

# **Im Geist von Ch'an**

**Eine Einführung in den  
Ch'an Buddhismus**

**von**

**Meister Sheng-yen**

# VORWORT

Diese kleine Broschüre öffnet ein Fenster zur Welt des chinesischen Zen (Ch'an) – sie ist eine kurze Zusammenfassung ch'an-buddhistischer Gedanken, indem sie das Wesentliche aus Meister Sheng-yens veröffentlichten und unveröffentlichten Materialien herauskristallisiert. Die Veröffentlichung geschieht in der Hoffnung, Anfängern und der allgemeinen Öffentlichkeit eine neue, frische Perspektive auf das Selbst, den Geist und die Natur unserer Beziehungen und Wechselwirkungen in der Welt zu geben. Studenten anderer Konfessionen und buddhistischer Traditionen werden hierin eine hilfreiche Führung finden, um die grundlegenden Ideen und Methoden von Ch'an zu verstehen.

*Im Geist von Ch'an* gibt einen kurzen Überblick über die Ursprünge und die Entwicklung des Ch'an Buddhismus und eine Einführung zu den wichtigsten Prinzipien und Perspektiven von Theorie und Praxis des Ch'an-Buddhismus. Zwei besondere Meditationsmethoden des Ch'an, hergeleitet von den Caodong- (ausgesprochen: *tsao dong*) und Linji-Traditionen, werden in einer klaren und inspirierenden Weise aufgezeigt, genauso wie eine nützliche tägliche Methode, Körper und Geist zu entspannen.

Meister Sheng-Yen, der Autor dieses Buches, ist ein lebender Edelstein der zeitgenössischen buddhistischen Welt. Außer seinem umfassenden Wissen über die buddhistischen Schriften und seiner persönlichen Erfahrung von der Weisheit des Buddha, bestimmen seine Beständigkeit im Halten der Gelübde, seine Förderung buddhistischer Ausbildung und seine Gelöbnisse und Widmungen in Hinblick, wie er sagen würde, „einer Umbildung dieser Welt in ein reines Land“, seinen einmaligen Charakter und seine Wichtigkeit. Er ist einer der letzten Generation von Lehrern, die vom Osten her kamen, um den Buddhismus im Westen zu unterrichten.

Tatsächlich haben seine klaren Worte viele Leute überall in der Welt erreicht und sie haben ihnen geholfen. Für den Nutzen von all jenen in der Welt, die in unserer komplexen Zeit wünschen, den Pfad der Erleuchtung anzutreten, möge diese Broschüre Licht und Richtung geben.

Ven. Guo-gu Bhikshu

New York

# IM GEIST VON CH'AN

Vielleicht haben einige von Ihnen bereits die folgenden Aussprüche gehört wie: „Ch'an ist nicht auf Wörter und Sprache gegründet“ und: „Ch'an ist eine Übermittlung außerhalb der konventionellen Lehren“. Aber, wenn Ch'an nicht von Wörtern abhängt, warum sollte dann irgendeiner ein Ch'an Buch lesen wollen? Ist das nicht ein Widerspruch? Obwohl Ch'an nicht auf Wörter gegründet ist, hat es unter den vielen Schulrichtungen des Buddhismus in China die meisten Schriften hinterlassen. Das primäre Ziel dieser Schriften aber ist, Ihnen zu zeigen oder Ihnen zu lehren, daß „Ch'an nicht auf Wörter und Sprache gegründet ist“ und daß „Ch'an eine Übermittlung außerhalb der konventionellen Lehren ist“. Deshalb gibt es einen Grund für Sie, solch ein Buch zu lesen.

Das Wort „Ch'an“ kann Erleuchtung bedeuten, und Erleuchtung kann als die Verwirklichung „der ersten Bedeutung“ oder „der letztendlichen Wahrheit“ gesehen werden. In der Ch'an-Tradition gibt es auch das, was als „sekundäre Bedeutung“ oder als „konventionelle Wahrheit“ bezeichnet wird. Die konventionelle Wahrheit kann in Wörtern und Konzepten ausgedrückt werden, aber die erste oder letztendliche Wahrheit von Ch'an kann nicht in Wörtern ausgedrückt werden. In der Ch'an-Tradition wird die letztendliche Wahrheit manchmal mit dem Mond verglichen und die konventionelle Wahrheit mit einem Finger, der auf den Mond zeigt. Niemand würde den Finger mit dem Mond verwechseln. Wörter, Sprache, Ideen und Konzepte sind wie der Finger und können gerade die konventionelle Wahrheit ausdrücken. Diese Wörter und Konzepte zeigen nur auf die letztendliche Wahrheit. Die letztendliche Wahrheit kann als Geist, ursprüngliche Natur oder als Buddha-Natur bezeichnet werden. Es ist etwas, was jeder oder jede für sich erfahren muß. Es kann nie vollständig beschrieben werden.

Was ist die Quelle von Ch'an? Der Ch'an-Überlieferung zufolge brachte der Mönch Bodhidharma Ch'an ungefähr um 500 n. Chr. von Indien nach China, mehr als tausend Jahre nach Shakyamuni Buddhas Tod. Aber die indische Geschichte enthält wenige Aufzeichnungen über die Zeit, die dazwischenliegt, so wissen wir relativ wenig über die Ursprünge der Ch'an-Übung.

