

Vertrauen in den Geist

Meister Sheng-yen

Uebersetzung aus dem Englischen durch

Max Kälin und Helena Kälin

© 2002 Max Kälin und Helena Kälin

Inhalt

Bemerkung	der Uebersetzer	3
1	Abkürzungen	3
2	Uebersetzung	3
3	Meister Sheng-yen	3
4	Uebersetzer und Korrektorin	4
Einführung		6
Das Gedicht	"Vertrauen in den Geist"	8
1	Xin xin ming (Chinesische Fassung)	8
2	Faith in Mind (Englische Fassung)	9
3	Vertrauen in den Geist (Deutsche Fassung)	13
Erste Klausur		17
1	Einstieg in die Praxis	17
2	Ueberwinden von Vorliebe und Ablehnung	20
3	Loslassen von Anhaftungen	23
4	Einswerden des Geistes	26
5	Ruhigstellen von Worten und Gedanken	30
Zweite Klausur		33
6	Aufgeben von Erwartungen	33
7	Jenseits des Ein-Geist	36
8	Illusionen	39
9	Bewusstsein von Bedrückungen	41
10	Vergleichen	44
Dritte Klausur		48
11	Angst	48
12	Natürlich sein	51
13	Alle Bereiche akzeptieren	54
14	Einschränken des Umfelds	56
15	Ein Dharma	58
Vierte Klausur		60
16	Der träumende Geist	60
17	Erklimmen des Kristallberges	63
18	Ruhe und Aktivität	65
19	Keine Spur hinterlassen	68
20	Wahres Sosein	71
Glossar		75
Literatur		77

Bemerkung der Uebersetzer

1 Abkürzungen

Chin.	Chinesisch
Engl.	Englisch
Jap.	Japanisch
Sktr.	Sanskrit

2 Uebersetzung

Das Gedicht "Xin xin ming" (Vertrauen in den Geist) wird Seng Ts'an (Seng-can), dem Dritten Chan-Patriarchen, zugeschrieben. Die Uebersetzung ins Deutsche beruht auf Kommentaren von Chan-Meister Sheng-yen. Während vier siebentägigen Klausuren gab er Erläuterungen in Chinesisch, die unmittelbar ins Englische übersetzt wurden. Die Erläuterungen wurden auf Tonband aufgenommen und später abgeschrieben und redigiert; aus dem englischen Teil entstand 1987 *Faith in Mind* (zweiter Druck mit Korrekturen 1993) und aus dem chinesischen 1997 *Xin de Shi Ji*, wobei für die Struktur der chinesischen Version diejenige der englischen verwendet wurde. Diese Vorgeschichte verursachte naturgemäss Probleme für die vorliegende Uebersetzung, die nur durch Vergleich, Analyse und Zuhilfenahme von Meister Sheng-yen gelöst werden konnten. Die Schreibweise der Terminologie wurde dem *Lexikon der östlichen Weisheitslehren* von Schuhmacher und Woerner (1986) entnommen. Für die Transliteration des Chinesischen wurde, mit Ausnahme der Eigennamen, die Pinyin-Schreibweise verwendet. Die Eigennamen wurden in Wade-Giles geschrieben, gefolgt von, und in Klammer, in Pinyin. Titel wurden *kursiv* dargestellt, und Begriffe, die im alphabetischen Glossar am Buchende definiert oder weiter erklärt sind, in KAPITÄLCHEN. Diakritische Zeichen wurden weggelassen.

3 Meister Sheng-yen

Meister Sheng-yen ist ein namhafter Lehrer des Chan-Buddhismus (Jap. Zen-Buddhismus). Geboren 1930, nahe Shanghai, wurde er mit 13 Jahren Mönch. Zur Zeit der kommunistischen Machtübernahme, 1949, kam er als Soldat nach Taiwan. Zehn Jahre später wurde er erneut Mönch. Nach sechs Jahren Klausur in den Bergen reiste er nach Japan und erwarb an der Rissho Universität in Tokio den Dokortitel in buddhistischer Literatur.

Meister Sheng-yen erhielt die Uebertragung in den beiden Hauptrichtungen des Chan-Buddhismus, Linji (Jap. Rinzai) von Meister Ling-yuan (Ling-yuan, 1902-1988) und Caodong (Jap. Soto) von Meister Tung-chu (Dong-chu, 1907-1977). Meister Sheng-yen ist ein Zweite-Generation-Schüler des Chan-Patriarchen unserer Zeit, Hsu Yun (Xu-yun, 1840-1959). Als Chan-Meister und Lehrer unterrichtet er in

Nordamerika, Asien und Europa. Er veröffentlichte mehr als sechzig Bücher über Buddhismus. Er ist Abt des *Nung Ch'an* (Nong Chan) Klosters in Taiwan und gründete in New York das *Chan Meditation Center*.

4 Uebersetzer und Korrektorin

H.K., von chinesischer Muttersprache, studierte und arbeitete in Kanada und arbeitet in der Schweiz. M.K., von deutscher Muttersprache, studierte in der Schweiz, in Kanada und in den USA, arbeitete in Kanada und USA, und arbeitet als selbständiger Arzt in der Schweiz. Beide sind langjährige Schüler von Meister Sheng-yen. M.K. übersetzte 1999 während der ersten durch Meister Sheng-yen geführten Chan-Klausur in Deutschland und ist einer seiner westlichen Dharma-Nachfolger. Für das Korrekturlesen danken wir Irma Stolk.

Vertrauen in den Geist

Ein Führer zur Chan-Praxis

Chan-Meister Sheng-yen

Einführung

Der mutmassliche Urheber des Gedichts "Vertrauen in den Geist" ist Seng Ts'an (Seng-can). Ein vollständiger Bericht über das Leben von Seng Ts'an (Seng-can), des Dritten Patriarchen, der im Jahre 606 starb, fehlt in den Aufzeichnungen der Chan-Meister. Er wurde jedoch in *Kao Seng Chuan (Biographien herausragender Mönche)* der Tang-Dynastie (618-907) von Meister Fa Ts'ung (Fa-chong) erwähnt: "Auf Chan-Meister [Hui] K'o [Hui-ke] folgte Chan-Meister [Seng] Ts'an [Seng-can]". Das *Leng Chieh Shih Tzu Chi (Aufzeichnungen der Meister des Lankavatara Sutra)*, das frühes historisches Material der Chan-Schule enthält, besagt, dass Seng Ts'an (Seng-can) sich, nachdem er sich in die Berge zurückgezogen hatte, weder jemals wieder zeigte noch über das DHARMA schrieb oder dieses übertrug. Diese Aussage ist insofern problematisch als die Geschichte der Sui-Dynastie in *Er Shih Wu Shih (Die fünfundzwanzig Geschichtsbücher)* angibt, dass er im Jahre 592 das DHARMA an Tao Hsin (Dao-xin, 580-651), den vierten Patriarchen, übertragen habe. Ebenfalls wird die historisch Seng Ts'an (Seng-can) zugeschriebene Urheberschaft von "Vertrauen in den Geist" in dieser Schrift bezweifelt. Zeitgenössische Gelehrte stellen in Frage, dass er wirklich der Autor war. Niu T'ou Fa Jung (Niu-tou Fa-rong, 594-657), ein Schüler von Tao Hsin (Dao-xin), verfasste das Gedicht "Gesang des Geistes". Wegen der Ähnlichkeit der beiden Gedichte schlugen einige der Gelehrten vor, "Vertrauen in den Geist" sei in Wirklichkeit nach dem Sechsten Patriarchen, Hui Neng (Hui-neng, 638-713), als verbesserte, verdichtete Form von "Gesang des Geistes" geschrieben worden. Der gedankliche Inhalt von "Vertrauen in den Geist" ist tatsächlich besser strukturiert, bündiger und erscheint vollständiger als das Gedicht von Niu T'ou (Niu-tou).

Die Frage nach der Urheberschaft ist jedoch unwichtig für meinen Kommentar zu "Vertrauen in den Geist". Die Bedeutung des Gedichts liegt in seinem Wert als Führer zur Chan-Meditation und seiner Bedeutung in der Geschichte von Chan (Jap. Zen) in China und Japan. Unter den vielen Gedichten über Erleuchtung erfahren Yung Chia's (Yong-jia, 665-713) "Gesang der Erleuchtung" und "Vertrauen in den Geist", wegen der klaren Führung in der Chan-Methode, die höchste Achtung.

Aus diesem Grunde gebe ich bei gewöhnlichen Gelegenheiten keinen Kommentar zu "Vertrauen in den Geist". Ich unterrichte darüber einzig während siebentägigen Chan-Klausuren. Die zwanzig Kapitel dieses Buches basieren auf übersetzten Anweisungen aus vier Klausuren, die nachträglich für die Veröffentlichung redigiert wurden. Da die Anweisungen im Zusammenhang mit intensiver Meditationspraxis stehen, habe ich weder einen wissenschaftlichen Gesichtspunkt noch einen analytischen Zugang gewählt. Es ist kein formeller Kommentar zum Text, sondern ich verwende den Text als Ausgangspunkt, um die Praktizierenden zu inspirieren und damit diese mit gewissen Geschehnissen umgehen können, die während der Meditationspraxis auftreten.

Es gibt mindestens fünf veröffentlichte englische Uebersetzungen von "Vertrauen in den Geist". Alle haben ihre Vorzüge. Diese neue Uebersetzung, in vielen Aspekten den früheren ähnlich, hat Abschnitte, die sich stark unterscheiden, entsprechend meinem eigenen Verständnis des Gedichts.

Beim Kommentieren des Gedichtes "Vertrauen in den Geist" pflege ich meinen Schülern zu sagen: "Jetzt, da ihr übt, ist es von geringer Wichtigkeit, ob ich über "Vertrauen in den Geist" spreche oder nicht. Aber ich verwende das Gedicht um euch in der Praxismethode zu unterrichten." Fortschritt und Beschaffenheit

einer Gruppe von Praktizierenden ändern sich von Tag zu Tag und von Klausur zu Klausur. Deshalb passe ich meine Diskussion des Gedichts der Situation an, bleibe jedoch innerhalb des Gesichtskreises des Texts. Meiner Ansicht nach können diese Gespräche dem Anfänger und dem Fortgeschrittenen hilfreiche Führung sein. Mir halfen sie ebenfalls, durch verschiedene Situationen kamen mir neue Einsichten zum Gedicht.

Der Ausdruck "Vertrauen in den Geist" enthält die zwei Bedeutungen "Glauben" an den Geist und "Verwirklichen" des Geistes. In Chan wird "Geist" besonders betont. Wahres Vertrauen in den Geist ist die Ueberzeugung, dass wir einen fundamentalen, sich nicht bewegenden, nicht wandelnden Geist haben. Dieser Geist ist genau der Buddha-Geist, das jedem fühlenden Wesen innewohnende Tathagatagarba (Keim des TATHAGATA). Aber der Geist, den gewöhnliche Wesen inmitten ihrer Nöte, erfahren, ist sich täuschender Geist, nicht wahrer Geist. Jene, die nach Befreiung von ihren Nöten suchen, stellen sich vor, dass es einen wahren, erreichbaren Geist gibt. Doch aus der Sicht des Buddha-Geistes gibt es nur einen Geist, weder wahr noch unwahr. Unterschiede zu machen ist falsch, denn alles, überall, ist immerwährender Geist. Wenn wir den Buddha-Geist wirklich sehen, dann fließen der vertrauende Geist und der Geist, in den vertraut wird, ineinander; da sie dasselbe sind, verschwindet die Notwendigkeit in den Geist zu vertrauen.

Paradox ist, dass man erleuchtet sein muss, um wahres Vertrauen in diesen Geist zu haben. Der Urheber des Gedichts spricht aus einer tief erleuchteten Perspektive zu demjenigen, der den wahren Geist zu entdecken sucht. Seng Ts'an (Seng-can) zeigt uns den Weg vom alltäglichen, unterscheidenden Geist zum nicht-unterscheidenden Buddha-Geist, von Existenz zur Leere, von Befleckung zur Reinheit. Er zeigt uns, wie wir praktizieren sollten und welche geistige Haltung beim Praktizieren zu vermeiden ist: Wir sollten unseren Vorlieben und Abneigungen widerstehen, weder unsere Nöte verneinen noch Erleuchtung suchen. Durch das Praktizieren um des Praktizierens willen, da keinen anderen Zweck verfolgend, wird schlussendlich der Geist des Gleichmuts (Chin. ping deng xin) realisiert — ohne Diskrimination, ohne Notwendigkeit der Sprache (Chin. yan yu dao duan) oder, in der Tat, ohne Praktizieren.

Das Gedicht enthält Ausdrücke, die später in der Caodong-Schule (Jap. Soto) des Chan-Buddhismus Bedeutung erlangten, beispielsweise, "ein Gedanke in zehntausend Jahren" (Chin. yi nian wan nian), als Ausdruck der Idee eines sich einerseits nicht bewegenden und andererseits erleuchtenden Gedankens. Diese Idee wurde Merkmal des Chan der Stillen Illumination (Chin. mozhao) von Hung Chih Cheng Chue. Diese Neigung ist auch aus dem einzigen schriftlichen Zeugnis von Seng Ts'an's (Seng-can) Lehren ersichtlich, das auf einer Erinnerungstafel aus Stein gefunden wurde. Die Inschrift besagt im wesentlichen: Praktiziere gleichzeitig Stille (Chin. ji) und Illumination (Chin. zhao). Beobachte sorgfältig, aber sieh keine DHARMAS (Phänomene), sieh keinen Körper und sieh keinen Geist. Denn der Geist ist namenlos, der Körper ist leer, die DHARMAS sind ein Traum. Es gibt nichts zu erreichen, keine Erleuchtung zu erfahren. Das heisst Befreiung.

