noch von jemand oder etwas)

→ Alle drei zusammen: “Bedeutungslos”, im dem Sinne, dass die Geisteshalte auf nichts und vor allem auf *niemanden* deuten und dass ihnen auch keine besondere Bedeutung beigemessen wird.

Diese Art des gesammelten Verweilens bedeutet aber keineswegs eine apathische, stumpfe Gleichgültigkeit gegenüber dem Erleben, sondern ein hellwachtes, wissensklares Gewahrsein ob der Unbeständigkeit (*anicca*), dem nicht zufriedenstellenden Charakter (*dukkha*) und der Nicht-Selbstheit (*anatta*) aller erlebten Phänomene.

Das Erleben wird als das erkannt, was es im eigentlichen Sinne ist: nur ein Erleben. Jede geistige Ausuferung (*papañca*), jedes Hinzufügen, jede Interpretation wird unterlassen. Die sogenannte “Soheit” ist das *reine* Erleben; rein im Sinne von: ohne Trübungen (*kilesa*).

Der Zugang geschieht über die Frage: “Was ist das Jetzt?”, d.h. “Was kann über den gegenwärtigen Moment, so wie er *unmittelbar* erlebt wird, gesagt werden? Was ist das tatsächliche Erleben und wie und woraus setzt es sich zusammen?”

Dies zu ergründen, erfordert einerseits die nüchterne Wissensklarheit (*satisampajañña* / Phänomenologie) und andererseits dieses stabile, gesammelte Verweilen (*sammā-samādhī* / Shikantaza) bei den erlebbaren Phänomenen, die man untersuchen will.

Da es sich bei *Sammā-samādhī* in der Regel um *Jhāna* handelt, ist es notwendig, zunächst hier mit einigen Mißverständnissen und falschen Ansichten aufzuräumen. Dies überlasse ich aber einem Mönch, der dies besser kann als ich:

Auszüge aus: *What You May Not Know about Jhāna & Samādhi*
von Kumāra Bhikkhu³

Zwei Wege zu Sammā-samādhi

Viele sagen, dass wir in den Suttan keine praktischen Anleitungen finden können, um die vier Jhānas zu kultivieren, sprich: Sammā-samādhi, und dass nur in späteren Texten, wie z.B. der Visuddhimagga solche Anleitungen zu finden sind.

Ich pflegte auch so zu denken. Nach einer Veränderung der Auffassung fand ich jedoch zwei Wege in den Suttan. Sie sind in der Bhikkhunupassaya Sutta zusammengefasst (SN 47,10), wo der Buddha sie als paṇidhāya bhāvanā, gerichtete Entfaltung und appaṇidhāya bhāvanā, nicht-gerichtete Entfaltung, beschreibt. [S.111]

Nicht-gerichtete Entfaltung

Die andere Art, appaṇidhāya bhāvanā, wird so beschrieben:

Lässt da, Anando, der Mönch sein Bewusstsein nicht nach außen gerichtet werden, so weiß er: 'Nicht nach außen gerichtet ist mein Bewusstsein'. Und er weiß: 'Nicht bin ich zerstreut auf Früheres oder Späteres, erlöst, nicht gerichtet' (pacchāpure 'asamkhittam vimuttam appaṇihitan'ti). Und er weiß nun: 'Beim Körper wache ich über den Körper, bei den Gefühlen über die Gefühle, beim Bewusstsein über das Bewusstsein, bei den Geistesformationen über die Geistesformationen, unermüdlich, klar bewusst, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Trübsinns: mir ist wohl'. (SN 47,10)

Somit geht es bei appaṇidhāya bhāvanā (nicht-gerichtete Entfaltung) um die Vier Pfeiler des Gewährseins (satipatṭhāna), d.h. die Grundlage für Samādhi (samādhi-nimittā) gemäß der Cūḷavedalla Sutta (MN 44,12).

Diese Beschreibung scheint mit dem verwandt zu sein, was sich in der Ānanda Sutta (AN 9,37) findet: *Das Samādhi, welches das Höchste Wissen zum Ergebnis hat.* Das ist wahrscheinlich das gleiche wie das, was manche derzeit als „offenes Gewährsein“ bezeichnen. Es erinnert mich auch an etwas, das manchmal „nicht-wählendes Gewährsein“ genannt wird, und im orthodoxen Theravāda nun

³Quelle: https://drive.google.com/file/d/1gT1rCJ3K4Hk_1cOAVi0CO6TSRLbvzcuX/view
Übersetzung: B. Golz

gewöhnlich als „Vipassanā“ bezeichnet wird, um es von „Samatha“ (konzentrierten Meditation) zu unterscheiden.

In der Terminologie der Lehrreden beinhaltet es jedoch sowohl Samatha wie auch Vipassanā. Diese Entfaltung scheint auch zu dem zu passen, was eine norwegische Untersuchung „nicht-gerichtete Meditation“ nennt.

Hinweis: Begriffe wie „nicht-gerichtet“ oder „nicht-wählend“ können den Eindruck erwecken, dass man total passiv ist und überhaupt nichts tut; aber dies ist nicht der Fall. Sie bedeuten einfach nur, dass man seine Aufmerksamkeit nicht fixiert.

Die nicht-gerichtete Entfaltung ist aber *immer noch* eine Entfaltung: das Etablieren von Gewahrsein.

[...]

Man mag fragen: *Durch Beobachten des Körpers, der Gefühle, des Geistes oder der Phänomene – richtet das nicht auch den Geist aus?* Das kann sein, aber gleichzeitig besagt die Beschreibung, dass der Geist „nicht ... zerstreut ... , erlöst, nicht gerichtet“ ist. Kurz gesagt: Der Geist ist nicht auf irgendein besonderes Objekt oder eine Basis ausgerichtet. Insgesamt regt diese Passage also dazu an, jene Grundlage intuitiv zu beobachten, die zur gegebenen Situation am besten passt, so wie ein geschickter Fahrer intuitiv den passendsten Gang zu seiner jeweiligen Situation wählt. In der praktischen Anwendung muss diese Grundlage offensichtlich und einfach sein, damit man die guten geistigen Qualitäten kultivieren kann.

Auch wenn es hier nicht ausdrücklich gesagt wird, sollte die andauernde Kultivierung natürlich auf die vier Jhānas hinauslaufen. Dieser Punkt wird von verschiedenen Lehrreden gut unterstützt. Schließlich besagt o.g. Sutta (SN 47,10) anfänglich:

„Wahrlich, wer da als Mönch oder Nonne sein Bewusstsein bei den Vier Pfeilern der Achtsamkeit wohlgefestigt hat, von dem ist zu erwarten, dass er ein gewaltiges, allmählich gemerktes Ergebnis erfahren wird“.

Ich denke, es ist sicher anzunehmen, dass „ein gewaltiges, allmählich gemerktes Ergebnis“ sich auf die vier Stufen des Erwachens bezieht. Weil nun Sammā-samādhi (also die vier Jhānas) ein Teil des Edlen Achtfachen Pfades ist, können wir wohl kaum „ein gewaltiges,

allmählich gemerktes Ergebnis“ ohne es erwarten, oder? Interessanterweise legen die letzten Worte o.g. Passage „... klar bewusst, achtsam, ... mir ist wohl“ (sampajāno satimā sukhamasmi) es nahe, dass diese Entfaltung dazu führt, sich mit dem dritten Jhāna zu befassen. Es gibt keinen Grund anzunehmen, dass es dort aufhört.