Wir kennen aber Geschichten und Legenden, die die Ursprünge des Ch'an beschreiben. Am berühmtesten ist die Erzählung von der Übermittlung des Dharma an Mahakashyapa, einer der Hauptschüler Buddhas, der der Erste Patriarch der Ch'an-Linie wurde. Die Geschichte ist diese: eines Tages, während einer Predigt auf dem Geier-Berg, hielt Shakyamuni Buddha vor der Versammlung eine Blume in seiner Hand und sprach nicht. Niemand schien zu wissen, was diese Geste bedeutete, aber Mahakashyapa lächelte. Der Buddha sagte: „Der Schatz vom Auge des Wahren Dharmas, der Wunderbare Geist des Nirwana; nur Mahakashyapa versteht.“ Dieses Ereignis markiert den Anfang der Ch'an-Linie und die Meister-zu-Schüler-Übermittlung, die bis zu diesem Tag

besteht. Diese Geschichte war in der buddhistischen Geschichte bis zum zehnten Jahrhundert, der Song-Dynastie, unbekannt. Aber die wörtliche Wahrheit der Geschichte ist nicht so wichtig wie die Mitteilung, die sie über die Natur des Ch'an enthält.

Shakyamuni Buddha hatte zwei weitere Schüler, einen sehr hellen und einen ganz dummen. Der erste Schüler, Ananda, hatte einen mächtigen Geist und ein fabelhaftes Gedächtnis. Jedoch erlangte er nie während Shakyamunis Lebensdauer die Erleuchtung. Ananda glaubte, daß Buddha seine Intelligenz mit der Erleuchtung belohnen würde. Es passierte nie. Nachdem Buddha ins Nirwana eingetreten war, hoffte Ananda, daß Mahakashyapa ihm helfe.

Nach Buddhas Ableben versuchte Mahakashyapa 500 erleuchtete Schüler zusammenzubringen, um Buddhas Lehren zu sammeln und aufzuzeichnen. Er konnte nur 499 finden. Einige schlugen vor, Ananda einzuladen, aber Mahakashyapa sagte, daß Ananda nicht erleuchtet und deshalb für die Versammlung unqualifiziert sei. Er sagte, daß er lieber die Versammlung überhaupt nicht stattfinden lassen wolle, als Anandas Anwesenheit zu erlauben.

Aber Ananda war hartnäckig. Drei Mal wurde er von Mahakashyapa zurückgewiesen. Ananda sagte: „Buddha ist ins Nirwana eingetreten. Jetzt kannst nur du mir helfen, Erleuchtung zu erlangen!“ Mahakashyapa sagte: „Ich bin sehr beschäftigt. Ich kann nicht helfen. Du kannst dir nur selbst helfen.“ Da erkannte Ananda, daß er sich auf seinen eigenen Anstrengungen verlassen mußte, wenn er Erleuchtung erlangen wollte. Er ging an einen einsamen und zurückgezogenen Ort. Als er im Begriff war, sich hinzusetzen, erlangte er Erleuchtung! Warum? In diesem Moment verließ er sich auf niemanden und warf all seine Anhaftungen ab.

Eine andere Geschichte beschreibt den geistig schwerfälligen Schüler namens Suddhipanthaka oder Kleiner Pfad. Alle konnten sich an Buddhas Belehrungen erinnern, außer Kleiner Pfad. Wenn er versuchte, sich an das erste Wort eines Satzes zu erinnern, vergaß er das zweite, und umgekehrt. Der Buddha gab ihm die Arbeit, den Boden zu fegen, weil er den Anschein erweckte, als ob er nicht fähig sei, irgend etwas anderes zu machen.

Nachdem er den Boden für eine sehr lange Zeit gefegt hatte, fragte sich Kleiner Pfad: „Der Boden ist sauber, aber ist mein Geist (-Boden) sauber?“ In diesem Moment fiel alles von seinem Geist ab. Er ging, um den Buddha zu sehen, der mit seiner Leistung sehr zufrieden war und diesem Kleinen Pfad bestätigte, daß er erleuchtet wurde.

Diese Erzählungen wurden als wahre Geschichten in den frühen Texten aufgezeichnet, aber ihre Bedeutung geht über ihren originalen Kontext hinaus. Die erste Geschichte illustriert, daß in der Übung Wissen und Intelligenz nicht notwendigerweise Erleuchtung garantieren, und die zweite Geschichte zeigt, daß sogar eine einfältige Person Erleuchtung erlangen kann. Obwohl Shakyamuni Buddha, Mahakashyapa und Shariputra hochgelehrte Leute waren, hat Ch'an weniger mit großer

Gelehrtheit zu tun als mit dem Problem des Geistes, der voller Anhaftungen ist. Erleuchtung kann nur erreicht werden, wenn der eigene Geist frei von Anhaftungen ist.

Es wird gesagt, daß von Mahakashyapa bis zu Bodhidharma, der als Erster Patriarch des chinesischen Ch'an betrachtet wird, achtundzwanzig Generationen liegen, die die geistige Übertragung aufrechterhielten. Bodhidharmas Belehrungen wurden durch eine einzige Linie für fünf Generationen bis zur Zeit des Sechsten Patriarchen, Huineng (638 – 713), übermittelt, dessen zahlreiche Schüler viele Zweige gründeten, von denen einige bis heute überlebt haben. Ich bin der 62ste Linien-Halter des Ch'an von Huineng und stehe in der 57sten Generation der Linji (810? – 866)-Tradition. In der Caodong-Linie bin ich in der 50sten Generation Nachkomme des Mitbegründers, Meister Dongshan (807 – 869).