2 Faith in Mind (Englische Fassung)

The Supreme Way is not difficult
 If only you do not pick and choose.
 Neither love nor hate,
 And you will clearly understand.
 Be off by a hair,
 And you are as far from it as heaven from earth.
 If you want the Way to appear,
 Be neither for nor against.
 For and against opposing each other —
 This is the mind's disease.
 Without recognizing the mysterious principle
 It is useless to practice quietude.
 The Way is perfect like great space,
 Without lack, without excess.
 Because of grasping and rejecting,
 You cannot attain it.
 Do not pursue conditioned existence;
 Do not abide in acceptance of emptiness.
 In oneness and equality,
 Confusion vanishes of itself.
 Stop activity and return to stillness,
 And that stillness will be even more active.
 Merely stagnating in duality,
 How can you recognize oneness?
 If you fail to penetrate oneness,
 Both places lose their function.
 Banish existence and you fall into existence;
 Follow emptiness and you turn your back on it.
 Excessive talking and thinking
 Turn you from harmony with the Way.
 Cut off talking and thinking,
 And there is nowhere you cannot penetrate.
 Return to the root and attain the principle;
 Pursue illumination and you lose it.
 One moment of reversing the light
 Is greater than the previous emptiness.

The previous emptiness is transformed;
 It was all a product of deluded views.
 No need to seek the real;
 Just extinguish your views.
 Do not abide in dualistic views;
 Take care not to seek after them.
 As soon as there is right and wrong
 The mind is scattered and lost.
 Two comes from one,
 Yet do not even keep the one.
 When one mind does not arise,
 Myriad dharmas are without defect.
 Without defect, without dharmas,
 No arising, no mind.
 The subject is extinguished with the object.
 The object sinks away with the subject.
 Object is object because of the subject;
 Subject is subject because of the object.
 Know that the two
 Are originally one emptiness.
 In one emptiness the two are the same,
 Containing all phenomena.
 Not seeing fine or coarse,
 How can there be any bias?
 The Great Way is broad,
 Neither easy nor difficult.
 With narrow views and doubts,
 Haste will slow you down.
 Attach to it and you lose the measure;
 The mind will enter a deviant path.
 Let it go and be spontaneous,
 Experience no going or staying.
 Accord with your nature, unite with the Way,
 Wander at ease, without vexation.
 Bound by thoughts, you depart from the real;
 And sinking into a stupor is as bad.
 It is not good to weary the spirit.
 Why alternate between aversion and affection?
 If you wish to enter the one vehicle,
 Do not be repelled by the sense realm.

With no aversion to the sense realm,
 You become one with true enlightenment.
 The wise have no motives;
 Fools put themselves in bondage.
 One dharma is not different from another.
 The deluded mind clings to whatever it desires.
 Using mind to cultivate mind —
 Is this not a great mistake?
 The erring mind begets tranquility and confusion;
 In enlightenment there are no likes or dislikes.
 The duality of all things
 Issues from false discriminations.
 A dream, an illusion, a flower in the sky —
 How could they be worth grasping?
 Gain and loss, right and wrong —
 Discard them all at once.
 If the eyes do not close in sleep,
 All dreams will cease of themselves.
 If the mind does not discriminate,
 All dharmas are of one suchness.
 The essence of one suchness is profound;
 Unmoving, conditioned things are forgotten.
 Contemplate all dharmas as equal,
 And you return to things as they are.
 When the subject disappears,
 There can be no measuring or comparing.
 Stop activity and there is no activity;
 When activity stops, there is no rest.
 Since two cannot be established,
 How can there be one?
 In the very ultimate,
 Rules and standards do not exist.
 Develop a mind of equanimity,
 And all deeds are put to rest.
 Anxious doubts are completely cleared.
 Right faith is made upright.
 Nothing lingers behind,
 Nothing can be remembered.
 Bright and empty, functioning naturally,
 The mind does not exert itself.

It is not a place of thinking,
 Difficult for reason and emotion to fathom.
 In the Dharma Realm of true suchness,
 There is no other, no self.
 To accord with it is vitally important;
 Only refer to "not-two".
 In not-two all things are in unity;
 Nothing is excluded.
 The wise throughout the ten directions
 All enter this principle.
 This principle is neither hurried nor slow —
 One thought for ten thousand years.
 Abiding nowhere yet everywhere,
 The ten directions are right before you.
 The smallest is the same as the largest
 In the realm where delusion is cut off.
 The largest is the same as the smallest;
 No boundaries are visible.
 Existence is precisely emptiness;
 Emptiness is precisely existence.
 If it is not like this,
 Then you must not preserve it.
 One is everything;
 Everything is one.
 If you can be like this,
 Why worry about not finishing?
 Faith and mind are not two;
 Non-duality is faith in mind.
 The path of words is cut off;
 There is no past, no future, no present.

3 Vertrauen in den Geist (Deutsche Fassung)

Der Höchste Weg ist nicht schwierig,
 wenn du bloss nicht wählerisch bist.
 Weder hassen noch lieben,
 und du wirst klar verstehen.
 Weiche um Haaresbreite ab,
 und du bist so entfernt wie der Himmel von der Erde.
 Wenn du willst, dass der Weg erscheint,
 sei weder dafür noch dawider.
 Für und Wider bekämpfen einander —
 das ist die Krankheit des Geistes.
 Ohne den geheimnisvollen Sinn zu erkennen,
 ist es zwecklos Stille zu praktizieren.
 Der Weg ist vollkommen wie endloser Raum,
 ohne Mangel, ohne Ueberfluss.
 Des Ergreifens und Ablehnens wegen,
 kannst du ihn nicht erlangen.
 Verfolge nicht die bedingte Existenz;
 bleibe nicht in der Annahme der Leere.
 In Einheit und Gleichheit
 erlischt die Verwirrung von selbst.
 Halte Aktivität an und kehre zurück zur Stille,
 und jene Stille wird noch aktiver sein.
 Bloss in der Zweiheit sich festfahren,
 wie kannst du die Einheit erkennen?
 Wenn es dir misslingt zur Einheit durchzudringen,
 verlieren beide Stellen ihre Funktion.
 Verbanne Existenz und du gerätst in Existenz;
 verfolge die Leere und du kehrst ihr den Rücken.
 Uebermässiges Reden und Denken
 lenken dich vom Einklang mit dem Weg ab.
 Trenne dich von Reden und Denken
 und es gibt keinen Ort, zu dem du nicht gelangen kannst.
 Kehre zurück zur Wurzel und erlange das Ziel;
 verfolge das Leuchten und du verlierst das Ziel.
 Ein Augenblick der Umkehrung des Leuchtens
 übertrifft die vorherige Leere.
 Die vorherige Leere wird gewandelt;
 alles war Folge der verblendeten Ansichten.

Das Wahre zu suchen ist unnötig;
 lösche einfach deine Ansichten aus.
 Ruhe nicht in dualistischen Ansichten,
 bemühe dich sie nicht zu suchen.
 Sobald es richtig und falsch gibt,
 ist der Geist zerfahren und verloren.
 Die Zwei kommt aus dem Einen,
 doch behalte nicht einmal das Eine.
 Wenn Ein-Geist nicht entsteht,
 sind Myriaden von Dharmas makellos.
 Ohne Fehler, ohne Dharmas,
 kein Entstehen, kein Geist.
 Das Subjekt erlöscht mit dem Objekt.
 Das Objekt versinkt mit dem Subjekt.
 Des Subjekts wegen ist das Objekt Objekt.
 Des Objekts wegen ist das Subjekt Subjekt.
 Wisse, dass die zwei
 ursprünglich eine Leere sind.
 In einer Leere sind die zwei dasselbe,
 alle Phänomene enthaltend.
 Ohne das Feine oder Grobe zu sehen,
 wie kann es Einseitigkeit geben?
 Der Grosse Weg ist breit,
 weder einfach noch schwierig.
 Mit engen Ansichten und Zweifeln,
 Hast wird dich verlangsamen.
 Hänge daran und du verlierst das Mass;
 der Geist wird einen abweichenden Weg einschlagen.
 Lass los und sei spontan,
 erfahre Kein-Gehen oder Kein-Bleiben.
 Steh im Einklang mit deiner Natur, werde eins mit dem Weg,
 wandere sorglos, ohne Verdruss.
 Durch Gedanken gebunden, weichst du von der Wirklichkeit;
 in die Benommenheit zu sinken ist genauso schlecht.
 Es ist nicht gut den Geist zu ermüden.
 Warum zwischen Abneigung und Zuneigung wechseln?
 Wenn du in das eine Fahrzeug einsteigen möchtest,
 lass dich nicht durch den Bereich der Sinne abstossen.
 Ohne Abneigung für den Bereich der Sinne,
 wirst du Eins mit echter Erleuchtung.

Weise haben keine Motive;
 Narren fesseln sich selber.
 Ein Dharma ist nicht anders als das andere;
 sich täuschender Geist klammert sich an was er begehrt.
 Geist mit Geist kultivieren —
 ist das nicht ein grosser Fehler?
 Der irrende Geist zeugt Ruhe und Verwirrung;
 in Erleuchtung gibt es weder Zuneigung noch Abneigung.
 Die Dualität aller Dinge
 entspringt falschen Unterscheidungen.
 Ein Traum, eine Illusion, eine Blume am Himmel —
 wie könnte es sich lohnen, danach zu greifen?
 Gewinn und Verlust, Richtig und Falsch —
 verwerfe alle sofort.
 Wenn sich die Augen im Schlaf nicht schliessen,
 enden alle Träume von selbst.
 Wenn der Geist nicht unterscheidet,
 sind alle Dharmas von einer Soheit.
 Das Wesen dieser einen Soheit ist tief;
 regungslos, das Bedingte ist vergessen.
 Betrachte alle Dharmas als gleich,
 und du kehrst zurück zu den Dharmas, wie sie sind.
 Wenn das Subjekt verschwindet,
 kann es kein Messen oder Vergleichen geben.
 Halte Aktivität an und es gibt keine Aktivität;
 wenn Aktivität aufhört, gibt es keine Ruhe.
 Da Zwei nicht festgestellt werden kann,
 wie kann es Eins geben?
 In der höchsten Vollendung
 existieren keine Regeln und Massstäbe.
 Entwickle einen Geist des Gleichmuts,
 und alle Handlungen ruhen.
 Aengstliche Zweifel sind völlig beseitigt.
 Richtiges Vertrauen entsteht.
 Nichts bleibt zurück,
 nichts kann erinnert werden.
 Hell und leer, natürlich funktionierend,
 der Geist strengt sich nicht an.
 Es ist kein Ort des Denkens,
 schwierig für Verstand und Gefühl es auszuloten.

Im Dharmabereich der wahren Soheit,
 gibt es kein Ander, kein Selbst.
 Damit im Einklang zu stehen ist lebenswichtig;
 sprich einzig von "Nicht-Zwei",
 in Nicht-Zwei ist alles in Einheit.
 Nichts ist ausgeschlossen.
 Die Weisen in den zehn Richtungen
 treten alle in dieses Ziel ein.
 Dieses Ziel ist weder übereilt noch langsam —
 ein Gedanke in zehntausend Jahren.
 Nirgends und doch überall zu weilen,
 die zehn Richtungen liegen gerade vor dir.
 Das Kleinste ist dasselbe wie das Grösste
 im Bereich wo Verblendung abgeschnitten ist.
 Das Grösste ist dasselbe wie das Kleinste;
 keine Grenzen sind sichtbar.
 Existenz ist genau Leere;
 Leere ist genau Existenz.
 Wenn es nicht so ist,
 dann musst du es nicht bewahren.
 Eins ist alles;
 alles ist eins.
 Wenn du so sein kannst,
 warum sich sorgen, es nicht zu vollenden?
 Vertrauen und Geist sind nicht zwei,
 Nicht-Dualität ist Vertrauen in den Geist.
 Der Pfad der Worte ist abgeschnitten;
 es gibt keine Vergangenheit, keine Zukunft, keine Gegenwart.

Erste Klausur

23. November 1984 - 30. November 1984

1 Einstieg in die Praxis

Der Höchste Weg ist nicht schwierig,
wenn du bloss nicht wählerisch bist.
Weder hassen noch lieben,
und du wirst klar verstehen.
Weiche um Haaresbreite ab,
und du bist so entfernt wie der Himmel von der Erde.

Der einzige Zweck einer Chan-Klausur ist das Meditieren. Ihr sollt eure Aufmerksamkeit ausschliesslich der Praxis zuwenden und nicht versuchen, Erfolg zu erreichen. Ihr habt viel in diese Klausur investiert, insbesondere da viele von euch weit gereist sind oder hart gearbeitet haben, um Zeit dafür bereitzustellen. Natürlicherweise wollt ihr etwas erlangen. Einmal in die Klausur eingetreten, müsst ihr aber jegliche Hoffnung beiseite legen.

Mit einem Ziel im Kopf zu praktizieren ist wie der Versuch, eine Feder mit einem Fächer zu fangen. Je mehr ihr sie jagt, desto mehr entwischt sie euch. Durch behutsames Anschleichen könnt ihr sie erwischen. Das Praktizieren soll Geduld und Nachsicht derart schulen, dass euer Geist ruhig und stabil werden kann. Jegliches Anhaften oder Suchen wird euren Geist hindern, zur Ruhe zu kommen.

Heute sagte mir jemand, je mehr er an seinem HUATOU gearbeitet habe, desto verspannter habe er sich gefühlt. Es war als hätte sich sein Geist verknotet. Sein Problem ist die Erwartung schneller Erfolge. Das HUATOU intensiv zu verfolgen, mit dem Verlangen erleuchtet zu werden, ist wie sich selbst zu fesseln und dann mit einem Messer sich zu durchstechen. Je mehr man sich antreibt, desto gespannter wird man sich fühlen. Dasselbe Prinzip gilt für den Körper. Reagiert man mit körperlicher Spannung auf Schmerzen, so werden sich diese verschlimmern. Schmerzt ein Körperteil, so sollte man versuchen ihn zu entspannen. Jegliche unwillkürliche Körperbewegungen während der Sitzmeditation werden ebenfalls durch Spannung verursacht. Deshalb ist es wichtig, einen Zustand der Entspannung ständig einzuhalten.