Zusammenfassung

Es gibt zwei Wege zu Sammā-samādhi:

- Gerichtete Entfaltung (paṇīdhāya bhāvanā), die eine den Geist erhellende Grundlage (pasādanīya nimitta) verwendet. Dies ist nur bis zur ersten Meditation (1. Jhāna) anwendbar.
- Nicht-gerichtete Entfaltung (appaṇīdhāya bhāvanā), welche die Vier Grundlagen des Gewahrseins (satipaṭṭhāna) verwendet, d.h. die Grundlage für Samādhi (samādhi-nimittā).

[S.113/114]

Betrachtung der Jhānas als Geisteszustände anstatt als Handlungen

Ich betone diese Unterscheidung nicht nur für rein gelehriges Interesse, sondern für einen wichtigen praktischen Zweck.

Die Jhānas als geistige Zustände anzusehen verursacht eine allgemeine falsche Einstellung in der Meditation: Der Versuch einen begehrten geistigen Zustand zu schaffen und zu erhalten, anstatt sich auf die Aufgabe zu konzentrieren, nämlich zu meditieren (*jhāyati*).

Durch das Fokussieren auf den Geisteszustand, fokussieren wir uns auf das Resultat. Das heißt zielorientiert zu sein und ist der Grund, warum viele Meditierende in Schwierigkeiten geraten. Selbst wenn dies nicht geschieht: Wenn wir zielorientiert sind, versuchen wir den Geist zu manipulieren oder den begehrten Zustand zu bewirken und schaffen so eine künstliche Bedingung. Wenn aber unser Erleben künstlich ist, wie sollen wir dann die Realität erkennen? Wenn wir uns aufs Meditieren fokussieren, dann fokussieren wir uns auf die Kultivierung der notwendigen Qualitäten für die Befreiung: Ausrichtung und klares Erkennen. Wenn die notwendigen Qualitäten ausreichend kultiviert sind, stellt sich das Resultat ganz natürlich ein.

Mehr noch: Wenn wir Jhāna als einen Geisteszustand betrachten,

sehen wir ihn vielleicht auch als unveränderlich und fest an. Wenn wir Jhāna wörtlich als Meditation ansehen, als eine Handlung, können wir es viel leichter als fließend betrachten, während der Geist still ist; wir können besser würdigen, was Ajahn Chah in „*Stilles, fließendes Wasser*“ gesagt hat:

Wenn ihr Dinge auf diese Weise spüren könnt, werdet ihr in Frieden sein. In Frieden. Wo auch immer ihr hingehet, euer Geist wird in Frieden sein. Aber zu sagen, er ist in Frieden ist nicht ganz richtig. Habt ihr jemals fließendes Wasser gesehen? Fließendes Wasser: Habt ihr es jemals gesehen? Habt ihr jemals stilles Wasser gesehen? Wenn euer Geist friedvoll ist, dann ist er eine Art stilles fließendes Wasser. Habt ihr jemals stilles fließendes Wasser gesehen? (Lacht) Da! Ihr habt nur stilles Wasser gesehen und fließendes. Ihr habt niemals stilles fließendes Wasser gesehen. Genau da, genau wo euer Denken euch nicht hinbringen kann: wo der Geist still ist, aber Scharfblick entwickeln kann. Wenn ihr euren Geist betrachtet, wird er wie eine Art fließendes Wasser sein und dennoch ist er still. Er sieht aus, als wäre er still; er sieht aus, als würde er fließen – so nennt man ihn stilles fließendes Wasser. So ist das. Dort kann Scharfblick erscheinen. [S.120/121]

(Die Hervorhebungen stammen von Kumāra Bhikkhu.)

* * *

Auf solche Schein-Paradoxe werde ich später noch intensiver eingehen, zunächst aber meine persönliche Sicht zum "stehenden, fließenden Wasser":

Ein Wasserfall ist z.B. so ein stehendes und gleichzeitig fließendes Gewässer, denn trotz seines ununterbrochenen Strömens bewegt er sich ja nirgendwo hin. Dieses Paradox spiegelt sich auch in einem anderen "Koan" von Ajahn Chah wider: "Du kannst nicht voran, du kannst nicht zurück und stehenzubleiben ist auch keine Option. Was tust du?"⁴

Auch hier könnte man den Verstand in den roten Bereich treiben, oder aber erkennen, dass es sich einfach nur um unser gegenwärtiges Erleben handelt: Wir können nicht in die Zukunft flüchten; wir können

⁴ Siehe dazu auch SN 1,1 "Die Flut" (Oghatarāṇa Sutta)

nicht in die Vergangenheit zurück, aber den gegenwärtigen Moment zu fixieren ist ebenso unmöglich – der stehende, immer währende Wasserfall der sich ständig ändernden, fließenden Gegenwart.

Ein anderer Mönch zeigt weitere Aspekte der Meditation auf:

Auszüge aus: *Eintritt in den Strom des Dhamma*⁵
von Luang Phō Thūn Khippapañño

Ruhe unterdrückt die Befleckungen vorübergehend

Meditierende müssen die Dinge umfassend mit Weisheit betrachten. Sie müssen die Lehren des Buddha mit Vernunft ergründen, bis sie sie völlig verstehen. Zum Beispiel müssen sie den Zusammenhang zwischen der Praxis der Entfaltung von Konzentration (samatha kammatthāna) und der Praxis der Entfaltung von Weisheit (vipassanā kammatthāna) verstehen. Sie sollten die Geschichten der Praktizierenden aus der Zeit des Buddha, die die Erwachensstufen erlangten, studieren. Die beiden Praktiken fördern sich gegenseitig, und niemand kann die Erwachensstufen erreichen, der nur die eine oder die andere ausübt. Es gibt Hinweise darauf, wie gut die vorbuddhistischen Risis und Asketen in der Praxis der Konzentration waren. Sie waren geübt in den Vertiefungen der feinstofflichen Sphäre (rūpajhāna) und denen der formlosen Sphäre (arūpajhāna). Sie konnten mit Geschick jene Zustände betreten und verlassen, und jene Zustände der Geistesruhe beibehalten, solange sie wollten. Trotzdem wird von keinem dieser Risis und Asketen berichtet, er habe die Weisheit erlangt, die es ihm ermöglichte, die Wahrheit zu kennen und zu erkennen. Kein Risi oder Asket kann das letztendliche Ziel, Nibbāna, auf diese Weise erreichen. Bestenfalls können sie Vertiefungszustände geistiger Ruhe erlangen oder sie mögen vielleicht ungewöhnliche Kräfte erlangen, wie zum Beispiel das Himmlische Auge und Ohr, Gedankenlesen oder andere übermenschliche Kräfte. Aber kein Risi oder Asket ist jemals ausschließlich durch Ruhemeditation ein Edler geworden.

Der Buddha hat vor seinem Erwachen selbst mit Geschick Ruhemeditation unter der Anleitung von zwei Asketenmeistern praktiziert. Aber nachdem er dies angemessen betrachtet hatte, wusste

⁵ Aus: "Meister der Morgenröte", erschienen bei MUTTODAYA DHAMMA
Mit freundlicher Genehmigung des Verlags.

er, dass Ruhemeditation allein nicht das war, was zum Erfolg führt. So etwas geschieht, wenn jemand bereits ein gewisses Maß an grundlegender Weisheit hat, die ihn erkennen lässt, dass geistige Sammlung allein nicht das Mittel ist, um Befleckungen, Begehren und Unwissenheit loszuwerden. Aus diesem Grund konnte sich kein Risi oder Asket von den Befleckungen, dem Begehren, den Leidenschaften, der Verblendung und der Unwissenheit befreien. Geistesruhe während der Meditation, egal wie tief die Ruhe ist, ist nur ein Mittel, um die Befleckungen und das Begehren zeitweilig zu unterdrücken. Wann immer der Geist in Bewegung gerät, kehren Gier, Hass, Verblendung, Leidenschaft und Begehren in voller Stärke zurück.