Ch'an ist nicht genau der Buddhismus, den Bodhidharma von Indien übermittelte, aber Bodhidharma brachte bestimmte Einblicke nach China, und die Ch'an-Tradition wird mit diesen in Verbindung gebracht. Er unterrichtete, daß alles vom Geist ausgeht, daß die Natur des Geistes Buddha-Natur ist, daß jedes fühlende Wesen die Buddha-Natur besitzt und daß die wesentliche Methode für das Erkennen dieser ursprünglichen Natur darin besteht, den Geist zu erblicken. Diese Ideen waren, als sie zuerst in China präsentiert wurden, strittig, weil sie den mehr komplizierten Philosophien und Übungen anderer buddhistischer Schulen zu widersprechen schienen, aber gerade sie stellen wirklich den grundlegenden Buddhismus dar, der bis auf seine Essenz entblößt wurde.

Es gibt eine berühmte Geschichte über die Erleuchtung von Bodhidharmas Schüler Huike, der Bodhidharmas Ch'an als magere Knochen illustriert. Huike ging zu Bodhidharma und sagte: „Meister, könnten Sie meinen Geist für mich beruhigen?“ Bodhidharma sagte: „Geben Sie mir Ihren Geist, und ich werde ihn für Sie beruhigen!“ Huike suchte in seinem Inneren und berichtete dann Bodhidharma, daß er seinen Geist nicht finden könnte. Bodhidharma sagte daraufhin: „Da, ich habe Ihren Geist schon für Sie beruhigt.“ Dies ist der Bericht von Huikes Erleuchtung. Diejenigen von Ihnen, die auf einem Retreat gewesen sind und durch die Sitz-Meditation eine Menge Schmerz in den Beinen erleiden mußten, hätten dies offenbar nicht nötig gehabt. Leider hatten Sie nicht das Glück, Bodhidharma zu treffen.

Es gibt ein wichtiges Werk, das Bodhidharma zugeschrieben wird, mit dem Titel: *Die Zwei Eingänge und Vier Übungen*, in dem er deutlicher beschreibt, was fühlende Wesen tun müssen, um ihre wahre Natur zu erkennen. Die „zwei Eingänge“ sind Eingang durch Prinzip und Eingang durch Übung. Eingang durch Prinzip bedeutet das direkte Sehen des ersten Prinzips oder der ursprünglichen Natur, ohne sich auf Wörter, Beschreibungen, Konzepte, Erfahrungen oder irgendeinen Denk-Prozeß zu verlassen. Eingang durch Übung bezieht sich auf die allmähliche Schulung des Geistes.

Bodhidharma beschreibt Eingang durch Prinzip so: „Das Falsche zurücklassend wende dich dem Wahren zu; mach keinen Unterschied zwischen Selbst und anderen. In der Kontemplation

sollte der eigene Geist stabil und ohne Bewegung sein, wie eine Mauer.“ Dies klingt vielleicht wie der direkte, leichte Pfad zur Erleuchtung, aber es ist in der Tat der schwierigste. Wenn wir an Bodhidharmas eigene Erleuchtung als einen Eingang durch Prinzip denken, dann hätten wir zu sagen, daß dies nur nach einem Leben der Übung kam, die in der neun Jahre dauernden Meditation kulminierte, in der er in einer Höhle des Berges Song gegenüber einer Mauer saß. Eigentlich ist die Methode, die gebraucht wird, um Eingang durch Prinzip zu vollenden, genau dieser Satz: „Der eigene Geist sollte stabil und ohne Bewegung sein, wie eine Mauer.“ Dies bedeutet nicht, daß der Geist leer ist; im Gegenteil, er ist wach und klar, alles mit Bewußtheit erleuchtend und mit Mitgefühl antwortend. Dies ist ideal, und es ist der Zustand, von dem in Eingang durch Prinzip gesprochen wird.

Der zweite Eingang, Realisierung zu erlangen, ist der durch Übung. Bodhidharma diskutiert vier bestimmte Methoden: das Annehmen karmischer Vergeltung, das Anpassen an Bedingungen, Nicht-Suchen und Vereinigung mit dem Dharma. Jede Übung ist zunehmend fortgeschrittener, und deshalb sollten sie der Reihe nach befolgt werden.

Das Annehmen karmischer Vergeltung enthält das Erkennen der Wirkungen von Karma und Ursache und Konsequenz. Karma ist ein Sanskrit-Begriff, der wörtlich als „Handlung“ übersetzt wird. Wenn wir eine Handlung ausführen, bleibt eine karmische Kraft übrig, die zu einer Konsequenz in der Zukunft führt, ob in der gegenwärtigen oder in einer zukünftigen Existenz. Die karmische Wirkung einer besonderen Handlung ist nicht für immer festgelegt, weil die dauernde Gestaltung neuer Handlungen die karmische Kraft entsprechend modifiziert, aber in allen Fällen gibt es eine Ursache-und-Konsequenz-Beziehung, und die Konsequenz wird ihrer Natur nach der Ursache ähnlich sein. Deshalb, wenn wir einem Unglück gegenüberstehen, sollten wir verstehen, daß wir die karmische Vergeltung von unzähligen vorausgehenden Handlungen in unzähligen vorausgehenden Leben bekommen. Wenn wir einiges von unserer Schuld zurückzahlen, sollten wir uns froh fühlen, daß wir die Fähigkeit dazu haben, dies zu tun. Wenn wir diese Perspektive haben, dann werden wir, wenn Mißgeschicke entstehen, ruhig sein und ohne Ärger. Wir werden nicht durch störende Emotionen leiden oder entmutigt oder deprimiert sein. Dies ist eine wichtige Übung.