Damit verwandt sind Probleme, die dadurch entstehen, dass sich die Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Körperteil richtet. Beispielsweise versuchen manche bewusst gleichmässig zu atmen. Durch den Versuch den Atem zu steuern, wird dieser aber unnatürlich.

Schenkt Körperphänomenen keine Aufmerksamkeit; befasst ihr euch mit diesen, so entstehen Probleme. Dasselbe gilt für den Geist. Ihr werdet nicht praktizieren können, wenn ihr nicht alles geistig Geschehende unbeachtet lasst. Falls euch etwas bekümmert oder schmerzt, so ignoriert es. Lasst es los und kehrt

zu eurer Methode zurück. Richtet euren Geist direkt auf die Methode, kümmert euch um nichts anderes.

Der "Höchste Weg" in der ersten Zeile bezieht sich auf die Stufe der Buddhaschaft. Die Weisheit des Buddha ist nicht schwierig wahrzunehmen; sie kann in dem Augenblick zwischen zwei Gedanken erlangt werden. Der Grund dafür ist, dass sie nie von uns getrennt ist. Sie ist immer gegenwärtig. Tatsächlich wünschen wir alle, diesen "Höchsten Weg" zu verwirklichen. Wenn dem so ist, warum können wir ihn nicht erlangen?

Die zweite Zeile erklärt, was uns daran hindert; nämlich, dass wir stets versuchen, unseren Nöten zu entfliehen. Gerade weil wir Erkenntnisse und Verdienste Buddhas erwerben wollen, können wir die Buddha-Natur nicht erkennen.

Ein weiterer Grund, der uns hindert, unsere Buddha-Natur zu sehen, liegt in der Bürde unserer Ideen. Wir unterscheiden zwischen SAMSARA und NIRVANA, fühlenden Wesen und Buddha, Verblendung und Erleuchtung. Diese Ideen versperren uns die Sicht auf die Buddha-Natur.

Die Zeilen drei und vier seien umschrieben: Sobald ihr Vorlieben und Abneigungen ablegt, wird der Weg unmittelbar erscheinen. Hier hat Seng Ts'an (Seng-can) etwas gemeinsam mit Tao Hsin (Dao-xin), dem Vierten Patriarchen, und Hui Neng (Hui-neng), dem Sechsten Patriarchen. Beide pflegten zu sagen, dass wenn man aufhöre, zwischen gut und böse zu unterscheiden, so werde man unmittelbar sein "ursprüngliches Gesicht" erkennen ("ursprüngliches Gesicht" bedeutet in der Chan-Tradition die innewohnende Buddha-Natur). Mit anderen Worten, man werde den "Höchsten Weg" verstehen.

Beim Sitzen werden einige von euch durch Schmerzen abgelenkt, andere kämpfen gegen Schläfrigkeit. In der Nacht seid ihr möglicherweise jemandem böse, der euch mit seinem Schnarchen wach hält. Aber, anstatt euch zu ärgern, hört einfach dem Schnarchen zu. Bald können die Schnarchtöne einschläfernd wirken, wiederholend, und sogar angenehm tönen. Falls ihr beginnt, die Schnarchtöne zu zählen, seid ihr im Nu eingeschlafen.

Andererseits kann das Anhaften an angenehmen Meditationserfahrungen ebenfalls behindernd wirken. Eine meiner Schülerinnen wiegte ihren Körper während der Sitzmeditation hin und her. Sie war der Ansicht dieses Wiegen nicht kontrollieren zu können, sie meinte, es sei ein spontanes Geschehen. Genaugenommen war das Wiegen nicht durch irgendwelche körperliche Spannung verursacht, sondern durch ein unbewusstes Motiv. Das Wiegen war ihr angenehm. Ihr könnt nicht wirkungsvoll Praktizieren, wenn ihr solchen Dingen nachgibt. Dadurch, dass ihr sie untersucht, werdet ihr fähig werden, den Geist zu beherrschen.

Das Festhalten an mannigfaltigen Vorlieben und Abneigungen hält euch vom Weg ab. Sie zu verwerfen bringt euch in Einklang mit dem Weg. Besteht jedoch diesbezüglich die geringste falsche Auffassung, so ist man von dem Weg so weit entfernt wie der Himmel von der Erde. Ihr sollt das nicht falsch auslegen und denken, da ihr euch nicht an Vorlieben und Abneigungen anhaften sollt, sollt ihr deshalb auch nicht den Weg kultivieren. Mit dieser Haltung ist es unnütz, an eine Chan-Klausur zu kommen.

Zu Beginn des Praktizierens habt ihr gewiss ein Ziel vor Augen. Ihr mögt mit eurem gegenwärtigen Zustand unzufrieden sein und beabsichtigen entweder euch selbst zu ändern oder die Umstände. Gewiss gibt es etwas, das ihr durch Praktizieren zu erreichen hofft. Ihr könnt nicht einfach ziellos praktizieren. Also impliziert Praktizieren als solches eine gewisse Absicht oder einen Wunsch. Um eure ursprüngliche Absicht zu verwirklichen, müsst ihr euren Geist ununterbrochen auf die Praxismethode ausrichten. Bei diesem Konzentrieren auf die Methode sollt ihr nicht an das denken, was ihr vollenden wollt, welche Stufe ihr erreichen wollt oder welche Probleme ihr loswerden wollt. Stattdessen sollte sich euer Geist einzig der Methode selber zuwenden, frei von jeden Motiven.

Es gibt ein für Praktizierende nützliches Sprichwort: "Lege die unzähligen Gedanken nieder. Nimm das Praktizieren auf." Die unzähligen Gedanken sind verstreute, zufällige und äusseren Angelegenheiten. Mit dem Praktizieren ist eure Methode der geistigen Verfeinerung gemeint. Wenn euer Geist sich äusseren Angelegenheiten zuwendet, sollt ihr diese ablegen, sobald sie erscheinen. Aber die Methode selber, sollt ihr sie wie einen herumwandernden Gedanken ebenfalls ablegen, sobald sie erscheint? Nein. Von Augenblick zu Augenblick sollt ihr äussere Gedanken ablegen und euren Geist zur Praxismethode zurückbringen.

Einen Schüler fragte ich einmal: "Hast du viele äussere Gedanken?" Er antwortete: "Nicht so viele." Ich sagte: "Ich wette, ich kenne einen. Du denkst die ganze Zeit an deine Freundin, nicht wahr?" Er entgegnete: "Wie kannst du das sagen?" Nach der Klausur sagte er: "Ursprünglich dachte ich überhaupt nicht an meine Freundin. Aber, nachdem SHIFU sie erwähnt hatte, konnte ich nicht mehr aufhören, an sie zu denken." Ich erklärte ihm, er habe sein Problem noch nicht durchschaut. Er mag gedacht haben, sein Geist sei nicht bei seiner Freundin, wohingegen sein Interesse sehr wohl bei ihr war.

Vielleicht versucht ihr äussere Angelegenheiten niederzulegen und findet, dass ihr es einfach nicht könnt. Jedesmal wenn ihr eine niederlegt, kommt sie zurück. Das ärgert. Ihr sagt euch noch und noch: "Nieder damit, nieder damit." In Wirklichkeit kommt es nicht drauf an, ob ihr sie niederlegen könnt. Wenn ihr mit der Zeit bei dem Punkt anlangt, wo ihr zu euch sagen könnt, "ob ich es niederlegen kann oder nicht ist unwesentlich", dann werdet ihr es niederlegen. Ihr sollt den Misserfolg weder fürchten noch willkommen heissen. Ihr mögt feststellen, dass die Klausur für euch einfach nicht gut läuft — dem Körper ist es unbehaglich, der Geist ist tumultuös. Ihr seid nicht in der Lage euch im Griff zu halten. Ihr habt euch nicht richtig vorbereitet. So mögt ihr denken, warum nicht diese Klausur vergessen und nach Hause gehen? Vielleicht versuche ich es nächstes Mal wieder. Lass dich von dieser mutlosen Haltung nicht besiegen. Ein chinesisches Sprichwort sagt: "Hundert Vögel auf dem Baum sind den einen in der Hand nicht wert." Falls ihr den einen Vogel in der Hand um der hundert willen loslasst, habt ihr am Ende nichts. Obwohl ihr euch unvorbereitet und zum Versagen verurteilt fühlt, ist schon nur das Hiersein eine wunderbare Gelegenheit zum Praktizieren.

2 Ueberwinden von Vorliebe und Ablehnung

Wenn du willst, dass der Weg erscheint,
sei weder dafür noch dawider.
Für und Wider bekämpfen einander —
das ist die Krankheit des Geistes.

Wollt ihr, dass der Buddhaweg sich euch manifestiert, dann ist es ein Fehler, Vorlieben oder Abneigungen zu hegen. Dies beinhaltet alles, was ihr zu erwerben, zu behalten, zu verwerfen oder zu vermeiden hofft. Wenn ihr meint besonders gut zu sitzen, kann die Idee auftauchen, dass Erleuchtung unmittelbar bevorsteht. Ihr beginnt diese Erleuchtungserfahrung zu erwarten. Mit dieser Erwartung hat der Geist bereits den Zustand der Unbeirrbarkeit verlassen und ist wieder verwirrt und zerstreut. Ihr werdet euren vorherigen Konzentrationszustand nicht halten können. Während einer früheren Klausur machte ein Schüler derartig gute Fortschritte, dass sich sein geistiger Zustand merkbar änderte. An diesem Punkt erschrak er. Er dachte: "Ich bin glücklich, so wie ich bin. Ich will keine drastischen Veränderungen. Meine Freunde könnten mich nicht wiedererkennen!" Für den Rest der Klausur sass er nicht mehr so gut.

Oft quälen derart widersprüchliche Denkweisen den Praktizierenden. Er will durch die Tür der Erleuchtung, hat aber gleichzeitig Angst davor. Ihr kommt in eine Klausur mit dem Wunsch euch zu wandeln. Tatsächlich kann das Praktizieren Reife, Ruhe und Stabilität fördern. Gewiss wird euch das Praktizieren nicht in etwas weniger Menschliches oder etwas Gespenstähnliches verwandeln. Seit Urzeiten blieben all die zahlreichen Praktizierenden, die tiefe Erleuchtung erfuhren, menschlich; der einzige Unterschied war, dass sie nachher stabiler waren und erfüllt von Weisheit. Befürchtungen, sich ungünstig zu verändern, sind grundlos.

Gewöhnliche Leute haben häufig sehr widersprüchliche Geisteszustände. Als ich als junger Bub die Familie verliess, war ich über die Aussicht, Mönch zu werden, sehr aufgeregt. Andererseits hatte ich noch nie ein Kloster betreten und hegte gewisse Befürchtungen. Ich hatte keine Ahnung, was dort geschehen würde. Viele Leute, die an einen Himmel glauben, haben ähnliche Befürchtungen über den Zustand nach dem Tod.

Diese Widersprüche weisen auf innewohnende Schwächen unserer Persönlichkeit hin, deren wir uns aber üblicherweise nicht bewusst sind. Einzig durch Praktizieren decken wir diese Schwächen auf. Wenn wir einmal unsere Schwächen entdeckt und verstanden haben, können wir vermeiden, dass sie unser Praktizieren weiter behindern.

Obwohl "für" und "wider" Gegensätze sind, stehen sie gleichzeitig in enger Beziehung. Gibt es etwas, das man bevorzugt, dann muss es etwas anderes geben, das man ablehnt. Falls man etwas Erwünschtes nicht bekommen kann, wird man die Meinung ändern und es ablehnen. Gefangen zu sein in diesem Widerspruch zwischen Bevorzugen und Ablehnen ist eine ernsthafte Krankheit des Geistes. Es ist ein Hindernis für das Praktizieren. Durch Praktizieren erkennen und behandeln wir die Krankheit unseres Geistes. Wenn sie vollständig verschwunden ist, erscheint der "Höchste Weg".

Ohne den geheimnisvollen Sinn zu erkennen,
ist es zwecklos Stille zu praktizieren.

Falls ihr die tiefe Wahrheit in den vorherigen Zeilen nicht fassen könnt, werden eure Anstrengungen, so fleissig ihr auch praktiziert, wirkungslos sein. Dem ist so, weil in eurem Geist ein Ringen vor sich geht. Der vorherige Gedanke bekriegt unaufhörlich den nachfolgenden Gedanken. Unter diesen Umständen ist es fast unmöglich, einen friedlichen Zustand des Geistes zu erreichen.

Auch wenn ihr es fertig bringen würdet, eure zerstreuten Gedanken zu überwinden und einen friedlichen Zustand zu erreichen, so wäre es dennoch unnütz. Ihr wäret derart glücklich diesen Zustand erreicht zu haben, dass ihr ihn packen und nicht mehr loslassen würdet. Am Ende würdet ihr nicht einen konzentrierten, sondern einen anhaftenden Zustand des Geistes erreicht haben. Nichts desto weniger, ein friedlicher Zustand des Geistes ist besser als einer, der in einen inneren Dauerkrieg verwickelt ist. So lange man allein lebt, mag man diesen friedlichen Zustand erhalten können. Sobald man sich aber mit anderen Menschen auseinandersetzen muss, kann man von Vielerlei irritiert werden. Kinderlärm mag einen stören, Besuche von Freunden oder Stress bei der Arbeit. Schlussendlich, wird man derartiges zu vermeiden suchen und allein in einem Zimmer meditieren.