Wenn jemand heutzutage sagt, er praktiziere Dhamma, er sei ein Schüler des Buddha oder er folge den Spuren des Buddha, so kann es sein, dass er tatsächlich nur wie ein Risi oder Asket praktiziert. **Wie kann er Weisheit entfalten, wenn er nur Sammlung praktiziert? Weisheit kann nur durch den Prozess des yoniso manasikāra entwickelt werden, durch ein weises und umfassendes Reflektieren der Dinge.** Wenn bei dir noch Verwirrung bezüglich der beiden Praktiken herrscht – Ruhemeditation und Entfaltung von Weisheit – dann sind deine Ansichten und dein Verständnis noch nicht auf die Wahrheit ausgerichtet. Anfängliche falsche Ansichten führen zu falscher Praxis und infolgedessen zu falschen Ergebnissen. Daher kann falsche Interpretation der Wahrheit den Pfad zu den Erwachensstufen und zum Ziel der Praxis, Nibbāna, verhüllen. (S. 103ff)

Jeder hat etwas grundlegende Weisheit

Du wirst dich vielleicht fragen, wie sich Weisheit entfalten kann, wenn sich der Geist nicht in dem beruhigten Zustand der Konzentration (samādhi) befindet. Die Antwort lautet, dass es in der Tat eine Sorte Weisheit gibt, die in dem zur Ruhe gekommenen Geist entsteht, vipassanāñāna genannt, ein Ergebnis der Meditations-Praxis. Dies ist die Art von Weisheit, nach der jeder Meditierende trachtet, aber es ist sehr schwierig, solche Weisheit zu entfalten. Dies ist die höchste Weisheit, die, wenn sie entwickelt wurde, machtvoll genug ist, um den Strom des Weltlichen abzuschneiden. Es ist die Weisheit, die allen Zweifel und alle Ungewissheit im Geist ausmerzt und jegliche Form der Anhaftung (upādāna) an ein „Selbst“ entwurzelt. Es ist die Weisheit, die kurz vor dem Durchbruch im Dhamma entsteht. Jeder, der diese

Art der Einsicht erlangt, ist dabei, eine bestimmte Erwachensstufe zu erreichen, und wird innerhalb weniger Momente ein Edler werden, mindestens auf der Ebene des sotāpanna.

Das ist gemeint mit Weisheit, die in einem zur Ruhe gekommenen Geist erscheint. Sie liegt jenseits der gewöhnlichen Vorstellungskraft, weil sie die höchste und tiefgründigste Weisheit ist – Weisheit, die einen gewöhnlichen Menschen in einen Edlen verwandeln kann. Es ist die Weisheit eines weisen und geschulten Menschen, der die Grundsätze der Wahrheit klar versteht, die Grundsätze von Ursache und Wirkung. Es ist eine Weisheit, die jenseits der gewöhnlichen Vorstellungskraft liegt und die nicht erzwungen werden kann. Wenn du nicht in Übereinstimmung mit den Grundsätzen der Richtigen Ansicht praktizierst, ist es unmöglich, dass diese Art von Weisheit in dir erscheinen wird.

Wenn du nicht verstehst, wie man Richtige Konzentration (sammā-samādhi) praktiziert, um einen zur Ruhe gekommenen Geist zu entfalten, der das Erscheinen von Einsicht fördert, wie kann da diese höchste Weisheit in dir erscheinen? Du musst dir über die Praxis der Konzentration im Klaren sein, und du musst in der Lage sein, Richtige Konzentration von falscher oder verblendeter Konzentration zu unterscheiden. Wenn deine Praxis unter die falsche oder verblendete Kategorie fällt, wird Einsicht niemals in dir erscheinen. Ein Dhamma-Schüler auf der Kindergartenstufe stolpert den Weg entlang. Er weiß nicht, was richtig oder falsch ist, was Richtige Ansicht oder falsche Ansicht ist. Wie kann man in diesem Stadium erwarten, dass Einsicht erscheint? Daher muss ein Dhamma-Schüler im Laufe der Praxis auf die grundlegenden Dinge achten und die wahre Bedeutung der Entwicklung von Geistesruhe (samatha) und Weisheit (vipassanā) verstehen.

Was sollte zuerst praktiziert werden, samatha oder vipassanā? Die Antwort ist, ein jegliches von den beiden, egal welches, kann an erster Stelle kommen, weil eines das andere unterstützt. Du musst den Zustand deines eigenen Geistes kennen. Wenn dein Geist nicht denken will, dann praktiziere Konzentration. Wenn der Geist genug Ruhe erfahren hat, dann wechsle zur Kontemplation mit Weisheit. Wann immer sich dein Geist nicht konzentrieren kann und über dies und jenes nachdenken will, egal, wie sehr du dich bemühst, ihn an den Atem oder an die Wiederholung von Meditationssilben zu binden, dann ist es für dich an der Zeit, mit Weisheit zu kontemplieren.

Was es zu kontemplieren gilt, hängt davon ab, wofür sich dein Geist gegenwärtig interessiert. Kontempliere es, bis du deutlich in die wahre Natur des Objekts deines Interesses blicken kannst, das heißt, in die drei Kennzeichen aller Dinge, nämlich Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbst. Alles, was in deinem Geist erscheint, kann bis in seine wahre Natur hinein analysiert werden. Wenn der Geist des Kontemplierens müde wird, dann lass ihn zur Ruhe kommen, indem du zur Praxis der Sammlung überwechselst. Du kannst samatha und vipassanā in jeglicher Körperstellung praktizieren, mit gleichem Erfolg.

Bei der Dhamma-Praxis musst du eine gute Grundlage legen. Du hast bereits etwas grundlegende Weisheit, aber du hast sie bisher im weltlichen Sinne benutzt, ohne Beschränkungen und ohne letztes Ziel. Diese Art von Weisheit treibt endlos den Strom der Welt entlang. Diejenigen, die zu erkennen beginnen, dass ihre Gedanken ohne Ende von einer Sache zur nächsten getrieben sind, fangen an, etwas Weisheit im Dhamma zu besitzen. Wir beginnen also mit der weltlichen Weisheit, die wir alle haben, unabhängig von Nationalität, Sprache oder Bildung. Für diese Art von Weisheit ist kein Lehrer erforderlich. Diejenigen, die hoch gebildet sind, können solche Dinge bauen, wie zum Beispiel Raumschiffe, die zum Mond fliegen, usw.; alles aufgrund dieser weltlichen Weisheit, die dazu benutzt werden kann, die Welt zu erschaffen oder zu zerstören. Jeder hat sie, in größerem oder geringerem Umfang, und man muss nicht Sammlung zum Zwecke der Geistesruhe praktizieren, um sie zu erlangen. (S.104-106)

Weisheit enthüllt die Wahrheit

Es gibt deutliche Beispiele für uns, die es zu kontemplieren gilt. Wenn wir einer Bestattung beiwohnen, sollten wir verstärkt die Wahrheit von Dukkha, von der Unbeständigkeit und von Nicht-Selbst erwägen. Der Buddha sagte, dass wir unvermeidlich von dem, was wir lieben, Abschied nehmen müssen. Wir alle müssen voneinander Abschied nehmen und als Ergebnis davon Leid erfahren, egal was unser Glaubenssystem ist, denn dies ist die wahre Natur des Daseins. Jene, die die Wahrheit kennen und erkennen, verstehen, dass alle weltlichen Dinge einen Anfang und ein Ende haben. Aber jene, die verblendet sind, klammern sich an weltliche Dinge, die flüchtig sind. (S.115/116)

Zeichenloses Gewährsein

Während des Erlöschens der Daseinsgruppen und Sinnesgebiete ist das „Gewährsein“ des Geistes, seine wissende Natur, immer noch vorhanden. Es ist ein „Gewährsein“, das nichts mit viññāna zu tun hat, das durch die Sinne erlebt. **Dies ist ein „Gewährsein“, das keinerlei Zeichen oder Bedeutungszuweisung besitzt, das keinen Anteil an materiellen oder geistigen Prozessen hat.** Es ist in sich einzigartig und es hat keinerlei Neigung zu weltlichem Wissen oder zum Wissen im Dhamma. Es gibt keine Konventionen in diesem „Gewährsein“ und keine Worte, um es zu beschreiben. Alles, was ich sagen kann, ist, dass die Aussage, „Der ursprüngliche Geist ist strahlend“, voll zutrifft.