Karma oder Ursache und Konsequenz muß in Verbindung mit der buddhistischen Vorstellung von Ursachen und Bedingungen verstanden und angewendet werden. Ursachen und Bedingungen beschreiben die Tatsache, daß etwas passiert, weil viele Umstände und Bedingungen zusammengekommen sind. Wir können und sollten nicht vor unserer Verantwortung und der von unserem Karma verursachten Vergeltung weglaufen. Wir sollten vielmehr versuchen, unsere Bedingungen und unser Karma zu verbessern. Wenn die Dinge verbessert werden können, müssen wir versuchen, sie besser zu machen. Wenn sie nicht verändert werden können, dann sollten wir sie mit Ausgeglichenheit als karmische Vergeltung annehmen.

Es könnte leicht das Prinzip von Ursachen und Bedingungen mit dem von Ursache und Konsequenz verwechselt werden. In der Tat sind die zwei Prinzipien aufs engste miteinander verbunden, und es ist schwierig, über das eine zu reden, ohne das andere zu erwähnen. Vom Standpunkt von Ursache und Konsequenz aus können wir sagen, daß das frühere Ereignis die Ursache ist und das spätere Ereignis die Folge. Ein Ereignis führt zum nächsten. Aber eine Ursache kann nicht aus sich selbst zu einer Konsequenz führen. Etwas anderes muß erscheinen, zusammen mit der Ursache, um zu einer Konsequenz zu führen. Dieses Zusammenkommen von Ereignissen und Faktoren bezieht sich auf das, was als Ursachen und Bedingungen bezeichnet wird. Ein Mann und eine Frau, die zusammen sind, führen nicht automatisch zu Kindern. Andere Faktoren müssen zusammenkommen, um für die Ursache (Eltern) zur Folge zu führen (Kinder). Eltern, Kinder und die anderen Faktoren, die betroffen sind, werden alle als Ursachen und Bedingungen betrachtet.

Weiterhin, die Bedingung (ein dharma), die sich mit einer Ursache (ein anderes dharma) schneidet, muß selbst von etwas anderem verursacht worden sein und so weiter und so weiter, endlos in allen Richtungen durch Raum und Zeit. Alle Phänomene entstehen aufgrund von Ursachen und Bedingungen. Irgendein Phänomen, das entsteht, ist selbst eine Konsequenz einer früheren Ursache und entstand wegen des Zusammenkommens von Ursachen und Bedingungen. Dies führt zum Konzept des bedingten Hervorkommens, auch bekannt als abhängiges Entstehen, was bedeutet, daß alle Phänomene oder dharmas, egal wenn oder wo sie erscheinen, miteinander verbunden sind.

Weil alle dharmas die Folgen von Ursachen und Bedingungen sind, ist ihr Entstehen bedingt. Dies schließt nicht nur das Entstehen und das Erscheinen ein, sondern auch das Zugrundegehen und das Verschwinden. Eine Person, die geboren wird, ist ein Phänomen, und ein Person, die stirbt, ist ein Phänomen; eine sich bildende Blase ist ein Phänomen, und ein Blase Platzen ist ein Phänomen; ein Gedanke, der erscheint, ist ein Phänomen, und ein Gedanke, der verschwindet, ist ein Phänomen. Alle dharmas entstehen und vergehen aufgrund von Ursachen und Bedingungen.

Lassen Sie mich einen Unterschied zwischen dharma und Dharma machen. Dharma mit einem klein geschriebenen „d“ bezieht sich auf jedes Phänomen. Dharma mit einem groß geschriebenen „D“ bezieht sich auf den Buddhadharma oder die Belehrungen des Buddha, die Übungsmethoden und die Prinzipien und Konzepte, die der Übung zugrundeliegen. Aber erinnern Sie sich, sogar die Belehrungen des Buddha und die Übungsmethoden sind selbst Phänomene oder dharmas.

Das zweite der vier Übungen, die von Bodhidharma empfohlen werden, ist „das Anpassen an Bedingungen“. Es erfordert ebenfalls ein Verständnis von Ursachen und Bedingungen. Das Anpassen an Bedingungen bedeutet, daß wir unser Bestes innerhalb der Zwänge unserer Umgebung machen sollten. Wenn unsere Umstände glücklich sind oder uns etwas Gutes passiert, sollten wir nicht übermäßig aufregen. Gute Ereignisse sind – wie schlechte – das Ergebnis von karmischer

Vergeltung. Warum sollten wir aufgeregt sein, wenn wir nur die Früchte unserer eigenen Arbeit genießen? Es ist so, als ob wir Geld von unserem eigenen Bankkonto abheben würden. Deshalb sollten wir nicht übermäßig stolz sein, weil gute Ereignisse – wie schlechte – das Ergebnis von vielen Ursachen und Bedingungen sind, die zusammenkommen. Wie können wir Kredit für unsere Leistungen nehmen, wenn sie so sehr vom guten Willen anderer abhängen, von den Opfern unserer Eltern, von den Umständen der Geschichte? Die Übung des Anpassens an Bedingungen bedeutet, daß Sie Ihr Karma oder Ursache und Konsequenz akzeptieren, ohne übermäßig freudig oder selbstzufrieden oder enttäuscht zu sein.