Jemand in dieser Klausur hat die Neigung beim Sitzen nach hinten zu fallen. Heute warnte ich sie, falls sie das hart genug machen würde, könnte sie durch die Erschütterung das Bewusstsein verlieren oder sogar ihre Fähigkeit vernünftig zu denken. Sie entgegnete: "Keine so schlechte Idee. Nun mühe ich mich mit all diesen Problemen in meinem Geiste ab. Sollte ich eine derartige Erschütterung erhalten, dann würden meine Probleme einfach verschwinden." Ich sagte: "Das mag sein, aber wer wird dich füttern und für dich sorgen? Wer wird für deine Kinder sorgen?" Eine Erschütterung des Nervensystems ist nicht Erleuchtung. Eher ist es eine Krankheit. Freiheit von zerstreuten Gedanken bedeutet nicht, dass alle Probleme gelöst sind. Falls ihr einzig an einem gedankenfreien Zustand interessiert seid, dann ersucht einfach jemanden um einen harten Schlag auf den Hinterkopf. Es gibt viele Leute, die nicht zwischen wahrer Weisheit und einem bloss friedlichen Zustand unterscheiden können. Wenn ihr diesen Unterschied nicht versteht, seid ihr, trotz fleissigem Praktizieren, bestenfalls töricht.

Ihr sollt nicht passiv in einem friedlichen Zustand verharren. Habt keine Angst vor Schwierigkeiten. Auch wenn sich euer Geist nicht beruhigen kann, sollt ihr keinen Aerger fühlen. Pfl egt Kein-Widerwillen gegenüber dem Unangenehmen und Kein-Anhaften gegenüber dem Angenehmen. Einen angenehmen Zustand als Erleuchtung zu verkennen bringt euch Schwierigkeiten. Erleuchtung ist nicht etwas, das wir grimmig bewahren müssen, nicht gehen lassen sollen. Falls ein angenehmer Zustand entsteht, bleibt nicht daran kleben, übt einfach weiter.

In einer früheren Klausur sass ein Teilnehmer regungslos durch vier dreissigminütige Sitzperioden. Da ich erkannte, dass sein Zustand "zu gut" war, schlug ich ihn mit dem XIANGBAN. Daraufhin ergriff er das Brett und schlug mich zu den Worten: "Ich war in einem derart glückseligen Zustand, und jetzt habe ich das SAMADHI verloren." Abgesehen davon, dass Praktizierende keine Anhaftungen haben sollten, ist es nicht der Zweck von Chan in SAMADHI zu verweilen. Es ist

nicht unbedingt gut für den Geist zu schnell zur Ruhe zu kommen. Chan ist eine lebhaftige Praxis. Es ist nicht schwierig, in einer ruhigen Situation den Geist ruhig zu halten. In Chan sollte man jedoch fähig sein, den Geist auch in einer unruhigen Situation ruhig zu halten.

Der Weg ist vollkommen wie endloser Raum,
ohne Mangel, ohne Ueberfluss.
Des Ergreifens und Ablehnens wegen,
kannst du ihn nicht erlangen.

"Endloser Raum" bezieht sich nicht auf ein Nichts, sondern auf eine Ganzheit. Er hat keine individuelle Existenz, sondern beinhaltet alles. Es gibt einzig die totale, universale Existenz. Schon vor dem Erreichen des Weges sollten Praktizierende sich in der Haltung üben, die den bereits Erleuchteten eigen ist. Das bedeutet, sie sollten die Mentalität von Bevorzugen und Ablehnen niederlegen. So lang ihr im Praktizieren fleissig seid, so lang ist dieses Praktizieren die Totalität. Schliesslich ist das, was ihr ablehnt und das, was ihr bevorzugt, nicht voneinander getrennt.

Einmal stellte ein Landbesitzer viele Hilfen ein, um seine Felder zu bestellen. Sie waren ausgezeichnete Arbeiter, allerdings mit grossem Appetit. Einerseits war er erfreut über ihre Arbeit, andererseits war er verärgert, dass sie so viel assen. In des Landbesitzers Vorstellung war das ein ernsthafter Mangel. Hätten sie bloss gearbeitet ohne zu essen, wäre es für ihn ideal gewesen. Deshalb gibt es keinen Grund zur Freude, wenn ihr glaubt erhalten zu haben, was ihr bevorzugt — es bringt Dinge mit sich, die ihr ablehnt, und umgekehrt.

Ein Paar kann sich beispielsweise mit viel Zeitaufwand und Energie umwerben. Schlussendlich heiraten sie und sind zusammen sehr glücklich. Aber mit dem Glück kommen auch einige Einschränkungen. Sie fühlen sich in der täglichen Routine festgefahren und vermissen die Freiheit des beliebigen Tuns und Lassens. Sie erwägen, dass das Alleinsein gewisse Vorzüge hat. Jetzt ist es allerdings zu spät.

Wenn wir denken, wir hätten etwas gewonnen, so haben wir es nicht wirklich gewonnen, und wenn wir denken, wir hätten etwas verloren, so haben wir es nicht wirklich verloren. Das ist so, weil in der Wirklichkeit der Totalität weder Gewinn noch Verlust existiert. Es gibt nichts, das ausserhalb des Geistes ist. Da man wählt und verwirft, ist man nicht frei. Aus diesem Grund hat man Ueberfluss oder Mangel. Man hat Ueberfluss an Dingen und Inhalten, die man loswerden will, und Mangel an Dingen und Inhalten, die man erwerben will. Nur wenn kein Streben oder Verwerfen besteht, gibt es weder Ueberfluss noch Mangel.

3 Loslassen von Anhaftungen

Verfolge nicht die bedingte Existenz;
bleibe nicht in der Annahme der Leere.

Menschen können entweder der Existenz, der äusseren Welt, oder der Leere anhaften. Die meisten von uns haften wahrscheinlich der Existenz an, und klammern sich an ihre Gedanken, ihre Körper und die sie umgebende Umwelt. Andererseits mag ein der Leere Anhaftender denken: "Da nach dem Tod nichts ist, ist dieser die einfachste Lösung für alles. Nachdem ich gestorben bin, werde ich mich um nichts mehr kümmern müssen." Eine weitere dieser "Leere-Haltungen" kann sein: "Die Welt ist illusionär und nichts von Bedeutung; ich kann allem fernbleiben." Der Leere Anhaftende können eine leichtsinnige Haltung einnehmen. Sie lehnen es möglicherweise ab, irgendetwas im Leben ernst zu nehmen. Oder sie können sogar selbstmordgefährdet sein.

Anhaften an Existenz oder an Leere ist eine ungeeignete Haltung. Ich sprach von der Gefahr des Anhaftens an Existenz — Begehren des Angenehmen und Verwerfen des Unangenehmen. Aber zu sagen, es gäbe nichts zu begehren und nichts zu verwerfen, ist auch falsch — das wäre Anhaften an Leere. Jemand kann mit einem leeren Kopf meditieren, scheinbar frei von jeglichen Gedanken und Interessen. Obwohl dieser Zustand den Anschein gibt sich der Erleuchtung zu nähern, ist die Wirklichkeit anders. Im erleuchteten Zustand entstand kein vorheriger Gedanke, wird kein zukünftiger Gedanke entstehen, und einen gegenwärtigen Gedanken gibt es nicht. Jemand mit einem leeren Kopf sitzt einfach da, ohne sich zu besinnen oder ohne etwas zu tun. Tatsächlich, er praktiziert nicht. In Wahrheit hat er einen Gedanken: Der vorherige Gedanke entstand, aber es ist bedeutungslos; der zukünftige Gedanke könnte entstehen, aber wiederum ist es bedeutungslos; und was den gegenwärtigen Gedanken betrifft, lass ihn los. Dieser Mensch mag denken, er hafte seinen Gedanken nicht an. Genaugenommen ist er weit entfernt von einem Zustand wahrer Erleuchtung. Dieser Zustand heisst "widerspenstige Leere" im Gegensatz zu wahrer Leere, die ein lebhafter Geisteszustand voller Bewusstsein ist.

Wenn ihr bis zu einem Punkt praktiziert, an dem ihr euch ruhig, fest und behaglich fühlt, dann ist das ein friedvoller Geisteszustand. Das beste, das ihr in diesem friedvollen Zustand erreichen könnt, ist ein hoher SAMADHI-Zustand des formlosen Bereichs, das "Leere-Samadhi". Wer einem derartigen Zustand anhaftet wird das Wesen des Selbst nie erfahren. Dies wäre das Praktizieren eines "ÄUSSEREN WEGES".

In Einheit und Gleichheit
erlischt die Verwirrung von selbst.

Das Wahrnehmen des alles Einssein bedeutet das Nicht-Unterscheiden zwischen dem Weisen und dem fühlenden Wesen, oder zwischen dem Subjekt und dem Objekt. Das ist eine andere Art die Totalität des Raumes zu beschreiben. Wenn ihr alles als gleichartig erlebt, dann werden alle Unterscheidungen

natürlicherweise verschwinden. Während ihr euch erinnern sollt, weder in Existenz noch in Leere zu verharren, sollt ihr ebenfalls wissen, dass Existenz und Leere nicht voneinander getrennt sind.

Dennoch, ist wirklich alles dasselbe? Ich sagte einmal, dass Buddha alle fühlenden Wesen als gleich ansieht, und sich aller Gedanken im Universum bewusst ist. Jemand wies darauf hin, dass das dauernde Bombardieren von Buddhas Geist mit einem derartig gewaltigen Gedankenfluss keinen angenehmen Zustand ergäbe. Das bedeutete, dass die Gedanken aller fühlenden Wesen in Buddhas Geist, einem Abfallkübel ähnlich, hineingekippt würden. Das wäre für Buddha eine schwere Bürde.

Der Schnappschuss einer Kamera wird alles vor der Linse bis ins feinste Detail abbilden. Man kann die Spitze jedes Grashalms und die Umrisse jedes Blattes sehen. Dennoch denkt die Kamera nicht: "Wie ärgerlich! All dieser Schund versucht meine Aufmerksamkeit zu erregen." Nein, auf einen Schlag nimmt sie alles wahr, ohne unter den Objekten zu unterscheiden — ob sie gut oder schlecht seien, kurz oder lang, grün oder gelb. Nur weil die Kamera nicht unterscheidet bedeutet das jedoch nicht, dass die Abbildung auf dem Film durcheinander erscheint. Im Gegenteil, alles ist an seinem Ort.

Der Buddha-Geist ist so. Einen "gleichen" Geist zu haben bedeutet, dass es kein Konzept der Relativität zwischen den Dingen gibt. Alles ist absolut im Sinne von keiner Trennung zwischen euch und anderen, zwischen Vergangenheit und Zukunft. Jedoch, sobald es keine Unterscheidungen mehr gibt, ist es als ob die Existenz einfach verschwindet. Zum Beispiel, wären alle männlich, dann wäre das Etikett "Mann" nicht länger sinnvoll, denn sein einziger Zweck ist es, Männer von Frauen zu unterscheiden. Da alle gleich wären, würde es keine Bezeichnungen brauchen. Falls ihr eine derartige Haltung gegenüber allem einnehmen könnt, verschwinden alle Unterschiede, zusammen mit der Existenz selber.

Einmal überreichte ich einem Schüler das XIANGBAN und fragte: "Was ist das?" Er ergriff das Brett und schüttelte es einige Male. Er tat so, weil er keinen Namen dafür hatte. Wir mögen es XIANGBAN nennen, aber das ist nur unser Verstand beim Fabrizieren von Unterschieden. Warum müssen wir es XIANGBAN nennen?

Während einer Klausur stand ich vor einem bestimmten Menschen. Ich fragte ihn: "Wer steht vor dir?" Er antwortete: "Ein Ei." Ich war sehr erfreut ein "Ei" zu sein.

Nach der Klausur fragte ich ihn: "Warum ist SHIFU ein Ei?" Er antwortete: "Als SHIFU mir jene Frage stellte, hatte ich nicht den geringsten Gedanken in meinem Kopf. Da ich eine Antwort zu geben hatte, sagte ich einfach etwas — und das Wort 'Ei' kam spontan aus meinem Mund. Später dachte ich: 'Das kann nicht ganz stimmen. Wie kann SHIFU ein "Ei" sein? Aber gesagt ist gesagt.' "

Als er "Ei" sagte, war das die richtige Antwort. Genau genommen, was er auch immer in diesem Moment gesagt hätte, wäre korrekt gewesen, da er keinen Gedanken in seinem Kopf hatte. Er war in einem absoluten Zustand, ohne zu unterscheiden. Aber, sobald er Zweifel zu hegen begann, verlor er die Antwort.

Vielleicht werde ich in dieser Klausur auch vor jemandem von euch stehen und fragen: "Wer steht vor dir?" Dann, in Erinnerung an die soeben erzählte

Geschichte, mag der Gefragte versuchen eine ähnliche Antwort zu geben und SHIFU ein Pferd nennen. Das wäre jedoch falsch, falls der Angesprochene die Absicht hat, eine gute Antwort zu geben. Das wäre der Geist der Unterscheidung. Das wäre nicht der Geist, der alles als gleich behandelt.

Halte Aktivität an und kehre zurück zur Stille,
und jene Stille wird noch aktiver sein.