Verschwende nicht deine Zeit damit zu raten, wie der ursprüngliche, strahlende Geist beschaffen ist, denn selbst in der formlosen Meditation, auf der Stufe, auf der der Geist äußerst fein und ruhig wird, kennt er immer noch nicht den „strahlenden“ Geist in diesem Sinne. Jeglicher Geist, der die Anhaftung an den Schmutz, der von Befleckungen und Begehren verursacht wird, noch nicht aufgegeben hat, kann dies nicht erleben. Egal, wie subtil der Geist in der Konzentration wird, er hat noch immer den Keim zur Geburt in sich. (S.134)

Abschließende Bemerkungen

1. Die Technik der Konzentration, wie zum Beispiel das Rezitieren von Mantras, zielt nur auf das Erlangen eines friedvollen Geistes ab, nicht auf Visionen von Hölle, Himmel oder irgendeinem wundersamen Objekt oder einer Person. Solche Visionen in der Meditation sind Gestaltungen der Befleckungen, die den Geist zum Narren halten und leicht zu falscher Konzentration führen, die das letztendliche Ziel, Nibbāna, verhindern.

2. **Weisheit entsteht nicht aus der Konzentration.** Sie entwickelt sich, während du mit Hilfe der gewöhnlichen Weisheit, die du bereits hast, kontemplierst. Zur Zeit des Buddha begannen jene, die Nibbāna erlangten, mit gewöhnlicher Weisheit, um zu kontemplieren, um zu erwägen, um zu wissen, was richtig und was falsch ist, in Übereinstimmung mit Pfad und Frucht. Richtige Praxis beinhaltet sorgfältiges Kontemplieren mit Weisheit.

3. Viele Leute haben gesagt, dass Weisheit automatisch aus einem ruhigen Geist kommt. Wen lehrte der Buddha so etwas, und wo? Gibt es im buddhistischen Kanon irgendein Beispiel von einem Edlen, der Weisheit entwickelt hat, nur indem er Konzentration praktizierte? Ich habe die Lebensgeschichte vieler Heiliger gelesen und herausgefunden, dass sie alle Weisheit hatten, bevor sie meditierten. Wenn sie keine Weisheit gehabt hätten, wie hätten sie da die Lehren des Buddha verstehen können? Das Studium und die Kontemplation des Dhamma erfordert Weisheit. Selbst für die Praxis der Konzentration ist ein wenig Studium vorab erforderlich. Wenn man aus der Sammlung herauskommt, sollte man mit Weisheit kontemplieren. Auf diese Weise entwickelt sich Einsicht, und wenn diese machtvoll wird, spricht man von vipassanāñāna.

4. Wenn sich dieses Einsichtswissen in jemandem entfaltet, bedeutet das, dass diese Person kurz vor dem Durchbruch zu Pfad und Frucht steht, weil dieses Wissen fähig ist, jegliche Befleckung, Begehren und Unwissenheit im Geist abzuschneiden.

Wir alle wollen das letztendliche Ergebnis der Weisheitsentfaltung erreichen, aber wie kann das geschehen, wenn wir uns über die Praxis noch nicht im Klaren sind? (S. 135/136)

(Hervorhebungen durch den Autor dieses Heftes)

* * *

Ich möchte eine der von mir hervorgehobenen Aussagen von Luang Phō Thūn, nämlich: *"Was es zu kontemplieren gilt, hängt davon ab, wofür sich dein Geist gegenwärtig interessiert."* kurz kommentieren.

Sie ist von enormer Bedeutung, denn wenn Sie jemals eine Einsicht in die kausale Struktur von Dukkha erhalten wollen, d.h. den Prozess der Persönlichkeitsentwicklung durchschauen möchten, dann kann Ihnen dies nur gelingen, wenn Sie diesem Prozess unmittelbar beiwohnen. Es gilt, sich auf die gegebene Realität einzulassen, auch wenn sich diese vielleicht unangenehm manifestiert. Alles andere ist fein distanzierte Psychologie und Philosophie: *"Ich mache mir (bei passender Gelegenheit!) Gedanken über mich."* Dies wäre aber die Kultivierung dieser Persönlichkeit, also die Förderung von Dukkha.

Ein Problem durch Aufrechterhaltung seiner Ursachen lösen zu wollen, ist vorsichtig ausgedrückt mindergeschickt.

Kommen wir nun zurück zur Phänomenologie und zu Shikantaza. Die Kombination von beiden verbindet einen mehr aktiven Part – hellwaches Gewahrsein/Wissensklarheit (1) zusammen mit Lehrergründung (2) und dem Wunsch, den Dingen auf den Grund zu gehen (3) – mit einer eher passiven, unverwickelten und unberührten Sammlung, die, wie oben gesagt, keinerlei Zeichen oder Bedeutungszuweisung aufweist. Diese Kombination ermöglicht dann die Einsicht in die (selbstlose) Wirklichkeitsstruktur des Erlebens.

Für Freunde von Listen und graphischen Darstellungen hier ein Schaubild:

Phänomenologie:

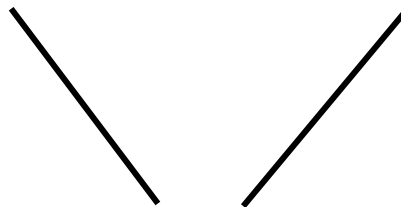
satisampajañña (1)
 + dhamma-vicaya (2)
 + yoniso-manasikhara (3)

Shikantaza:

suññata-samādhi
 animitta-samādhi
 appaṇihita-samādhi

AKTIV

PASSIV



Vipassana:

yatha-butha-nana-dassana
 Die Dinge der Wirklichkeit
 gemäß erkennen

Nun ist es wohl angebracht, auch jenen Mönch zu Wort kommen zu lassen, welcher die Technik des Nur-Sitzens aus China nach Japan gebracht hat, dem Begründer der japanischen Linie des Sōtō-Zen, nämlich Eihei Dōgen (1200 – 1253). Lesen Sie dazu ein paar kurze Auszüge aus seinem *Shōbōgenzō Zuimonki*:

Falls Sie an Theravada-Literatur gewöhnt sind, wird Sie vielleicht das häufig verwendete Wort WEG irritieren - ersetzen Sie es durch "Pfad", im Sinne von Achtfacher Pfad, sprich: Strom (SN 55,5) und Sie werden sehen, dass alles gleich viel verständlicher wird.

Wenn Sie dann noch in Erinnerung behalten, dass Zen die Kurzform des japanischen Zenna ist, was vom chinesischen Channa her stammt, welches sich wiederum von Jhāna ableitet, dann erkennen Sie, dass Zazen nichts anderes ist, als die von Kumāra Bhikkhu oben erwähnte Meditation.