Das Annehmen karmischer Vergeltung und das Anpassen an Bedingungen sind sehr hilfreiche Übungen im täglichen Leben. Sie erlauben uns, unsere Bedingungen und unser Karma zu verbessern und eine positive Einstellung zum Leben beizubehalten. Sie helfen uns, uns an Ausgeglichenheit angesichts wechselnder Umstände zu erfreuen, unser Verhalten zu verbessern und unsere Beziehungen harmonisch zu halten. Diese Belehrungen von Bodhidharma sind nicht schwer zu verstehen, und jedermann kann sie nutzen. Wenn wir sie in täglichen Umständen anwenden können, werden wir unsere Verantwortungen erfüllen, und wir werden das Beste aus unseren Gelegenheiten machen. Auf diese Art wird Leben sinnvoller sein.

Der dritte von Bodhidharmas vier Übungen ist die Übung des „Nicht-Suchens“. Es gibt ein chinesisches Sprichwort, daß „Leute Kinder hochziehen, damit sie ihnen im hohen Alter helfen und Leute Nahrung ansammeln, um einer Hungersnot vorzubeugen“. Heutzutage mögen die Leute im Westen wohl keine Kinder mehr aufziehen, damit sie im Alter unterstützt werden, aber die Leute sammeln wahrscheinlich für den Notfall immer noch Nahrung oder Reichtum an. Diese Einstellung ist nicht die Einstellung des Nicht-Suchens. In der Übung des Nicht-Suchens, beteiligen wir uns ständig fleißig an nützlicher Tätigkeit, doch denken wir nicht daran, daß diese Aktivität jetzt oder in der Zukunft für uns einen persönlichen Gewinn bringt. Wir suchen keinen persönlichen Nutzen. Dies ist nicht leicht, und es ist ein höheres Niveau der Übung als die zweite Übung. In der Tat, um eigensüchtige Aktivität ganz zu vermeiden, müssen wir den schwierigen Schritt zur Erkenntnis machen, daß das Selbst nicht existiert.

Was wir im allgemeinen für das Selbst halten, ist eine Illusion. Es ist nichts in sich, nur ein Name, den wir unserer ununterbrochenen Wechselwirkung mit der Umgebung geben. Ständig sehen, hören, riechen, schmecken, berühren und denken wir, und es ist diese Kaskade von Sensationen, Wahrnehmungen und Beurteilungen, von ständig aufeinanderfolgenden Gedanken, die wir als das Selbst identifizieren.

Zu sagen, daß das Selbst eine Illusion ist, heißt jedoch nicht, daß das Selbst eine Wahnvorstellung ist. Das Selbst ist keine Fata Morgana. Wir sagen, daß das Selbst illusorisch ist, weil es kein stabiles Wesen ist, vielmehr ist es eher eine Folge von Ereignissen, die sich dauernd ändern in



Antwort auf eine ständig sich verändernde Umgebung. Das Selbst ist keine Sache, die gleich bleibt, und so sagen wir, daß das Selbst eine Illusion ist. Aus demselben Grund werden alle Phänomene als Illusionen betrachtet; das heißt, alle Phänomene sind selbstlos. Alle Dinge verändern sich von Moment zu Moment, entwickeln sich und wandeln sich in etwas anderes um. Deshalb ist das Selbst eine falsche Existenz, das unaufhörlich mit einer falschen Umgebung zusammenwirkt.

Die Übung des Nicht-Suchens ist eine fortgeschrittene Übung, weil es die Übung des Nicht-Selbst ist. Während es anfangs normal ist, den Buddhismus für den eigenen Nutzen zu lernen und zu üben, fällt schließlich durch die Übung die Eigensucht ab. Man ist beschäftigt, weil andere Hilfe brauchen, und man stellt das bereit, was gebraucht wird. Solch eine Person denkt sogar nicht einmal mehr über das Erlangen von Erleuchtung nach.

Wenn Sie aufgehört haben, sich darum zu kümmern, was Sie erreichen können, dann sind Sie erleuchtet. Ansonsten wird es immer subtile wandernde Gedanken und die Anhaftung an den Wunsch geben, etwas für sich zu tun. Wenn Sie sich von allen weltlichen Ärgernissen und Leiden befreien möchten und wenn Sie Befreiung wünschen, haften Sie noch an Ihrem Selbst. Nur, wenn Sie keine Sorge über Ihre eigene Erleuchtung haben, können Sie wirklich erleuchtet werden. Die Übung des Nicht-Suchens ist die Übung dieses erleuchteten Zustands.

Der vierte von Bodhidharmas Übungen, „Vereinigung mit dem Dharma“, ist ein grundlegender Lehrsatz des Buddhismus, daß alle Phänomene unbeständig sind und kein aus sich selbst heraus bestehendes Selbst haben. In der Übung der Vereinigung mit dem Dharma versuchen wir, diese Unbeständigkeit und Selbstlosigkeit persönlich durch direkte Betrachtung der Leere zu erfahren. Dies ist die höchste Übung von Ch'an, und es führt zur höchsten Erreichung. Es ist die Übung, die uns erlaubt, den Punkt von „Eingang durch Prinzip“ zu erreichen, über das wir früher redeten.

Aber, wo fängt ein Übender an? Andere buddhistische Schulrichtungen verwenden viele Übungsmethoden, die von Anfängern benutzt werden können, wie das Lesen der Schriften, das Ablegen von Gelübden, das Vollziehen von Niederwerfungen, das Üben der Achtsamkeit auf den Buddha und das Zählen des Atems. All diese Methoden helfen uns, vom zerstreuten Geist, der verwirrt, emotional und instabil ist, zu einem geistigen Zustand zu gelangen, der ruhig und in Harmonie mit unserer Umgebung ist. Die erste Sache, die wir machen sollten, ist, Körper und Geist zu entspannen. Wenn wir uns entspannen können, werden wir gesünder und stabiler sein und werden uns harmonischer zu anderen verhalten.