Ursprünglich mag euer Geist in einem relativ stabilen Zustand sein. Aber wenn ihr merkt, dass euer Geist nicht vollständig in Ruhe ist, dann mögt ihr versucht sein, ihn noch ruhiger zu machen. Jedoch die Anstrengung, die nötig ist, um den Geist zur Ruhe zu bringen, wird ihn aktiver werden lassen. Der Geist, der nicht unterscheidet, ist in Ruhe; es gibt kein auf und ab. Falls ihr das auf und ab ausschalten wollt, so ist das wie mit dem Wasser in einer Pfanne. Es gibt sanfte Kräusel auf der Oberfläche. Da man die Oberfläche spiegelglatt will, bläst man auf das Wasser um es zu glätten. Das verursacht weitere Kräusel. Dann drückt man das Wasser mit den Händen nieder um es am Bewegen zu hindern. Das Ergebnis ist noch mehr Bewegung. Wenn man aber das Wasser sein lässt, glätten sich die Kräusel von selbst und die Oberfläche wird ruhig. Gesunder Menschenverstand lehrt uns, dass wir das Wasser nicht zur Ruhe zwingen können. In Bezug auf unser Praktizieren ist es jedoch schwierig dasselbe Prinzip anzuwenden.

Beim Praktizieren genügt es, den Geist einfach auf die Methode zu konzentrieren. Es ist unnötig darüber nachzudenken, wie gut ihr praktiziert, oder zu vergleichen, ob ihr jetzt in einem besseren Zustand seid als vor einer halben Stunde. Während des allabendlichen Gesprächs frage ich vielleicht: "Wie geht es euch heute?" Dann dürft ihr eure Gefühle ausdrücken. Beim Praktizieren, sollt ihr aber euren Geisteszustand nicht untersuchen und euer Praktizieren nicht beurteilen.

Jemand sagte zu mir: "SHIFU, ich fühle mich sehr beschämt. Ich komme immer wieder zu Klausuren und mache einfach keinen Fortschritt." Ich sagte: "Die alleinige Tatsache, dass du wieder in eine Klausur gekommen bist und praktizierst, ist Beweis für deinen Fortschritt."

Praktiziert mit gleichmütigem Geist und unterscheidet nicht zwischen gut und schlecht. Vergleicht nicht euren Zustand vor und nach der Klausur und beurteilt auch nicht ob eure Methode richtig oder falsch ist. Falls ihr mit einer Methode nicht zurechtkommt, dürft ihr wechseln, aber nicht bevor ihr herausgefunden habt, warum ihr die Methode nicht anwenden könnt. Lasst nicht Neugier euer Praktizieren diktieren, spielt nicht mit einer Methode heute und einer anderen morgen, wechselt nicht von einer Methode zur anderen mit jeder Sitzperiode. Ihr sollt verstehen, dass es zwischen den Methoden keine eigentlichen Unterschiede gibt. Beißt in eine Methode und ergründet sie so tief wie möglich.

Das ist wie bei einer Liebesbeziehung. Wenn man jemanden liebt, dann sollte man in dieser Beziehung verharren und nicht dauernd den Partner wechseln. In gleicher Weise sollte man bei einer Methode bleiben und nicht dauernd das Praxiskonzept ändern. Häufiges Wechseln bringt nur Schwierigkeiten.

4 Einswerden des Geistes

Bloss in der Zweiheit sich festfahren,
wie kannst du die Einheit erkennen?
Wenn es dir misslingt zur Einheit durchzudringen,
verlieren beide Stellen ihre Funktion.

Immer wenn man Unterschiede macht, befindet sich der Geist im Widerspruch. Inhaltlich bedeutet Widerspruch aber Dualität. Inwiefern ist das für das Praktizieren wichtig? Ueblicherweise will ein Praktizierender Erleuchtung oder letztendlich Buddhaschaft erlangen. Das schafft aber eine Dualität von Subjekt und Objekt. Der ein Ziel suchende Mensch ist getrennt von dem Ziel, dem Objekt seiner Suche. Auf der Suche eins mit dem Buddha zu werden, trennt er sich von ihm. Das ist ein Zustand des Widerspruchs.

Oder vielleicht weiss der Praktizierende sehr genau, dass er nie von Buddha getrennt war. Da er aber dieses Einssein noch nicht erfahren hat, sucht er Buddha in seinem Innern. Sogar das Suchen des Buddha in ihm selbst verursacht Widerspruch zwischen dem suchenden Geist und dem Buddha in ihm. Auf diese Weise kann Einssein nie erreicht werden.

Falls das stimmt, ist es dann nur korrekt, wenn man ohne das geringste Suchen praktiziert? Täglich rezitieren wir die VIER GROSSEN GELÜBDE. Das vierte heisst: "Ich gelobe die höchste Buddhaschaft zu erlangen." Welchen Sinn hat es, dieses Gelübde zu rezitieren, wenn das Streben nach Buddhaschaft einen Widerspruch verursacht? Andererseits, ist es möglich zu praktizieren, ohne ein Ziel zu definieren?

Falls ihr wirklich überzeugt seid, dass es keine Trennung gibt, dann ist Praktizieren ohne Widerspruch möglich. Ihr müsst Vertrauen in das fundamentale Einssein haben, um wirklich mit Praktizieren anfangen zu können. Die meisten Menschen bleiben jedoch in der Dualität. Sie anerkennen nur einen Gott, sehen sich aber gleichfalls als getrennt von Gott. Es bleibt bei der Dualität. In Chan muss man jedoch von allem Anfang an Vertrauen in die Nicht-Dualität haben. Es ist das Einssein wie in dem GONGAN: "Die unzähligen Dinge kehren zu dem Einen zurück. Zu was kehrt das Eine zurück?" Mit anderen Worten, falls alle Existenz von dem einen Gott kommt, woher kommt Gott?

Die Betonung von "Vertrauen in den Geist" liegt im Praktizieren. Viele von euch praktizieren mit dem Zählen der Atemzüge. Das Ziel dieser Methode ist ein einheitlicher oder eingewordener Geisteszustand. Nachdem ihr beim Punkt angelangt seid, wo keine Gedanken ausser dem Atemzugzählen vorliegen, hört schliesslich das Zählen natürlicherweise auf. Die Zahlen verschwinden, die Atmzüge verschwinden, und die Idee des Atemzugzählens ist weg. Einzig ein Gefühl der Existenz ist übriggeblieben. Die Verwendung einer Chan-Methode wie HUATOU kann in den Anfangsstadien zu einem ähnlichen Resultat führen. An einem gewissen Punkt kann das HUATOU verschwinden oder man kann es einfach nicht mehr anwenden. Das bedeutet jedoch nicht immer, dass man einen eingewordenen Geisteszustand erreicht hat. Der Gedanke, zu versuchen das HUATOU anzuwenden, kann noch vorhanden sein. Erst wenn der Gedanke des

Praktizierens nicht mehr ist, wird der Geist im friedlichen Zustand des Einsseins ruhen.

Ein Mensch, der Einssein erfahren hat, ist anders als ein gewöhnlicher Mensch. Sein Vertrauen ist stärker als dasjenige eines Menschen, der höchstens intellektuell verstehen kann, was es bedeutet, in seinem Geist keine Unterscheidungen zu haben. Das persönlich zu erfahren ist etwas ganz anderes.

Der Daoismus kennt die Redensart: "Aus Eins entsteht Zwei, und aus Zwei entsteht die Vielfalt der Dinge." Wir sollten nicht denken, dass der Dritte Patriarch Daoismus mit Buddhismus verwechselt. Er verwendet einzig daoistische Terminologie um buddhistische Lehren auszudrücken¹. Das höchste Ziel des Daoismus ist das Erreichen des Weges, das aber ist nicht dasselbe Ziel, das in "Vertrauen in den Geist" beschrieben ist, denn Chan transzendiert Einssein. Wir müssen jedoch zum Zustand des Einsseins gelangen, bevor wir ihn übersteigen können.

Das Praktizieren von Chan sollte in dieser Folge fortschreiten: Zerstreuter Geist, konzentrierter Geist (einfacher Geist), Ein-Geist (Einssein), Kein-Geist. Zuerst sammeln wir unsere zerstreuten Gedanken in einem konzentrierten, oder einfachen, Zustand des Geistes. Aus diesem konzentrierten Zustand können wir in den Ein-Geist eintreten. Endlich springen wir aus dem Ein-Geist in den Zustand des Kein-Geist. Durch Anwendung der Chan-Methoden HUATOU und GONGAN kann dieser letzte Vorgang schneller vollendet werden.

Der Uebergang von Ein-Geist zum Kein-Geist bedeutet nicht etwa Verlust; vielmehr bedeutet er Befreiung aus dem Ein-Geist. Jemand der im Ein-Geist verbleibt, haftet entweder dem SAMADHI an oder identifiziert sich gefühlsmässig mit einer gewissen Gottheit. Erst nach der Befreiung aus dem Ein-Geist und dem Eintreten in den Kein-Geist kehrt der Mensch zu seiner ureigenen Natur zurück, ebenfalls "WU" oder "Chan" genannt.

Obwohl dieses Fortschreiten während des Praktizierens stattfindet, sollte man dabei nicht denken: "Ich strebe danach meinen Geist zu konzentrieren. Ich will den Zustand des Ein-Geist, den Zustand des Kein-Geist erreichen." Derartige Ideen des Suchens zu haben, bringt Schwierigkeiten. Befasst euch einzig mit eurer Methode; harrt mit eurer Methode bis zum Ende aus. Das ist an sich nahe dem Zustand der Einheit. Falls ihr daran festhaltet, werdet ihr schlussendlich den Punkt erreichen, an dem die Methode verschwindet, und ihr werdet den Ein-Geist erfahren.

Ein Meditierender in den Sechzigern sagte einmal zu mir: "SHIFU, ich bin sehr alt. Möglicherweise habe ich nicht viele Jahre übrig. Ich möchte wirklich so bald als möglich erleuchtet werden. Falls ich nicht vor meinem Tod erleuchtet werde, werde ich mein Leben verschwendet haben." Ich sagte: "Gerade weil du so alt bist, solltest du keine Hoffnung auf Erleuchtung haben. Praktiziere einfach." Der Mann fragte: "Wie kannst du mir sagen, ich soll praktizieren, ohne mir zu zeigen, wie ich erleuchtet werden kann?" Ich erwiderte: "Wenn du die Idee der Erleuchtung hast, ist es bereits dein Untergang; du kannst keinen grossen Fortschritt machen. Falls du nichts anderes tust als praktizieren, wirst du mindestens dem

¹ Das war bei den frühen Chan-Meistern oft der Fall. (Die Uebersetzer).

Erleuchtungszustand näher kommen. Auch wenn du nie erleuchtet wirst, ist die Anstrengung nicht verloren."

Verbanne Existenz und du gerätst in Existenz;
verfolge die Leere und du kehrst ihr den Rücken.

Während der Sung-Dynastie gab es einen berühmten Premierminister namens Chang Shang-yin (Zhang Shang-ying), der gegen den Buddhismus war. Er schrieb viele Aufsätze mit dem Ziel den Buddhismus zu widerlegen, und er verbrachte Abend für Abend darüber nachzudenken, wie er den Aufsatz, an dem er gerade arbeitete, verbessern könnte. Seine Frau beobachtete seine zwanghafte Verwicklung und seinen Kampf mit dem Schreiben, und sie fragte: "Was tust du?" Er sagte: "Buddhismus ist wirklich hassenswert. Ich versuche zu beweisen, dass es keinen Buddha gibt." Seine Frau bemerkte: "Wie seltsam! Wenn du sagst, es gäbe keinen Buddha, warum bemühest du dich den Buddha zu widerlegen? Das ist wie Faustschläge in die Leere."

Mit diesem Hinweis wandte sich seine Ansicht. Er überlegte: "Es könnte am Buddhismus doch etwas daran sein." So begann er, den Buddhismus zu studieren und wurde ein wohlbekannter, fähiger Chan-Laie. Chang Shang-yin (Zhang Shang-ying) und Chan-Meister TA-HUI TSUNG-KAO (Da-hui Zong-gao) hatten sogar den gleichen Lehrer, Yuan-Wu K'o-Ch'in (Yuan-wu Ke-qin).

Wenn man also versucht etwas zu zerstören, so ist man noch dadurch gebunden. Zum Beispiel, nehmt an, ihr versucht ein verstopftes Rohr dadurch zu säubern, dass ihr ein anderes Objekt hineinstosst. Was ursprünglich im Rohr war, wird so hinausgestossen, aber jetzt verstopft das neue Objekt das Rohr. Wenn ihr mit Existenz versucht Existenz loszuwerden, dann werdet ihr immer mit Existenz enden.

Wenn man etwas wegwirft, so ist es weg. Aber, hört es auf zu existieren? Im engeren Sinne, ja. Im weiteren Sinne ist das jedoch nicht der Fall. Wie auch immer man sich anstrengt auf dieser Erde, etwas wegzuerwerfen, es wird irgendwo auf der Erde verbleiben.

Es gibt einen chinesischen Roman namens *Xi-you-ji* ("Reise nach Westen"). Der Held ist ein Superaffe, so mächtig, dass er eine Strecke von 108'000 Meilen mit einem Ueberschlag zurücklegen kann. In der Geschichte reiste er zum westlichen Paradies von Buddha Amitabha. Auf dem Weg begegnete er fünf hohen Bergspitzen. Er dachte, ein Sprung würde genügen, um auf die andere Seite zu gelangen. Zuerst machte er Halt und pinkelte. Dann machte er einen Ueberschlag über die Berge. Nach der Landung bemerkte er einen seltsamen Geruch. Er dachte: "Irgendein schamloser Affe muss hier gepinkelt haben." Tatsächlich war er nie auf die andere Bergseite gelangt. Er hatte sich am Ausgangsort überschlagen.

Die fünf Berge der Geschichte symbolisieren die FÜNF SKANDHAS, innerhalb derer die fühlenden Wesen gefangen sind. Alle eure Handlungen werden auf euch zurückwirken und ihr müsst die Konsequenzen tragen. Wenn ihr etwas wegwirft, werdet ihr es sein, die es zu bereinigen haben. Ihr mögt denken, dass ihr die Verantwortung durch das Weiterreichen an einen anderen Menschen vermeiden

könnt. Das mag kurzzeitig funktionieren. Aber schlussendlich müsst ihr es selber bereinigen, und zusätzlich habt ihr anderen Probleme verursacht.