Erreicht man den WEG mit dem Körper oder mit dem Geist?

In den Lehrschulen heißt es, der WEG werde mit dem Körper erreicht, da Körper und Geist eins sind.

Allerdings kommt nicht klar heraus, dass wir den Weg mit dem Körper erreichen, wenn sie sagen, *da* Körper und Geist eins sind. Im Zen heißt es, dass sowohl Körper als auch der Geist den WEG erreicht.

Solange wir nur mit unserem Verstand über das Buddha-Dharma nachdenken, erreichen wir den WEG niemals, auch nicht in tausend Leben oder zehntausend Äonen. Lassen wir unseren Verstand fahren und werfen unsere eigenen Ansichten und unser eigenes Verständnis weg, dann erreichen wir den WEG. Einem Weisen klärte sich der Wahre Geist (die Wirklichkeit), als er Pfirsichblüten sah, und ein anderer erwachte zum WEG, als er einen Bambus gegen einen Dachziegel schlagen hörte. Sie erreichten den WEG mit dem Körper. Wenn wir unsere Gedanken und Ansichten vollständig wegwerfen und *shikantaza* praktizieren, gehen wir deshalb weiter auf dem WEG und werden auf diese Weise damit vertraut. Aus diesem Grunde erreicht man den WEG zweifellos mit dem Körper. Deshalb ermutige ich euch, aus ganzem Herzen Zazen zu üben. (II 26)

Wer nun denkt, Dōgen ermuntere seine Schüler dazu, den Körper über den Geist zu stellen oder ihn gar zu verherrlichen, hat da etwas in den falschen Hals bekommen:

Bemüht euch vor allen Dingen darum, euch von euren Ansichten zu lösen. Sich von den eigenen Ansichten zu lösen bedeutet, nicht am eigenen Leib zu haften. Haftet ihr an eurem Leibe und löst euch nicht davon, so werdet ihr in zehntausend Äonen und tausend Leben den WEG der Buddhas und Dharmavorfahren nicht erreichen, selbst wenn ihr die Worte und Dharmareden der alten Meister gründlich studiert und ohne Unterlass und reglos wie Eis oder Fels Zazen geübt habt.

Habt ihr euch nicht vom Denken gelöst, das an eurem Leibe haftet, so ist das, als ob ihr das Vermögen anderer Leute zählt, aber selber keinen Cent besitzt, selbst wenn ihr glaubt, die Schriften verstanden zu haben⁶. Ich flehe euch an, setzt euch still nieder und sucht auf dem Boden der Wirklichkeit nach Anfang und Ende dieses Leibes. Euer Leib, euer Haar und eure Haut bestehen ursprünglich aus den beiden Tröpfchen eurer Eltern. Hört die Atmung auf, trennen sie sich auf der Stelle wieder und verwandeln sich schließlich in Schlamm und Erde der Berge und Felder. Wie könnt ihr an eurem Leib haften? Und außerdem: Betrachtet ihr euren Leib vom Dharma aus, welches der sich zusammenfindenden und wieder zerstreuen- den Elemente könnt ihr dann mit eurem Leib gleichsetzen? (**IV 3**)

Beim Erlernen des Weges ist das Allerwichtigste die Übung des Zazen. In China erreichten viele ausschließlich durch die Kraft des Zazen den WEG vollständig. Wer ungebildet und dumm ist und kein einziges Schriftzeichen kennt, sich aber ununterbrochen auf die Zazen-Übung konzentriert, kann Kluge übertreffen, die lange studiert haben. Deshalb müssen die Übenden aus ganzem Herzen *shikantaza* praktizieren und sich um nichts anderes kümmern. Der WEG der Buddhas und Dharmavorfahren ist einzig und allein das Zazen. Befasst euch mit nichts anderem. (**V 23**)

* * *

⁶ Vgl. hierzu Dhammapada Vers 19:

Wer, ohne fromm zu sein, viel fromme Verse spricht,
Ist einem Hirten gleich, der fremdes Vieh verhandelt;
Er ist kein rechter Mönch, zu uns gehört er nicht.

Diese Zitate verdeutlichen noch einmal die beiden Aspekte der Meditation:

Einerseits dieses offene Interesse am gegenwärtigen, tatsächlichen Erleben – Körper und Geist, hier und jetzt – so wie diese tatsächlich (bedingt) in Erscheinung treten und vergehen. Jenes vermeintliche Paradox einer nicht-gerichteten Entfaltung/Ausrichtung (*appaṇidhāya bhāvanā* aus SN 47,10): Zunächst wird das Gewahrsein, wie von Kumāra Bhikkhu oben erläutert, sehr wohl auf einen der Vier Grundlagen des Gewahrseins ausgerichtet, dann aber nicht fixiert, weil eine Fixierung auf einen herausgelösten Aspekt jenes Erlebens ja die Sicht auf den gesamten Prozess der wechselseitigen Abhängigkeit aller gestalteten Phänomene verhindert.

Wenn ein Beispiel gestattet ist:

Ein Bademeister richtet seine Aufmerksamkeit auch auf das Geschehen in der Schwimmhalle aus, d.h. er zieht sein Gewahrsein von allen anderen Dingen ab (z.B. Smartphone, Gedanken an Zukunftssorgen oder Urlaubserinnerungen, etc.) und versucht ausschließlich (exklusiv) bei der *Sache* zu sein. Seine Sache ist aber ein komplexer, dynamischer Tumult, der durch das multiple Treiben vieler Badegäste gebildet/gestaltet wird. Seine Aufgabe ist es, einen sicheren und reibungslosen Aufenthalt aller Gäste (inklusive) zu gewährleisten. Eine Fixierung auf einen einzelnen attraktiven Gast würde diese Aufgabe aber gefährden. Das schließt aber nicht aus, dass im Falle eines Notfalles sein offenes Gewahrsein nicht doch zu einer sehr hohen personenbezogenen Konzentration werden kann. Aber nur sein offenes Gewahrsein ermöglicht ihm, eben dort korrigierend einzugreifen, wo dies aus heilsamen Gründen dann nötig ist.

Andererseits haben wir ein zweites, ebenso vermeintliches Paradox:

Der Wunsch nach Befreiung aus diesem leidhaften Kreislauf des Werdens und Vergehens kann nur gelingen, wenn wir ihn in seiner Prozesshaftigkeit vollständig durchschauen und damit die Auflösung dieses Prozesses einleiten können. Von alleine ist nur ein Buddha dazu in der Lage, alle anderen benötigen eine Anleitung dazu, sprich die Theorie.

Nun kann sich ein intellektueller Scholastiker aber leicht in endlosen Auslegungen und Diskussionen über diese Theorie verlieren

(das Kommentarwerk ist das beste Beispiel dafür) und dabei etwas ganz Grundlegendes aus den Augen verlieren:

Die Theorie dient der Praxis und nicht umgekehrt!

Wir brauchen sicherlich ein gewisses Maß an Verstand, um die Lehranweisungen zu verstehen und um sie in die Praxis umsetzen zu können, aber wenn diese Umsetzung zu Gunsten eines rein intellektuellen Philosophierens unterlassen wird, beginnt die Theorie ihre Bedeutung zu verlieren.

Die Lehre Buddhas ist sehr wohl komplex, nicht aber kompliziert. Dies ist ein wesentlicher Unterschied. Somit meinte Dōgen in obigem Zitat ja nicht, dass verblödete Idioten sich in der Praxis leichter tun als vernunftbegabte Menschen, sondern mit „dumm und ungebildet“ ist nur gemeint, dass Menschen ohne intellektuellen Ballast schneller Zugang zum WEG, sprich dem Dhamma des Erhabenen finden können, als solche Menschen, die sich erst durch einen scholastischen Ansichtenwust durcharbeiten müssen, und häufig darin stecken bleiben.