Da gibt es einen buddhistischen Haushälter, der sehr nervös ist und ins Ch'an-Zentrum kommt. Seine Nervosität bringt andere dazu, sich auch nervös zu fühlen. Wenn er mit dir redet, ist sein Körper so angespannt, als ob er im Begriff sei, dich anzugreifen oder sich zu verteidigen. Die Leute reagieren auf diese Art von Verhalten; es stört sie. Als ich ihm riet, seinen Körper zu entspannen, antwortete er in einer gespannten, gezwungenen Stimme: „Ich bin schon entspannt!“ Er ist

ständig ängstlich und unsicher, und wegen der Probleme, die diese Gefühle verursachen, kam er zum Ch'an-Zentrum, um Hilfe zu suchen. Er wollte Meditation lernen, so lehrte ich ihn, seinen Körper allmählich zu entspannen und dann seinen Geist. Wenn wir uns nicht entspannen können, gibt es keinen Weg, um meditieren zu können; und wenn wir nicht meditieren können, ist die Übung des Nicht-Suchens vollkommen unmöglich. Dieser Mann war ungeduldig und dachte, daß, wenn er erleuchtet würde, all seine Probleme verschwinden würden. Er sagte zu mir: „Meister, ich will nichts; ich will nur die Methode, die schnell zur Erleuchtung führt. Geben Sie mir die Methode sobald wie möglich.“ Ich antwortete: „Solch eine Methode ist nicht erfunden worden. Wenn ich eine sichere, schnelle Methode zur Erleuchtung erfinden könnte, könnte ich sie wahrscheinlich für ganz viel Geld verkaufen.“

Jetzt habe ich die folgende Methode erfunden, und ich biete sie jedem, der lernen will, frei von Gebühr an. Die Methode ist, Ihren Körper und Geist zu entspannen. Das ist leicht und einfach. Fragen Sie nicht, ob es Sie zur Erleuchtung führen kann. Zuerst sollten Sie fähig sein zu entspannen, später können wir dann über Erleuchtung reden. Schließen Sie Ihre Augen, lehnen Sie sich in Ihren Stuhl zurück und entspannen Sie Ihre Muskeln. Entspannen Sie vollständig Ihre Augen. Es ist sehr wichtig, daß Ihre Augenlider entspannt sind und sich nicht bewegen. Es sollte keinerlei Spannung um Ihre Augäpfel geben. Wenden Sie nirgendwo Kraft oder Spannung an. Entspannen Sie Ihre Gesichtsmuskeln, Schultern und Arme. Entspannen Sie Ihren Bauch und legen Sie Ihre Hände in Ihren Schoß. Wenn Sie das Gewicht Ihres Körpers fühlen, sollte dies an der Stelle sein, wo Sie sitzen. Denken Sie an nichts. Wenn Gedanken kommen, erkennen Sie sie und achten auf das Ein- und Ausatmen Ihres Atems durch die Nasenlöcher. Ignorieren Sie, was andere Leute machen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Übung, vergessen Sie Ihren Körper und entspannen Sie sich. Hegen Sie keine Zweifel darüber, ob das, was Sie tun, nützlich ist.

Das Prinzip dieser Methode ist zu entspannen – natürlich und klar zu sein. Halten Sie jede Sitzung kurz, aber üben Sie regelmäßig; jede Sitzung sollte nicht mehr als drei bis zehn Minuten dauern. Wenn Sie es länger wird, werden Sie sich wahrscheinlich unruhig fühlen oder einschlafen. Sie können diese Methode einige Male pro Tag benutzen; es wird Ihren Körper und Geist erfrischen und wird einiges der Verwirrung in Ihrem täglichen Leben entfernen. Allmählich werden Sie die Stabilität von Körper und Geist erreichen, die es möglich macht, schließlich das Tor von Ch'an zu betreten.

Ch'an wird oft auf „das torlose Tor“ bezogen. Das „Tor“ ist beides, eine Übungsmethode und ein Pfad zur Befreiung; dieses Tor ist jedoch „torlos“, weil man sich in diesem Ch'an nicht auf irgendeine bestimmte Methode verläßt, einem Übenden zu helfen, zur Befreiung zu gelangen. Die metho-

delose Methode ist die höchste Methode. Solange der Übende den eigensüchtigen Geist abwerfen kann, wird sich der Zugang zum Ch'an auf natürliche Weise öffnen.

Das primäre Hindernis zum Erlangen von Weisheit ist das Anhaften am Selbst. Wenn Sie Leute, Dinge und Situationen ansehen, entsteht in Ihnen sofort die Vorstellung eines „Ich“. Wenn Sie an diesem „Ich“ anhaften, kategorisieren und beurteilen Sie alles andere dementsprechend: „Dies ist meins; das nicht. Dies ist gut für mich; das nicht. Ich mag dieses; ich hasse das“. Anhaftung an der Idee eines Selbst macht wahre Klarheit unmöglich.