Deshalb solltet ihr nicht versuchen, eure Nöte loszuwerden. Ihr solltet lieber gewillt sein, sie zu akzeptieren. Einmal sagte jemand: "SHIFU, meine karmischen Behinderungen sind zu gross. Bitte rezitiere Mantras, um sie für mich zu beseitigen." Ich erwiderte: "Und was wird aus diesen karmischen Behinderungen, wenn ich sie für dich beseitige? Sollen sie dann SHIFU gehören?" Wenn ihr Schwierigkeiten habt, solltet ihr sie nicht als Probleme betrachten. Wenn ihr von diesen Schwierigkeiten besessen seid und versucht sie auszuschalten, geratet ihr in nur noch grössere Schwierigkeiten.

Diejenigen, die gerade angefangen haben zu praktizieren, erfahren viele Probleme mit Körper und Geist. Sie sagen unablässig: "Ich muss all diese Probleme bewältigen." Aber beim Versuch, ihre Probleme loszuwerden, kommen sie ins ziellose Umsichschlagen. Das ist die Bedeutung von "Verbanne Existenz und du gerätst in Existenz".

Die zweite Zeile "verfolge die Leere und du kehrst ihr den Rücken" bezieht sich auf Praktizierende, die gewisse Durchbrüche erfahren haben und dem Zustand der Leere näher kommen. Sie mögen denken: "Ich habe alle Nöte vernichtet. Unwissenheit und Anhaftung, ich habe beides nicht mehr." Das Verweilen auf dieser Stufe wird jedoch als das Praktizieren eines "ÄUSSEREN WEGES" betrachtet. Das Beste, was diese Praktizierenden erreichen können, ist der SAMADHI-Zustand der Leere, die höchste Stufe im formlosen Bereich.

Ich kannte viele, die am Anfang ausserordentlich fleissig und sehr ernsthaft praktizierten, aber zu schnell aufgaben. Es war, als ahnte eine Seite, sie verlöre die Schlacht; plötzlich war jeder Widerstand weg und sie gaben sich sehr schnell geschlagen. Solange alles rund lief, fuhren sie unverändert fort, aber sobald etwas schief ging, fielen sie einfach um. So ist es mit gewissen Praktizierenden, die hart gearbeitet haben und dann plötzlich ganz aufhören. Sie vermuten oder befürchten, dass Praktizieren fundamental sinnlos sei. Sie denken, es sei eine grosse Täuschung, da sie viel Energie in das Ueberwinden ihrer Probleme investiert haben ohne diese Probleme in irgendeiner Weise eliminiert zu haben. In Wirklichkeit haben ihre Anstrengungen einzig ihre mentalen Nöte vergrössert und zusätzlich körperliche Probleme geschaffen.

Deshalb betrachten viele Menschen ernsthaftes oder tatkräftiges Praktizieren als dämonisch. Sie denken, es sei abnorm sich so vollständig einer Praxis zu widmen. Derartige Kritik ist üblicherweise nicht gerechtfertigt. Es stimmt jedoch, dass ein Praktizierender, der nicht weiss, was er tut, tief in Schwierigkeiten geraten kann, besonders ohne korrekte Führung. Er muss nicht in einen dämonischen Zustand geraten, aber sehr wahrscheinlich wird sein Praktizieren nicht von Dauer sein.

Es hilft, eine hingebungsvolle und objektive Haltung dem Praktizieren gegenüber zu pflegen. Aber das Anhaften an die Idee, eure Probleme überwinden zu wollen, wird einzig zu weiteren Schwierigkeiten führen.

5 Ruhigstellen von Worten und Gedanken

Uebermässiges Reden und Denken
 lenken dich vom Einklang mit dem Weg ab.
 Trenne dich von Reden und Denken
 und es gibt keinen Ort, zu dem du nicht gelangen kannst.

Menschen reden gerne, besonders wenn sie sich einsam fühlen. Diejenigen mit einer Neigung zu unaufhörlichem Reden haben normalerweise Schwierigkeiten mit dem Praktizieren und erschweren anderen das Praktizieren ebenfalls. In unseren Chan-Klausuren ist das Reden verboten, jedoch gibt es Menschen, die nicht widerstehen können, versteckt ein paar Worte zu sagen. Andere respektieren die Regel und reden nicht, was aber nicht bedeutet, dass sie nicht zu sich selbst reden. Den ganzen Tag lang, beim Sitzen, kommt ihnen ein Thema, über das sie dann ein Selbstgespräch führen. Sie denken über alles Mögliche nach.

Einmal besuchte ein gewisser Schriftsteller eine Klausur. Während des ersten Tages kam ihm die Idee für einen Roman. Während des Sitzens skizzierte er die Handlung und die verschiedenen Charaktere. Anderntags, beim persönlichen Interview, fragte ich ihn, wie es ihm gehe, und er sagte: "Ich bin dabei die Pläne für meinen neuen Roman auszuarbeiten." Ich entgegnete ihm: "Vielleicht solltest du jetzt nach Hause gehen und anfangen deinen Roman zu schreiben. Sonst hast du nach dem Ende der Klausur alle die grossartigen Gedanken vergessen, die dir gekommen sind."

Wenn man zuviel redet, entweder mit dem Mund oder im Kopf, ist es schwierig Fortschritte zu machen. Wenn man es schwierig findet sich zu konzentrieren, dann ist es sehr leicht mit Selbstgesprächen anzufangen. Es mag sein, dass man es nicht einmal beherrschen kann.

Es gibt eine tiefere Interpretation dieser vier Zeilen. Beim Beantworten gewisser Fragen während eures Praktizierens solltet ihr weder Logik noch Theorie anwenden. Beispiele sind: "Warum bin ich für eine Klausur hierher gekommen?"; "Was ist der Sinn des Praktizierens?"; "Was ist Erleuchtung?". Falls ihr euch mit derartigen Fragen einlasst, um euer Praktizieren zu rechtfertigen, dann könnt ihr einfach nicht praktizieren.

Nach einigen Tagen des Praktizierens hören viele ganz auf, über sich und ihre äusseren Angelegenheiten nachzudenken. Sie bleiben jedoch an meinen Worten hängen. Was ich sage, hat die Absicht euer Praktizieren zu führen, aber wenn ihr am Praktizieren seid, dann sollt ihr die Methode gebrauchen und nicht über das von mir Gesagte nachdenken. Je weniger ihr zu euch redet, desto mehr werdet ihr euch dem höchsten Weg nähern.

Einmal sagte ich einer Schülerin: "Du musst wirklich sehr hart praktizieren um dein Unwissen zu überwinden." Während zweier Sitzperioden dachte sie dauernd: "Wie denn bin ich unwissend?" Unfähig es länger für sich zu behalten, stand sie auf und sagte zu mir: "Ich kann essen. Ich kann schlafen. So bin ich wirklich nicht unwissend." Ich sagte: "Schau einen Hund, eine Katze, einen Moskito. Sie können essen und ruhen. Sagst du, die hätten kein Unwissen?" Dann sagte sie: "Sag mir, was zu tun ist, damit ich nicht mehr unwissend bin?" Ich sagte:

"Versuch zu meditieren und rezitiere Buddhas Namen." Sie kehrte zu ihrem Kissen zurück und meditierte über Buddhas Namen. Wieder dachte sie: "Da ich hier meditiere und Buddhas Namen rezitiere, bin ich nicht unwissend." Nach zwei weiteren Perioden kam sie wieder zu mir und sagte: "In Wirklichkeit habe ich kein Probleme. Ich fühlte mich wohl beim Sitzen. Du bist es, der Probleme hat." Obwohl sie meine Worte ernst genommen hatte, war es ihr Problem, die Worte in ihrem Kopf wieder und wieder umherzuwälzen, anstatt die Methode während des Praktizierens wirklich anzuwenden.

Erst wenn ihr keine Worte und keine Gedanken mehr habt, wird der "Vollkommene Weg" sich zeigen und "es gibt keinen Ort, zu dem du nicht gelangen kannst". Das bedeutet nicht, dass ihr überallhin gehen könnt, sondern, dass kein Bedürfnis mehr besteht irgendwohin zu gehen, denn im Zustand der Kein-Worte und Kein-Gedanken seid ihr in der Mitte von allem und jedem. Wie kommt man in den Zustand von Kein-Worte und Kein-Gedanken? Durch das Aufnehmen der Methode und das Ablegen des Anhaftens an andere Dinge.

Kehre zurück zur Wurzel und erlange das Ziel;
verfolge das Leuchten und du verlierst das Ziel.
Ein Augenblick der Umkehrung des Leuchtens
übertrifft die vorherige Leere.

Beim Praktizieren könnt ihr versuchen in die Leere aller Phänomene einzudringen. Aber solange das "Leuchten" sich auf äussere Erscheinungen richtet, verfehlt ihr die ursprüngliche Quelle. Einzig durch das Wenden des "Leuchtens" nach innen könnt ihr zur Quelle zurückkehren und zur Bedeutung aller Dinge gelangen. Wenn ihr das auch nur für den Bruchteil einer Sekunde tun könnt, werdet ihr den Zustand der Leere transzendieren.

Die Quelle oder Wurzel ist die Buddha-Natur. Wie kehrt man zur Quelle zurück? Durch das Loslassen aller Worte und Gedanken und das Eliminieren allen Anhaftens und Ablehnens. Man muss mit einer Methode beginnen, aber an einem gewissen Punkt muss man sie loslassen. Gleichermassen soll man nicht an Erfahrungen festhalten, die erscheinen mögen. Wenn Methode und Erfahrungen nicht mehr nötig sind, wird man zur Quelle zurückgekehrt sein. Diese Quelle oder Buddha-Natur ist die lebende Manifestation der grossen Befreiung und der grossen Weisheit. In der grossen Befreiung ist nichts mehr übrig. Das ist nicht dasselbe wie "widerspenstige Leere". Befreiung führt jenseits von beiden, jenseits von Leere und Form.

Die vorherige Leere wird gewandelt;
alles war Folge der verblendeten Ansichten.

Praktizierende gehen häufig von Anhaften an Existenz, zu Anhaften an Leere. Falls man denkt, Leere sei wahre Weisheit oder Befreiung, kann man wegen dieser Täuschung das Letztliche nicht erreichen. Für Menschen ist es natürlich, an

ihren Erfahrungen zu haften. Ein Schüler, der letzte Nacht sehr gut meditiert hatte, versuchte heute die Erfahrung dadurch zu wiederholen, dass er sich genau an das erinnerte, was zu seinem hervorragenden Sitzen geführt hatte. Heute war sein Sitzen aber miserabel. Das war wegen seiner Gier nach dem Erlebnis.

Das Wahre zu suchen ist unnötig;
lösche einfach deine Ansichten aus.

Wir sollten weder Buddha-Natur noch Erleuchtung suchen; vielmehr sollten wir es auf natürliche Art werden lassen. Fragen wie "Wann werde ich erleuchtet werden?" oder "Gibt es Buddha-Natur?" entfernen uns von der Buddha-Natur, die eine Ganzheit ist und etwas, das man nicht fassen kann. Buddha-Natur ist die Ganzheit des Selbst. Warum sollte es nötig sein, das zu erlangen? Und wie könntet ihr es fassen? Praktiziert nicht mit dem Gedanken, Buddhaschaft zu erreichen, sondern gebt einfach euer Bestes.

Zweite Klausur

25. Dezember 1984 – 1. Januar 1985

6 Aufgaben von Erwartungen

Ruhe nicht in dualistischen Ansichten,
bemühe dich sie nicht zu suchen.
Sobald es richtig und falsch gibt,
ist der Geist zerfahren und verloren.

"Dualistische Ansichten" bezieht sich auf den diskriminierenden Geist. Sie schliessen irgendwelche Zweifel bezüglich der Korrektheit der Methode ein oder ob eure Entscheidung, diese Klausur zu besuchen, richtig oder falsch war. Falls es euch an Vertrauen mangelt, werdet ihr die Methode, die ihr anwendet, anzweifeln. Bei zu viel Vertrauen, werdet ihr andererseits etwas vom Praktizieren erwarten. Keines der Extreme ist günstig.

Einzig aus Neugier zu einer Klausur zu kommen, zeigt Mangel an Vertrauen in euch und die Praxis; damit wäre es unmöglich für euch, gute Resultate zu erreichen. Ganz zu Beginn bringt ihr euch um die Möglichkeit, in der Klausur erfolgreich zu sein. Gleichzeitig mögt ihr einen gewissen Groll hegen: Die Menschen um euch mögen euch irritieren oder sogar euer eigener Körper kann das, wenn die Beine schmerzen. Das Essen oder der Stil der Klausur kann eure Kritik hervorrufen.

Zuviel Selbstvertrauen ist ebenfalls ein Problem. Einmal kam ein ausserordentlich Selbstsicherer zu einer Klausur. Er war hochintelligent, und ein Spitzenschüler. Er dachte: "Falls jemand wie ich nicht Erleuchtung findet, wer denn sonst?" Nach einem Tag des Praktizierens schmerzte sein Rücken, schmerzten seine Beine und er begann sich zu fragen, ob dies der Weg zur Erleuchtung sei. Eines Abends hörte er mich in der Chan-Halle sagen: "Falls ihr könnt, sitzt die Nacht durch." Er folgerte, um erleuchtet zu werden, müsste er den Schlaf aufgeben. Um Mitternacht waren seine Augen schwer, aber er zwang sich weiter zu sitzen. Nach drei Tagen dieser Art war er völlig erschöpft und er sagte zu mir: "Nun habe ich eine gewisse Vorstellung von dieser Erleuchtung, von der du sprichst. Grundsätzlich muss man einfach den Schlaf weglassen."