Dies gilt nun auch für die verschiedenen Arten von Sammlung beim *shikantaza*, so wie ich sie oben angeführt habe und wie sie von den zitierten Mönchen erläutert wurden.

Auch hier kann man sich nun in endlosen Interpretationen mit zugehörigen Querverweisen verlieren und Fragen diskutieren wie etwa: „Wann wird Sammā-samādhi als Jhāna definiert und wann nicht? Und warum? Und was ist nun Jhāna genau? Ist meine Sammlung nun schon Jhāna oder nicht?“ Mit jedem Argument wird ein Gegenargument eingeladen und zahlreiche, Jahrhunderte alte Streitfragen zu diversen Begriffen und Themen des Dhamma werden weiter befeuert.

Dabei wird ebenso oft wie gerne übersehen, dass die verwendeten Argumente häufig jeder praktischen Grundlage entbehren. Es ist immer wieder zu bemerken, dass die erfahrensten Praktiker sich äußerst ungern an diesen Diskussionen beteiligen, denn so schwierig sich anfangs die Umsetzung auch gestalten mag: Die eigentliche Anwendung der Theorie ist recht einfach und bedarf dann auch keiner Debatte mehr.

Wenn wir also nochmals die drei Typen der Sammlung betrachten, welche *shikantaza* ausmachen, dann kann man sich zunächst durchaus überfordert fühlen:

Suññata-samādhī → leer (von einem Selbst)

Animitta-samādhī → nicht-bezeichnend / vorstellungslos (einfach "so")

Appaṇihita-samādhī → ungerichtet (weder auf, noch von jemand o. etwas)

Hier ist natürlich jeder Interpretation Tür und Tor geöffnet und die Frage "Wie soll ich die alle drei gleichzeitig anwenden, wenn ich nicht einmal eine davon völlig verstehe?" mag sich einem damit unerfahrenen Übenden natürlich aufdrängen. Dazu ein paar Anmerkungen von einem Mitübenden, welcher sich selbst keineswegs als vollendet bezeichnet:

Zunächst dürfen Sie unangenehme Fragen, die sich aufdrängen, sprich: zudringlich werden, durchaus sehr entschlossen zurückweisen, denn die Beschäftigung mit diesen, von Selbstzweifel genährten Fragen bringt keinerlei Fortschritte.

Wenn Sie dann wissen, dass der Buddha immer das Gesamtbild im Auge hatte und zudem seine Lehre als graduelle Entwicklung beschrieb, dann dürfen Sie sich ruhig zugestehen, dass Sie (und ich) eben eine vollkommen Rechte Ansicht zu allen Aspekten des Dhamma gar nicht haben können, aber auch nicht haben müssen!

Für einen Arahant bedeutet Suññata-samādhī sicher etwas anderes als für einen Stromeingetretenen und dieser versteht diese Art der Sammlung sicher immer noch besser als ein Mensch, der sich noch auf dem Weg zum Strom befindet. Dies gilt für alle Arten der Sammlung und somit alle Arten von Meditationen (Jhāna): Etwas wissen ist noch kein Verstehen, etwas verstehen ist noch kein Erleben und nur weil etwas bereits einmal erlebt wurde, heißt das noch lange nicht, dass dies dann bereits beherrscht wird.

Nehmen Sie den Druck aus Ihrer Übung, indem Sie sich Ihr derzeitiges Erkenntnisniveau auch gönnen, denn dann können Sie mit dem bereits Erworbenen viel freudiger und letztlich auch erfolgreicher arbeiten.

Beginnen Sie tatsächlich ihre Übung damit, diese auf ein pragmatisches Fundament zu stellen:

Ziehen Sie sich ein wenig vom Alltäglichen zurück; dazu muss man sich nicht immer in ein Retreatzentrum oder einen Meditationsraum begeben, oft genügt schon ein Spaziergang im Wald.

Stellen Sie sich selbst die Frage, die sie schon so oft anderen Menschen gestellt haben: "Na, wie geht's dir denn?" Hören Sie sich Ihre Antworten ruhig eine Weile lang an. Wenn Ihnen dann auffällt, dass die Schilderung Ihrer Befindlichkeit sich nur in Oberflächlichkeiten ausbreitet – "Der, die, das ist Schuld. Dies müsste so sein. Jenes sollte anders sein." – dann können Sie ja mal dezent nachhaken: "Schön, aber wie geht es Dir *jetzt* tatsächlich?" Was auch immer im Vordergrund des Erlebens steht, darf dort sein, denn es hat ja seine kausale Berechtigung. Aber wenn es schon so präsent ist, warum nicht damit arbeiten? Ist es möglich diese akute Befindlichkeit in ihre Bestandteile zu zerlegen? Woraus baut sich das Erleben auf? Betrachten Sie einmal den physischen Anteil einer Emotion. Den psychischen. Sind diese Anteile wirklich Teile, im Sinne von fixen Dingen? Was ist z.B. Sorge? Wo und wie fühlt sie sich im Körper an? Überall und gleichartig? Eine verkrampfte Muskulatur ist doch etwas anderes als ein flaes Gefühl im Magen. Gehören die Ohren im Wind auch dazu? Wie weit reicht also diese Emotion? Wie sieht der mentale Aspekt aus? Sind die alle Gedanken nur mit dieser Sorge beschäftigt? Werden andere Gedanken von dieser Sorge eingefärbt? Wie genau sieht diese Einfärbung aus?

Solche verbalen Fragen müssen dann keineswegs ebenso verbal beantwortet werden, im Gegenteil. Sie dienen nur dazu, den Geist auszurichten. Ihr geistiger Bademeister fängt an, seinen Job zu machen. Sie können so erkennen, dass das was zunächst wie ein in sich geschlossener Zustand erscheint, z.B. sich zu sorgen – *meine* Sorgen – sich bei eingehender Betrachtung (*Sati*) in seine gestaltenden Bestandteile zerlegen läßt, die wiederum von anderen Gestaltungen abhängen und so fort. Wenn Sie diese Art der Betrachtung auf möglichst viele, auch ganz alltägliche Erlebnisse anwenden, also nicht nur auf heftige Emotionen, sondern z.B. auch auf scheinbar Banales, wie etwa Kaffeetrinken oder den Garten betrachten, dann wird diese analytische Betrachtungsweise bald so geläufig, dass Sie Ihnen keine Mühe mehr bereitet und Sie anfangen können, weiterführende Fragen zu stellen: "Was haben die einzelnen Komponenten eigentlich mit mir zu tun?" "Wie ist es überhaupt möglich, eine zunächst so sehr persönliche Sache wie eine Emotion, so nüchtern und eigentlich unpersönlich (*sic!*) zu betrachten?"

Hier stehen Sie bereits an der Türschwelle zu jenem, ehemals so ominösen Ding namens *Suññata-samādhi*, nämlich einer gesammelten

und unpersönlichen Sicht.

Animitta-samādhi folgt dann schon fast auf dem Fuß. Je nüchterner und abgelöster Sie Vorgänge beobachten und analysieren können, umso mehr verlieren dann auch die intellektuellen Zuschreibungen der Erlebniskomponenten ihre Bedeutung, da sie ja alle ohnehin immer nur die gleichen Merkmale aufweisen: Unbeständigkeit, der sich daraus ergebende Mangel an Befriedigung (und Frieden) und die zunehmende Schwierigkeit, ein Etikett der Persönlichkeit daran festzumachen. Es ist nicht mehr nötig, etwas zu bezeichnen oder gar sich irgend etwas vorzustellen: Die Dinge sind so wie sie sind – einfach nur so.