Aber wie könnten wir Nicht-Anhaften definieren? Ch'an zufolge bedeutet Nicht-Anhaften, daß, wenn wir mit Umständen konfrontiert sind und mit anderen Leuten zu tun haben, es kein „Ich“ gibt in bezug zu dem, was auch immer vor uns erscheinen mag. Die Dinge sind so, wie sie sind, lebhaft und klar. Sie können angemessen antworten und geben, was immer gebraucht wird. Ein klares Bewußtsein von den Dingen zu haben, wie sie sind, dieser Zustand der Selbstlosigkeit, ist das, was Ch'an Weisheit nennt. Geben, was immer andere vielleicht brauchen, ohne Gedanken des Selbst, ist das, was Ch'an Mitgefühl nennt. Weisheit und Mitgefühl beschreiben das Bewußtsein und die Funktion des erleuchteten Geistes. Im Ch'an können diese zwei nicht getrennt werden, und beide hängen davon ab, die Anhaftung an das Selbst zum Schweigen zu bringen.

Als die Ch'an-Schule entstand, entwickelten sich zwei Formen der Übung, die ungefähr zu Bodhidharmas zwei Eingängen korrespondieren, der eine durch Prinzip und der andere durch Übung. Die Methode stiller Erhellung ist die Spezialität der Caodong-Tradition, während die Linji-Tradition die Methode des *gong an* und des *huatou* befürwortet. Beide Ansätze können zur Erleuchtung führen, der Realisierung des Nicht-Selbst.

Der Begriff Stille Erhellung oder *Mozhao* wird mit Meister Hongzhi Zhenjue (1091 – 1157) aus der Song-Dynastie assoziiert, obwohl die Übung selbst wenigstens bis zu Bodhidharma und dessen Konzept von Eingang durch Prinzip zurückverfolgt werden kann. Fünf Generationen später schrieb der große Meister Yongjia (665 – 713) in seinem Lied der Erleuchtung über „Klarheit und Beruhigung“. Beruhigung bezieht sich auf die Übung, den Geist zum Schweigen zu bringen, und Klarheit bezieht sich auf die Betrachtung, den Geist mit dem Licht der Bewußtheit zu erleuchten.

Hongzhi selbst beschrieb das „stille Sitzen“ so: „Der Körper sitzt ruhig; der Geist ist still, unbewegt. Dies ist echte Anstrengung in der Übung. Körper und Geist sind in vollständiger Ruhe. Der Mund ist so still, daß Moos darum wächst. Gras sprießt von der Zunge. Machen Sie dieses, ohne aufzuhören, den Geist zu reinigen, bis er die Klarheit eines Herbst-Teiches erreicht, hell wie der Mond, der den Abendhimmel erleuchtet.“

An einem anderen Ort sagte Hongzhi: „Im stillen Sitzen ist der Geist, welcher Bereich auch immer erscheinen mag, zu allen Details sehr klar, alles ist jetzt dort, wo es ursprünglich ist, an sei-

ner eigenen Stelle. Der Geist bleibt für zehntausend Jahre auf einem Gedanken, doch verweilt er bei keiner Form, innen oder außen.“

Um die Stille Erhellung des Ch'an zu verstehen, ist es wichtig zu verstehen, daß, während es keine Gedanken gibt, der Geist noch sehr klar, sehr bewußt ist. Beide, sowohl die Stille als auch die Erhellung, müssen da sein. Hongzhi zufolge, wenn im Geist nichts los ist, ist man sich dessen bewußt, daß nichts passiert. Wenn man sich dessen nicht bewußt ist, ist dies nur eine Ch'an-Krankheit und nicht der Zustand von Ch'an. In diesem Zustand ist der Geist durchsichtig. In gewissem Sinn ist es nicht ganz richtig zu sagen, daß nichts anwesend ist, weil es den transparenten Geist gibt. Aber es ist in dem Sinne richtig, daß nichts eine Anhaftung oder ein Hindernis werden kann. In diesem Zustand ist der Geist ohne Form oder Merkmal. Kraft ist da, aber ihre Funktion ist, den Geist mit Licht zu füllen, wie die Sonne, die überall scheint. Also ist die stille Erhellung die Übung, in der sich nichts bewegt, aber der Geist hell und erleuchtend ist.

Ein *gong an* ein ist die Geschichte eines Ereignisses zwischen einem Meister und einem oder mehreren Schülern, die ein Verständnis oder eine Erfahrung des erleuchteten Geistes enthält. Das Ereignis schließt normalerweise, aber nicht immer, einen Dialog mit ein. Wenn das Ereignis erinnert und aufgezeichnet wird, wird es ein „öffentlicher Fall“, was die wortwörtliche Bedeutung des Begriffes ist. Oft ist das, was das Ereignis wertvoll macht, aufgezeichnet zu werden, daß ein Schüler als Ergebnis des Austausches ein Erwecken, eine Erfahrung von Erleuchtung hatte.

Meister Zhaozhou wurde von einem Mönch gefragt: „Hat ein Hund Buddha-Natur?“ Der Meister erwiderte: „Wu“, was nichts bedeutet. Dies ist ein Grund-*gong an*, möglicherweise das berühmteste, das aufgezeichnet wurde. Hier ist noch ein *gong an*, in das auch Zhaozhou verwickelt ist. Zhaozhou hatte einen Schüler, der eine alte Frau traf und sie fragte: „Wie komme ich zum Berg Tai?“ Sie sagte: „Immer nur gehen!“ Als der Mönch losging, hörte er die alte Frau sagen „Er geht tatsächlich!“ Danach berichtete dies der Schüler Zhaozhou, der sagte: „Ich denke, daß ich dorthin gehen und für mich selbst sehen werde.“ Als er die alte Frau traf, fragte Zhaozhou die gleiche Frage, und sie gab die gleiche Antwort: „Immer nur Gehen!“ Als Zhaozhou weg losging, hörte er die alte Dame dasselbe wie das letzte Mal sagen: „Er geht tatsächlich!“ Als Zhaozhou zurückkam, sagte er zur Versammlung: „Ich habe diese alte Frau durchgeschaut!“ Was fand Zhaozhou über diese alte Frau heraus? Was ist die Bedeutung dieses ziemlich langen und unklaren *gongs ans*?