Praktizieren ist wie Reis kochen. Ueber sanftem Feuer wird der Reis vollkommen und leicht verdaulich, über hohem Feuer wird er hingegen anbrennen, bevor er gar ist. Man sollte mit einer sehr entspannten Haltung praktizieren.

Wenn ihr nicht in der Dualität verweilt, weder zuviel noch zuwenig Vertrauen habt, was sollt ihr dann tun? Ihr seid nicht hierher gekommen, um Erleuchtung zu erlangen, sondern um zu praktizieren. Es ist unwichtig, ob ihr die Sache gut begriffen habt und tief in das Praktizieren eindringen könnt oder nicht. Habt einfach keine Zweifel bezüglich der Methode oder ob ihr über die richtigen

Voraussetzungen zum Praktizieren verfügt. Unterschätzt euch nicht. Wenn andere praktizieren können, dann könnt ihr es mindestens versuchen.

Einmal kam eine Teilnehmerin, die in ihrer ersten Klausur gut praktiziert hatte, ein zweites Mal. Zuerst ging alles gut, dann entstand ein Problem. Beim Sitzen fiel ihr ein, dass das Atemzugzählen wirklich langweilig war. Falls sie ihre Zeit mit dem Rezitieren von Buddhas Namen verbringen würde, dachte sie, dann würde mindestens ihr Verdienst zunehmen. Hingegen, was sollte das Zählen von eins bis zehn? Gegen Abend sagte sie zu mir: "SHIFU, ich will nicht in dieser Klausur bleiben. Eins-zwei-drei-vier-fünf-sechs-sieben-acht-neun-zehn. Sogar ein Kind im Kindergarten kann das. Wozu soll ich meine Zeit hier verschwenden?"

Sobald euer Geist von der Methode abweicht, erscheinen Probleme. Die Methode ist tatsächlich als solche bedeutungslos. Es ist irrelevant zu diskutieren, ob sie Verdienst bringt oder nicht. Der Zweck der Methode ist es, den Geist zu trainieren. Man kann dasselbe gegen das Niederwerfen vor dem Buddha einwenden oder das morgendliche und abendliche Rezitieren und Singen. Warum praktizieren wir diese Formen?

Die Leute wundern sich oft: "Wenn Chan eine Methode zur plötzliche Erleuchtung ist, die nicht meditationsabhängig ist, warum Praktizieren wir dann Meditation und besuchen siebentägige Klausuren?" Falls jemand einwendet, diese Inhalte hätten keinen Bezug zu Chan, dann sage ich: "Willst Du Chan studieren, so unterrichte ich Dich genau in diesen Methoden." Um zu Praktizieren, muss man seinem Lehrer und seinen Methoden vertrauen. Beim eigenständigen Suchen nach Methoden kann es geschehen, dass man nichts findet und schliesslich das Praktizieren aufgibt. Oder man findet irgendetwas Seltsames und endet mit mentalen und körperlichen Problemen in einem dämonischen Zustand.

Einmal sagte jemand zu mir: "Ich glaube nur an das 'uralte Chan'." Ich fragte: "Was meinen Sie mit 'uralem Chan'?" Er entgegnete: "Wohingegen die sogenannten Chan-Meister von heute die Menschen Meditation lehren, verlangte das 'uralte Chan' kein Praktizieren. Meine Erleuchtungserfahrung entstammt der uralten, direkten Methode, ohne irgendwelches Praktizieren. Ich war bei vielen Meistern auf der Suche nach einem, der meine Erfahrung bestätigen würde, unglücklicherweise bis jetzt erfolglos." Genaugenommen war er nicht am Studium unter einem Meister interessiert, sondern an einer Beglaubigung, um das DHARMA selber verbreiten zu können. Nach einem kurzen Gespräch erkannte ich, dass er nicht ganz bei Verstand war, und sagte zu ihm: "Ich bin selber nicht erleuchtet, wie kann ich feststellen, ob Sie erleuchtet sind oder nicht?" Er sagte: "Seltsam. Wenn Sie nicht erleuchtet sind, wie können Sie denn Chan lehren?" Ich sagte: "Ich mag selber nicht erleuchtet sein, aber ich kann andere lehren erleuchtet zu werden. Zum Beispiel muss ein Kardiologe nicht notwendigerweise Herzprobleme haben, um andere erfolgreich zu behandeln." Er sagte: "Wenn dem so ist, bin ich fähig andere Chan zu lehren?" Ich erwiderte: "Da ich nichts über sie weiss, kann ich diese Frage nicht beantworten."

Meditation sollte einfach ein Teil des Lebens sein. Wenn ihr andere Motivationen habt, wird das zu Problemen führen. Wenn ihr das Praktizieren mit Erwartungen angeht, werdet ihr nicht gut sitzen können. Nicht nur, dass ihr keine Erwartung haben sollt erleuchtet zu werden oder Chan-Meister zu werden, ihr sollt nicht einmal erwarten, dass ihr von euren Schmerzen frei werdet. Hofft nicht, dass eure Beine oder euer Rücken aufhören wird, weh zu tun. Versucht nicht, eure Schmerzen zu überwinden, als ob ihr eine Barriere durchbrechen müsst. Akzeptiert

die Schmerzen einfach. Ihr mögt euch darüber nicht sehr glücklich fühlen, aber mindestens solltet ihr euch darüber nicht ärgern. Wenn ihr sie nicht akzeptieren könnt, dann ignoriert sie und wendet euren Geist der Methode zu. Wenn sich die Schmerzen nicht mehr ignorieren lassen, dann richtet eure Aufmerksamkeit auf den Schmerz selber. Trennt euch von dem schmerzenden Körperteil. Lasst ihn schmerzen. Wenn ihr diese Haltung einnehmen könnt, werden die Schmerzen mit der Zeit vergehen. Wenn ihr wirklich in die Praxis eingestiegen seid, werden alle Körperempfindungen verschwinden.

Wichtig ist, euch nicht über euer Leiden zu ärgern oder irgendein Glück zu erwarten. Sobald Ideen wie Leid im Gegensatz zu Glück entstehen, wird der Geist, verfangen in der Dualität, bereits von der Methode abgeschweift sein.

Ihr seid euch alle bewusst, dass dieses Zentrum keine ideale Umgebung für das Praktizieren ist. Die Nachbarn hämmern gegen die Wände. Draussen gibt es einen ununterbrochenen Strom von Verkehr und von Flugzeugen, die vorbei fliegen. Aber sogar mitten in dieser lauten und überfüllten Welt haben wir einen kleinen Ort zum Praktizieren. Darum sollten wir unseren Geist nicht von dem ablenken lassen, was draussen geschieht oder was mit unseren Sinnen in Kontakt kommt.

Man lebt mit vielen anderen Leuten während einer Klausur, und das kann eine ungemütliche Umgebung verursachen. Ihr fühlt euch weder so frei noch so wohl wie zu Hause. Andererseits wird die Anwesenheit der anderen euch anregen, fast zwingen, zu praktizieren. Auch wenn ihr nicht energisch praktiziert, werdet ihr euch mindestens anstrengen, so zu erscheinen.

Wenn Leute zusammen sitzen, können sie füreinander von grossem Nutzen sein. Ob ihr gut praktiziert oder nicht, schätzt diese seltene Gelegenheit und tut euer Bestes.

7 Jenseits des Ein-Geist

Die Zwei kommt aus dem Einen,
 doch behalte nicht einmal das Eine.
 Wenn Ein-Geist nicht entsteht,
 sind Myriaden von Dharmas makellos.

In der Rede von gestern habe ich vor dem Verweilen in Dualität gewarnt. Obwohl wir nicht in der Dualität weilen sollten, müssen wir dennoch an der Methode festhalten. Es ist die Methode, die uns hilft, den Geist zu einen, die den ununterbrochenen Strom zerstreuter Gedanken ersetzt. Nachdem sich der Geist durch die Methode konzentriert hat, erreichen wir schliesslich den Punkt, an dem die Methode selber verschwindet und der Geist eins ist. Heute sagte mir jemand während des Interviews: "Ich praktiziere seit einer ziemlich Anzahl von Jahren, aber ich habe nie erfahren, dass ich meinen Körper vergesse oder dass die Methode verschwindet." Ich sagte: "Du solltest nicht allzu eifrig sein. Mach einfach auf natürliche Art weiter." Der Zustand des Ein-Geist muss sich spontan einstellen. Natürlich wird die Methode euch zurücklassen; es ist nicht an euch zu denken, die Methode zurückzulassen. Der Zustand des Ein-Geist ist nicht leicht zu erlangen. Aber heute werde ich noch einen Schritt weiter gehen und sagen, dass sogar der Ein-Geist transzendierte und zurückgelassen werden muss.

Im *Avatamsaka Sutra* gibt es die folgenden zwei Zeilen: "Ohne Ausnahme kommt alles aus dem Dharmareich. Ohne Ausnahme wird alles in das Dharmareich zurückkehren." Alles wird von dem Einen erzeugt und wird schliesslich zu dem Einen zurückkehren. Diesen Begriff kann man in beiden, der östlichen und westlichen Philosophie, finden. Aber innerhalb des Buddhadharma ist sogar dieser Zustand ungenügend.

Anhaften an das Eine kann die Form des Materialismus oder des Monotheismus annehmen. Aber im Lauf des Praktizierens ist es nötig, zuerst zu diesem Einen zu kommen. Es ist erst dann, dass man erkennt, dass sogar dieses Eine nicht das Letzte ist. Es ist immer noch auf einer weltlichen Ebene. Nur wenn man diesen Zustand der Einheit transzendierte, wird man das echte Buddhadharma erreichen.

Am Anfang konzentriert man den zerfahrenen Geist. Der konzentrierte Geist bedeutet nicht, dass der Geist in einem Zustand der Einheit ist, weil es immer noch einen Unterschied zwischen Subjekt und Objekt gibt, zwischen Ich und Methode. Aber wenn die Methode wegfällt, wird der Geist sehr klar, ohne irgendwelche Gedanken, und alles, was übrigbleibt ist die Empfindung der eigenen Existenz. Das ist der Zustand des Ein-Geist, auch SAMADHI genannt. Das ist jedoch nur eine sehr elementare Samadhi-Stufe; und wenn man auf diesem Kurs weiterfährt, kann man in immer tiefere Samadhi-Zustände gelangen. Chan-Praktikerinnen und Chan-Praktiker verweilen aber nicht in SAMADHI, sondern versuchen, auch diesen Geisteszustand fallenzulassen.

Heute erwähnte ein Schüler, dass er während des Sitzens sehr oft in einen sehr gemüthlichen, angenehmen Zustand eintritt. Diese Art des Gefühls ist eigentlich ein Ausdruck des Verlangens. Solange man jeglichem Verlangen nach körperlichem oder geistigem Vergnügen anhaftet, besteht keine Hoffnung in den

Ein-Geist einzutreten. Das ist so, weil der Geist zwei- oder sogar dreigeteilt ist: In ein Empfinden des Selbst, des Körpers, und des Vergnügens. Wenn ein angenehmes Gefühl während des Sitzens entsteht, dann solltet ihr euch davon fern halten. Diese Erfahrung ist jedoch nicht ganz nutzlos, da es euch motiviert, weiter zu praktizieren und Klausuren zu besuchen. Tatsächlich kann eine erfreuliche Meditationserfahrung die Freude an Essen oder Sex übertreffen. Aber sobald ihr diese Stufe erreicht, lasst sie zurück.

Ein anderer Ausdruck für Ein-Geist ist "Grosses-Selbst", dies weil trotz enormer Expansion des Geistes noch eine Empfindung der Ichbezogenheit oder des Ichs besteht. Solange man dem Ich anhaftet, kann es keine Freiheit geben. Wenn man das Gefühl hat, in einem Zustand der Vollkommenheit zu weilen, oder sich als vollkommener Meister oder vollkommene Meisterin betrachtet, dann ist das bestenfalls das "Grosse-Selbst".

So gibt es zwei Bedeutungen von dem Einen in dieser Zeile "doch behalte nicht einmal das Eine". Die erste ist SAMADHI und die zweite ist das "Grosse-Selbst". Dies sind die höchsten Zustände, die man mit der Praxis des weltlichen DHARMA erlangen kann. Aus der Warte des Chan ist ein Mensch, auch wenn er SAMADHI oder das "Grosse-Selbst" erreicht, noch immer in SAMSARA, dem Zyklus von Geburt und Tod. Die Befreiung, die er empfindet, ist nur vorübergehend; sie ist nicht die endgültige Befreiung. Aber "Wenn Ein-Geist nicht entsteht, sind Myriaden von Dharmas makellos". Das bedeutet, ein Mensch im Zustand des Ein-Geist ist immer noch für Probleme anfällig, erst wenn auch dieser Ein-Geist nicht entsteht, kann ihm nichts mehr Schwierigkeiten verursachen.

Eines muss hier geklärt werden. Im Zustand des Ein-Geist gibt es keine Nöte. Schwierigkeiten können nur in einem Zustand des Unterscheidens auftreten. Solange man in einem Zustand des Ein-Geist bleibt, kann einen nichts ärgern, verführen oder erregen. Das Problem mit dem Ein-Geist ist, dass er nicht für immer anhält; unvermeidlich wird ein Gedanke entstehen, und er wird sich zum "Zwei", "Drei" und "Viel" entwickeln. Der Zustand von "Ein" kann nur in Bezug auf den von "Zwei" betrachtet werden. Eine wahre Totalität würde nicht einmal als "Ein" betrachtet werden; sie kann nur "Nichts" genannt werden. Erst im Unterscheiden kann das Eine überhaupt existieren, und dann in diesem Falle zu Zwei führen. Man kann sich nur einsam fühlen, wenn einem die mögliche Existenz einer anderen Person bewusst ist. In vollkommener Totalität gibt es keine Empfindung von Einsamkeit.