Wenn alle erlebbaren Phänomene nur als wechselseitig bedingte und in ihrem Kern unpersönliche Erlebniskomponenten auch so erkannt werden, verebbt auch allmählich jeglicher persönliche Bezug dazu. Die Dinge verlieren ihre einstmals so mächtige Bedeutung, d.h. sie deuten auf nichts mehr hin, schon gar nicht auf ein Selbst und somit stellt sich auch zunehmend der dritte Aspekt von *shikantaza* ein: Appaṇihita-samādhi.

Wenn nun alle drei Arten von Samādhi im Spiel sind, stellt sich dem Übenden gar nicht mehr die Frage, welches Samādhi er nun wann und wie anwenden soll – sie finden sowohl gleichzeitig, wie auch separat ihre Anwendung.

Wieder so ein vermeintliches Paradox: Getrennt und zusammen wirkend? Ja, wie beim Jonglieren, wo auch drei Bälle dadurch gleichzeitig, also zusammen, bewegt werden, in dem jeder einzelne Ball seine jeweilige separate Behandlung erfährt. Ein geübter Jongleur ist sehr wohl auf das ausgerichtet, was er tut, ohne jedoch einen einzelnen Ball zu fixieren, denn dies würde das Ende des Jonglierens bedeuten. Es ist eben diese offene Ausrichtung auf einen dynamischen Prozess.

Zunächst lernen wir mit den jeweiligen Pfadfaktoren der drei Übungsfelder, Sīla, Samādhi und Paññā zu jonglieren, bis dann beim Stromeintritt alle acht Glieder des Pfades (WEGES) ineinandergreifen, ohne ihre Eigenständigkeit als Pfadglied zu verlieren.

Die Ich-Welt-Dualität beginnt dann zu bröckeln, aber durch diese allmähliche Annäherung geschieht dies in einem verträglichen Maß, ohne dass wir befürchten müssen, in eine Psychose zu geraten, denn

ein abruptes und unvorbereitetes Wegbrechen unserer Wirklichkeit hat pathologische Züge und wird in der Psychologie Depersonalisierung genannt und geht meist mit einer Derealisation einher.

In der Dhammapraxis müssten wir diesen pathologischen Zustand dann besser als Ent-Personalisierung bezeichnen, so wie in Ent-Giftung oder Ent-Rostung, weil in diesen Fällen ja etwas Konkretes entfernt wird. Eine solche Entfremdung der, als konkret und essentiell erlebten, Persönlichkeit wird natürlich als ungesund erlebt und der unwissende Weltling wird alles tun (und akzeptieren), was seine Persönlichkeit und seine individuelle Wirklichkeit wieder herstellt.

Eine De-Personalisierung im Dhammasinne kann man viel mehr mit einer Art De-Fragmentierung vergleichen. Hier wird auch etwas beseitigt, nämlich die Fragmentierung, sprich: Zerstreuung der Daten auf einer Festplatte. Dabei gehen aber die Daten nicht verloren, sondern nur deren Anordnung. Es kommt zu einer "Sammlung" der Daten, was dazu führt, dass diverse Programme wieder reibungslos (stressfrei) verlaufen.

Unsere Erleben wird auch ständig in für das Ego brauchbare und unbrauchbare Komponenten fragmentiert. Diese spannungsgeladene und somit stressige (*dukkha*) Verhackstückung und Zerstreuung ist letztlich das, was wir als das Selbst bezeichnen.

Dieser chronische Zustand der Unvollkommenheit schafft jedoch im Zirkelschluss wieder den Wunsch nach Vollkommenheit und Einheit, was dazu führt, dass erneut die verschiedenen, sich schnell verändernden Erlebniskomponenten herangezogen werden, um diesen Mangel an Vollkommenheit zu kompensieren, was der Buddha mit dem Wunsch nach Werden (*bhava-tanha*) erklärte, denn wir können nun einmal, in sich ständig verändernden Umständen nichts *sein*, sondern immer nur danach *streben* etwas oder jemand zu sein. Der zwecklose Versuch am Untauglichen (Samsara).

Mit einer kontrollierten, heilsamen De-Personalisierung wird jedoch diesem Werdenstrieb der nötige Verblendungsschub genommen und mit dem Zusammenbruch der Selbst-Illusion beginnt sich auch diese chronische Mangelerscheinung namens Dukkha aufzulösen. Es gibt schlussendlich niemanden mehr, der eine Entfremdung oder De-Realisation erlebt, sondern es kommt zu einer Realisation, also dem Erkennen, dass die Wirklichkeit eben nur gewirkt ist und eigentlich nur ein Prozess wechselseitiger Abhängigkeit vorliegt, welcher zwar erlebt

werden kann, der aber kein ständiges und vor allem völlig unsinniges Eingreifen erfordert.

Genauso können wir mit allen Anweisungen des Erhabenen verfahren: Anstatt sie in fruchtlosen Diskussionen herumzuzerren, können wir sie im Maße unseres gegenwärtigen Verstehens bereits anwenden und gelangen dann automatisch mit den neu erworbenen Einsichten zu einem tieferen Verständnis. Dies ist das, was ich als das Wesen der Phänomenologie erachte, eben alle erlebten Phänomene offen und ohne Vorurteile geradezu neugierig zu betrachten. In Kombination mit den Informationen aus den Lehrreden können die diversen Komponenten dann zugeordnet und eingehender untersucht werden. Mit diesem wissensklaren Erkennen stellt sich automatisch eine gewisse Ernüchterung ein. Wer sich die bedingte Befreiung in Erinnerung ruft (SN 12,23) weiß, dass der Zugang über ein Interesse am Dukkha beginnt, der nächste Schritt ist entsprechend des kammischen Charakters entweder Vertrauen (*saddha*) in die Lehre oder eben Neugier, also das Interesse daran, den Dingen auf den Grund zu gehen (*yoniso manasikāra*). Mit Spaß an der Freude beim Praktizieren, ergeben sich alle weiteren Bedingungen, bis hin zur angehenden Befreiung nahezu von alleine. Jede spitzfindige Diskussion über gerichtete oder ungerichtete Sammlung wird dann hinfällig. Das entscheidende ist tatsächlich das, was Meister Dōgen sagt:

Mit ganzem Herzen *shikantaza* üben!

Sollten Sie den Eindruck haben, dass Ihre Praxis stagniert, oder Sie sich gar fragen, ob Ihre Bemühungen überhaupt die Bezeichnung Dhamma-Praxis verdient, oder ob sie nur aus einem Theoretisieren in Kombination mit fruchtlosen Konzentrationsübungen besteht, dann können Sie natürlich am Ende der Sackgasse auf und ab hüpfen, in der Hoffnung, dass diese sich aus Mitgefühl doch in einen Ausweg verwandelt.

Da die Hoffnung aber bekanntlich zuletzt stirbt, also nach Ihnen, könnte diese Mischung aus interessiertem, offenem Gewahrsein (Phänomenologie) und der dazugehörenden nicht-fixierenden Sammlung (Shikantaza) vielleicht frischen Wind in Ihre Übungen bringen. Diese Form der Übung erfordert zwar ein hohes Maß an Hingabe, ist aber insgesamt sehr unangestrengt, denn alles, was Sie

brauchen, ist ja bereits vorhanden, Sie müssen sich nur zutrauen, das Gegebene auch nutzen zu können.

Shikantaza in Begleitung der Phänomenologie entspricht dem, was die Taoisten als Wuwei bezeichnen – nicht handeln.