Um die Zeit der Song-Dynastie (960 – 1276) begannen Ch'an-Meister, aufgezeichnete *gong ans* als Meditationshema für ihre Schüler zu benutzen. Vom Üben wurde gefordert, die Bedeutung des historischen *gong ans* zu erforschen. Um die Bedeutung des *gong ans* zu durchdringen, mußte der Student Wissen, Erfahrung und Nachdenken aufgeben, weil die Antwort durch diese Methoden nicht zugänglich ist. Der Student muß die Antwort durch *can* (ausgesprochen: tsan) *gong*

*an* oder „das Erforschen des *gong ans*“ finden. Dies erfordert, das Bewußtsein von allem, außer dem *gong an*, freizufegen, schließlich die „Empfindung des Zweifels“ zu erzeugen, die ein starkes Gefühl des Staunens und ein intensiver Wunsch ist, die Bedeutung des *gong ans* zu wissen.

Eng verwandt mit dem *gong an*, aber nicht mit ihm gleichzusetzen ist der *huatou*. Ein *huatou* – wörtlich: „Kopf eines gesprochenen Wortes“ – ist eine Frage, die eine Übende oder ein Übender sich selbst stellt. „Was ist Wu?“ und „Wer bin ich?“ werden im allgemeinen als *huatous* benutzt. In der *huatou*-Übung widmet man seine volle Aufmerksamkeit auf die unablässige Wiederholung der Frage. Die *gong an*- und die *huatou*-Methoden sind darin ähnlich, daß der Übende versucht, die Empfindung des großen Zweifels zu wecken, um ihn schließlich zu zerbrechen und zur Erleuchtung zu erwachen.

Ch'an Meister Dahui Zong gao (1089 – 1163), einer der größten Befürworter der *huatou*-Übung, behielt die Meinung aufrecht, daß die Sitzmeditation notwendig sei, um den umherziehenden Geist zu beruhigen, bevor ein Student wirksam ein *gong an* oder ein *huatou* benutzen kann. Einem zerstreuten Geist fehlt der Fokus oder die notwendige Energie, um den großen Zweifel zu erzeugen, so gebe ich meinen Studenten, wenn ich sie trainiere, zuerst eine Methode, den zerstreuten Geist zu einigen. Wenn der Geist des Studenten dann stabil und konzentriert ist, mag die Anwendung eines *gong an* oder *huatou* verursachen, daß der große Zweifel aufsteigt. Dieser Zweifel ist nicht der gewöhnliche Zweifel, der die Wahrheit einer Behauptung in Frage stellt. Es ist die grundsätzliche Ungewißheit, das existentielle Dilemma, das allen unseren Erfahrungen zugrundeliegt – die Frage, wer wir sind, und die Bedeutung von Leben und Tod. Weil die Frage, die einem *gong an* oder *huatou* innewohnt, nicht durch Logik gelöst werden kann, muß der Übende ständig zur Frage zurückkommen und nährt damit die „Zweifelsmasse“, bis sie wie ein „heißer Ball von Eisen ist, der in der Kehle steckt“. Wenn der Übende beharrlich ist und die Energie davon abhalten kann zu zerstreuen, wird die Zweifelsmasse schließlich in einer Explosion verschwinden, die allen Zweifel vom Geist wegwischen kann und nichts als die Original-Natur des Geistes oder Erleuchtung zurückläßt.

Es ist auch möglich und vielleicht wahrscheinlicher, daß der Explosion die genügende Energie fehlen wird, um den Geist ganz von Anhaftung zu reinigen. Sogar so ein großer Meister wie Dahui drang nicht in seiner ersten explosiven Erfahrung nicht genug durch. Sein Lehrer Yuanwu (1063 – 1135) sagte ihm: „Du bist gestorben, aber du bist zum Leben zurückgekommen.“ Seine Erleuchtung wurde auf seiner zweiten Erfahrung bestätigt.

Deshalb ist es sehr wichtig, einen zuverlässigen Shifu oder Lehrer zu haben, der einen durch alle Phasen der Übung führt. Am Anfang würde der Versuch, den großen Zweifel zu erzeugen, bevor der Geist genügend stabil ist, im besten Fall sinnlos sein und, im schlimmsten Fall, Anlaß zu viel Sorge geben. Und schließlich muß jede Erfahrung, die man als Ergebnis der Übung macht, von

einem erfahrenen Meister bestätigt werden. Nur ein echter Meister wird den Unterschied zwischen einer wahren und falschen Erleuchtung wissen.

Die Übung des *gong an* und *huatou* ist ein aggressiver, explosiver Zugang zur Erleuchtung; die Übung stiller Erhellung ist ein friedlicherer Weg. Aber beide erfordern das gleiche Fundament: ein stabiler und vereinigter Geist. Und beide haben den gleichen Zweck: die Realisierung der Natur des Geistes, der die Natur von Leere, Buddha-Natur, Weisheit und Erleuchtung ist.