Wiederum ein vermeintliches Paradox: Ein Tun im Unterlassen. Eine mühelose Anstrengung. Eben ein Dhamma-Praktizieren durch Unterlassen des ständigen Eingreifens in den samsarischen Prozess des Werdens und Vergehens. Das Ende des bedingten Entstehens von Dukkha mehr durch wissensklare Einsicht begleiten, als es durch einen selbstzentrierten Zwang zu forcieren.

Vielleicht sehen wir uns ja bald im Rudel der Zentauren?

* * *

P.S.: Muss ich es wirklich nochmals erwähnen? Die enorme Bedeutung des Heißgetränks in Begleitung von etwas Gebäck wird in der Dhamma-Praxis sträflich unterschätzt. Vielleicht können Sie ja damit beginnen. Ich für meinen Teil starte jetzt den Wasserkocher.

Anhang I

Viele Leute in der Welt sagen, sie hörten zwar die Worte eines Lehrers, diese stimmten aber nicht mit ihrem eigenen Denken überein. Diese Haltung ist nicht richtig: Ich verstehe nicht, was sie meinen. Sagen sie es, weil die Wahrheit der heiligen Lehren nicht mit ihren eigenen Ideen übereinstimmt, und halten sie deshalb die Lehren für falsch? Trifft das zu, so sind sie rettungslos närrisch. Oder sagen sie es, weil die Aussagen des Lehrers nicht mit ihren eigenen Vorlieben vereinbar sind? Trifft das zu, warum haben sie erst diesen Lehrer gefragt? Oder sagen sie es von ihrem gewöhnlichen Alltagsdenken her? Trifft dies zu, so handelt es sich um verblendetes, wahnhaftes Denken vom anfangslosen Anfang an. Beim Erlernen des WEGES ist es wesentlich, die eigenen, ich-bezogenen Ansichten aufzugeben und zu korrigieren. Stammt etwas aus den Worten eures Lehrers oder aus den Aussagen der heiligen Schriften, so müsst ihr ihm vollständig folgen, selbst wenn es euren eigenen Vorlieben widerspricht. Das ist ein wesentlicher Gesichtspunkt, und ihr müsst ihn beim Erlernen des WEGES sorgsam beachten.

Einer meiner früheren Mitübenden besuchte viele verschiedene Lehrer und haftete sehr an seinen eigenen Ansichten. Er weigerte sich, irgendetwas zu akzeptieren, was seinen eigenen Vorstellungen widersprach, und nahm nur an, was mit seinen eigenen Ansichten übereinstimmte. Sein ganzes Leben verstrich nutzlos, und niemals verstand er das Buddha-Dharma.

Ich beobachtete diese seine Haltung und erkannte, dass das Erlernen des WEGES anders sein musste. So folgte ich den Worten meines Lehrers und erreichte die Wahrheit des WEGES vollständig. Später fand ich in einem Sutra folgenden Satz: "Willst du das Bhuddha-Dharma erlernen, so hafte nicht am (bedingten) Geist der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft."

Ich verstand wahrhaft, dass wir uns nicht an unsere alten Gedanken und Ansichten klammern dürfen und sie allmählich verbessern müssen. In einer klassischen Schrift heißt es: "Guter Rat schmeichelt dem Ohr nicht." Das bedeutet, dass ein nützlicher Rat uns nie behagt. Strengen wir uns aber an, ihm zu folgen und ihn auszuführen, selbst wenn er unseren eigenen Gedanken widerstrebt, so wird uns das auf lange Sicht zum Wohle gereichen.

(Eihei Dōgen, Shōbōgenzō Zuimonki, V 13)

Anhang II

Vier Edle Wahrheiten⁷

Wenn sich der Geist nach außen streckt,
wird Leid erweckt.

Als Frucht aus diesem Außenlauf
tritt Leiden auf.

Der Geist, sich selber zugewandt,
wird Pfad genannt.

Die Frucht, wenn Geist den Geist erkennt,
ist Leidensend'.

(Luang Pū Dūn Atulo)

⁷Aus: "Meister der Morgenröte", erschienen bei MUTTODAYA DHAMMA
Mit freundlicher Genehmigung des Verlags.

Das Dhamma-Dana Projekt der BGM

www.dhamma-dana.de

Das Dhamma-Dana-Projekt der Buddhistischen Gesellschaft München e.V. (BGM) hat sich das Ziel gesetzt, ausgesuchte Dhamma-Literatur in deutscher Übersetzung für ernsthaft Übende zur Verfügung zu stellen. Zudem soll mit dem Material, das die BGM-Studiengruppe erarbeitet hat, das vertiefende Eindringen in die ursprüngliche Lehre Buddhas erleichtert werden.

Diese Veröffentlichungen sind nicht profitorientiert, sondern sollen sich selbst tragen. So finanziert der Gewinn eines Buches die Herstellung des nächsten.

Wenn Sie dieses Projekt unterstützen möchten, überweisen Sie Ihre Spende bitte auf folgendes Konto:

IBAN: DE33 7001 0080 0296 1888 07

BIC: PBNKDEFF

Empfänger: BGM

Verwendungszweck: Dhamma-Dana-Projekt

Notwendigkeit des Studiums

Buddhist zu sein heißt, Schüler oder Nachfolger des Buddha zu sein. Deshalb sollte er oder sie wissen, was der Lehrer selbst erklärt hat. Sich mit Wissen aus zweiter Hand auf Dauer zufrieden zu geben, ist nicht ausreichend. Vor allem Laienanhänger wissen oft nicht, was der Buddha besonders für sie gelehrt hat und wie sie die Nützlichkeit ihrer Übung überprüfen können.

Man muss den Dhamma gründlich studiert haben, um ihn sinnvoll praktisch umsetzen zu können. Nur so kann sein Reichtum und Wert in seiner ganzen Tiefe wahrgenommen werden. Das Dhamma-Dana-Projekt will hierzu einen Beitrag leisten.

Notwendigkeit von Dana (erwartungsloses Geben)

Das Dhamma des Buddha ist ein Geschenk für uns und die Gesellschaft, in der wir uns bewegen. In einer Welt beherrscht von Geld und militärischer Macht ringen wir darum, einen Lebenssinn zu finden. Dieses Geschenk des Dhamma ist so viel mehr als Worte, Belehrungen und Meditationsanleitungen. Dhamma kann nur ein Geschenk sein, denn es kann nur gegeben, nie genommen, werden. Es ist seine Natur, geteilt und recycelt zu werden, und in einem Zyklus der Großherzigkeit zu zirkulieren, statt in einem Kreislauf des Begehrens.

Das Dhamma des Gebens ist das Gegenmittel zu diesem Kreislauf in seinen Manifestationen als Marktwert, Dividende, Gewinnoptimierung und allen anderen Ausdrucksformen der Gier in einer auf Konsum ausgerichteten Gesellschaft.

„Würden die Wesen den Lohn für das Verteilen von Gaben kennen so wie ich, so würden sie nichts genießen, ohne etwas gegeben zu haben, und es würde der Makel des Geizes nicht ihr Herz umspinnen halten. Selbst den letzten Bissen, den letzten Brocken, würden sie nicht genießen, ohne davon auszuteilen, falls sie einen Empfänger dafür hätten. Da nun aber die Wesen den Lohn für das Austeilen von Gaben nicht so kennen wie ich, deshalb genießen sie auch, ohne etwas gegeben zu haben, und der Makel des Geizes hält ihr Herz umspinnen.“
(Itiv 26)

Bücherbestellungen

dhamma-dana@buddhismus-muenchen.de

Kontakt zur BGM

BGM, Postfach 31 02 21, 80102 München

bgm@buddhismus-muenchen.de

www.buddhismus-muenchen.de