Ohne Fehler, ohne Dharmas,
kein Entstehen, kein Geist.

Kein-Geist oder Chan ist ein Zustand des Nicht-Entstehens und Nicht-Verlöschens. Kein einziger Gedanke wird entstehen, und sogar dieser sich nicht bewegend Geist existiert grundsätzlich nicht. Es gibt nichts, das einem Schwierigkeiten bereiten kann, und nichts, dem man Schwierigkeiten bereiten kann.

Beide, unser Körper und unser Geist, brauchen Nahrung um zu überleben. Es gibt zwei Sorten von Nahrung für den Körper: Ernährung und Kontakt. "Kontakt-

Nahrung" beinhaltet das Gefühl des Berührens eines anderen Menschen ebenso wie das Gefühl von frischen Kleidern nach einer Dusche. Weiter gibt es eine Sorte von Nahrung für den Geist, genannt "Bewusstseins-Nahrung", die den Hunger des gewöhnlichen Geistes nach Erlebnissen und Phänomenen befriedigt. Wenn man die beiden ersten Nahrungssorten hinter sich lässt, gelangt man jenseits des Bereichs des Verlangens. Aber jenseits des Bereichs des Verlangens liegen die Bereiche der Form und des Formlosen. Um jenseits dieser Bereiche zu gelangen, muss man sich von der Nahrung des Bewusstseins befreien. Im Ein-Geist, in dem einzig Bewusstsein existiert, hat man möglicherweise den Bereich des Verlangens transzendiert, ist aber noch in SAMSARA. Erst wenn man von allen drei Sorten Nahrung befreit ist, tritt man in den Kein-Geist ein, und damit ausserhalb der Bereiche von SAMSARA.

8 Illusionen

Das Subjekt erlöscht mit dem Objekt.

Das Objekt versinkt mit dem Subjekt.

Das Geist-Dharma kann nicht aus sich selbst entstehen oder unabhängig funktionieren. Es koexistiert immer mit dem Form-Dharma. Der Zen Ausdruck "eine Hand klatschen" illustriert die Unmöglichkeit von soetwas. Der Geist kann nur im Bereich der mentalen Objekte gefunden werden.

Einmal ging Meister Nan-Ch'uan (Nan-quan) zum Bauernhof des Klosters, dessen Abt er war. Eine Nacht davor hatte eine dort ansässige Erdgottheit den Bauern vom bevorstehenden Besuch des Meisters berichtet, und so bereiteten die Bauern ein Willkommensfest vor. Der Meister fragte die Bauern: "Wie habt ihr gewusst, dass ich komme?" Sie antworteten: "Letzte Nacht erzählte uns die Erdgottheit, dass du heute kommen würdest." Als der Meister das hörte, sagte er: "Ich schäme mich sehr. Meine Praxis muss recht armselig sein, dass sogar Gottheiten es schaffen, meinen Geist heimlich zu schauen." Er meinte, dass beim Gedanken den Bauernhof zu besuchen das Geist-Dharma im Zusammenhang mit dem Form-Dharma entstanden war, das heisst die konkrete Idee des Bauernhofs. Als sein Geist sich bewegte, konnte die Gottheit dies erkennen.

Derselbe Meister meditierte in einer Hütte neben einem Fluss. Eines nachts hörte er die Unterhaltung zweier Gespenster. Eines der beiden freute sich auf das Ende seiner Zeit, da es anderntags durch jemanden anders ersetzt werden würde. Das zweite Gespenst fragte: "Wer wird dich ersetzen?" Es entgegnete: "Ein Mann, der einen eisernen Hut trägt." Der Meister wunderte sich, wer diese Person sein könnte. Anderntags war schwerer Regen und der Fluss erreichte einen hohen Pegelstand. Der Meister schaute zur Hütte hinaus und sah einen Mann, der gerade begann den Fluss zu überqueren. Als Regenschutz hatte er einen Wok als Kopfbedeckung. Sofort wusste der Meister, dass das der Mann mit dem eisernen Hut war; also mahnte er ihn: "Ueberquere heute den Fluss nicht, es ist zu gefährlich." Der Mann fragte: "Warum?" "Weil das Wasser sehr tief ist und schnell fließt." Der Mann hörte auf den Rat des alten Mönchs und kehrte nach Hause zurück.

Nun müsst ihr wissen, dass in chinesischen Ueberlieferungen die Wassergespenster Gefangene sind, die solange einsitzen bis eine andere Person ertrinkt und ihren Platz einnimmt. In der Nacht, als der Meister meditierte, hörte er die Gespenster erneut. Diesmal beklagte sich das erste Gespenst: "Ich sitze hier seit vielen Jahren fest, und ich dachte, die Gelegenheit meiner Befreiung wäre endlich gekommen. Aber jetzt hat sich der alte Mönch eingemischt und alles versaut. Ich werde es ihm zeigen." Damit riss es eine Bresche in die Böschung, damit das Wasser durchbrechen und die Hütte überfluten sollte. Der Meister erkannte, dass das Gespenst versuchte, ihn zu ertränken. Plötzlich verschwand er aus der Sicht. Das Gespenst sah sich um, aber die Hütte war leer.

In Wirklichkeit war der Meister immer noch dort und er hörte das Gespenst sehr deutlich. Er war unsichtbar, da sich sein Geist nicht bewegte. Sein Geist war unbeeinflusst durch die Umgebung und damit nicht mehr an mentale Objekte, die Schatten des Geistes sind, gebunden.

Alle unsere Gedanken sind illusorisch; sie sind von gewissen Objekten oder Symbolen abhängig. Gäbe es keine Objekte, Formen oder Symbole in eurem Geist, so gäbe es keine illusorischen Gedanken. Es ist jedoch möglich einen illusorischen Gedanken zu haben, der als "richtiger Gedanke" betrachtet werden kann, wenn man ihn kontinuierlich und ohne Unterbruch aufrecht erhält. Beispielsweise ist das Atemzugzählen als solches ein illusorischer Gedanke, aber wenn man es pausenlos aufrecht erhält, dann wäre es der "richtige Gedanke", die Methode des Praktizierens.

Andererseits, wenn sich die Gedanken dauernd ändern, dann wären das "wandernde Gedanken" anstatt "richtige Gedanken". Aber beide Situationen sind nicht der reine Geist, da der Geist noch mentalen Bereichen anhaftet. Es ist nicht der Zustand des Kein-Geist; es ist nicht einmal der Zustand des Ein-Geist. Mit diesen mentalen Objekten im Geist wäre es zur Zeit des Todes schwierig, die nächste Geburt zu bestimmen. Statt dessen wird die Stossrichtung des Karmas bestimmen, wohin man geht. Karma führt einen in die Richtung des stärksten Verlangens oder Anhaftens. Somit folgt der Geist demjenigen mentalen Bereich, von dem man am stärksten angezogen wird. Wenn der Geist unabhängig von der Umgebung ist, nicht gebunden an mentale Bereiche, dann diktiert nicht das Karma die nächste Geburt, sondern das eigene Entscheiden. Frei sein zu gehen, wohin immer man wünscht, heisst ausserhalb des Kreises von Geburt und Tod sein.

Solange der Geist von Gier, Hass oder Unwissen erfüllt ist, wird man in Nöte und Leiden eingetaucht bleiben. Man wird nicht einmal in den Himmeln wiedergeboren werden und sicher nicht Befreiung von Geburt und Tod erlangen. Himmlische Zustände können nur durch verdienstvolle Taten, bei einem Minimum an Verlangen, erworben werden. Und Ein-Geist oder SAMADHI könnte man nicht erreichen wegen des starken Anhaftens an gewisse Objekten.

Deshalb sollten beim Praktizieren alle Gedanken, ausser der Methode, als Dämonen betrachtet werden, auch wenn es sich anfühlt, als wärt ihr in einen himmlischen Zustand eingetreten. Beim Sitzen kann es einigen geschehen, das sie in eine vollständig neue Welt eintreten, die sehr schön und angenehm ist. Nachher wollen sie bei jeder Meditation in diese Welt zurück. Sie mögen fähig sein, wieder in diesen Zustand einzutreten, nichtsdestotrotz ist es eine Anhaftung. Es gibt auch schreckenserregende Zustände. Solche Visionen, gute und schlechte, sind im allgemeinen Manifestationen unserer eigenen mentalen Bereiche.

Nun können wir verstehen, warum sich die Methoden GONGAN und HUATOU von Methoden wie Atemzugzählen, Rezitieren von Buddhas Namen, oder Wiederholen eines Mantra unterscheiden. Zwar sind die Letzteren zu Beginn notwendig, aber sie enthalten relative Objekte wie den Atem, Buddhas Namen oder das Mantra. In diesen Fällen ist der mentale Bereich durch Objekte dargestellt. Und wo es ein Objekt gibt, muss es ein Subjekt geben, nämlich das Selbst. GONGAN und HUATOU sind hingegen objektlose Praxismethoden. Abgesehen von der Methode hat man nichts vor sich. Beispielsweise hat die Frage "Was ist WU?" keine fassbare Antwort. Es steht nichts hinter der Frage. Man braucht sie einzig als Methode der Praxis. Wenn es kein Objekt gibt, wie steht es dann mit dem Subjekt? Beim tiefen Eintreten in diese Methode werdet ihr, obwohl ihr nicht erleuchtet seid, nicht die geringste Empfindung von Selbst haben. Euer Selbst wird in eine grosse Masse des Zweifels eingeschlossen sein. Weder Gespenster noch Gottheiten wären in der Lage euch zu finden.

9 Bewusstsein von Bedrückungen

Des Subjekts wegen ist das Objekt Objekt.
 Des Objekts wegen ist das Subjekt Subjekt.
 Wisse, dass die zwei
 ursprünglich eine Leere sind.
 In einer Leere sind die zwei dasselbe,
 alle Phänomene enthaltend.

Diese Zeilen beschreiben einen nicht-unterscheidenden Geist, in welchem dennoch ein vollkommen klares Unterscheiden besteht.

Je mehr man im Laufe des Praktizierens negative Aspekte seiner selbst entdeckt, desto klarer wird einem der Weg, den man gehen sollte.

Nachdem ich das chinesische Festland mit der Armee der nationalistischen Regierung verlassen hatte, kam ich nach Taiwan. Zu jener Zeit herrschten chaotische Zustände und die Truppen wurden in einem Lagerhaus zusammengepfercht. In diesem Lagerhaus gab es weder Fenster noch Beleuchtung, und da die Leute nachts ihren Weg zur Latrine nicht finden konnten, taten manche ihre Notdurft wo sie gerade waren. Andere, entschlossen, ihren Weg nach draussen zu ertasten, traten im Dunkeln schlussendlich in die Exkremente. Bei Tagesanbruch konnte man jedoch die Exkremente klar erkennen und ihnen ausweichen. Es war ein Fehler sich vorzustellen, dass keine Ausscheidungen am Boden lagen nur weil man sie nicht sehen konnte.

Diejenigen, die nie angefangen haben zu Praktizieren, lassen sich mit den Leuten im Dunkeln vergleichen. Wo immer sie hingehen, treten sie in Exkremente. Zu einer Klausur kommen ist wie ein Zimmer mit Licht erhellen. Das Licht mag nur eine Minute leuchten, aber mindestens kann man einige der Problemgebiete erkennen. Nach und nach wird man genau sagen können, wo Exkremente liegen und wo nicht. Je mehr man sich auskennt, desto weniger wahrscheinlich tritt man hinein. Aber das Erzürnen beim Entdecken von Problemen wäre nichts anderes als zu den Schwierigkeiten weitere hinzufügen. Das wäre vergleichbar dem nochmaligen In-die-Exkremente-treten, nachdem man gemerkt hat, dass man in welche getreten ist, nur um sich zu bestrafen.

Klausuren sind wie Strassenreparatur. Besteht ein Problem unter der Strasse, so brechen die Arbeiter den Belag auf, um Kabel, Rohre, oder was defekt sein mag, zu flicken. Nach getaner Arbeit legen sie den Belag neu, und alles ist wie zuvor. In gleicher Weise müssen wir, um unsere eigene Reparatur vorzunehmen, die Strasse aufbrechen und vorübergehend ein Durcheinander in Kauf nehmen. Also ist das Entdecken eigener Probleme beim Praktizieren sehr nützlich, aber existieren nun diese Probleme wirklich?

Sicher sind die Plagen der Klausur recht wirklich. Ihr seid wirklich müde und alles ist unbequem. Ihr seid gewiss an diesem Ort und nicht an einem anderen. Dennoch müsst ihr Nicht-Existenz aus der Sichtweise der Existenz betrachten. Wenn ihr euch nicht auf die Methode konzentrieren könnt, wenn ihr nicht genug geschlafen habt, und wenn eure Beine schmerzen, dann geschieht das alles

wirklich. Aber ursprünglich schmerzten eure Beine nicht. Sie schmerzen erst, seit ihr sitzt. Wenn ihr die Beine ausstreckt, werden sie nicht länger schmerzen. Deshalb solltet ihr bei der Erfahrung von Schmerz daran denken, dass Schmerz keine wahre Existenz hat. Hätte er das, dann wäre er auch da, wenn ihr nicht sitzt.

Obwohl einige von euch Mühe haben, sich zu konzentrieren, kann es nicht sein, dass ihr euch während der ganzen Klausur nicht ein einziges Mal in einem gewissen Masse konzentrieren konntet. Wenn ihr eure Methode auch nur für eine sehr kurze Zeit anwenden konntet, dann lässt das euch wissen, dass euer zerstreuter Geist keine wirkliche Existenz hat. Seid nicht ängstlich, wenn euer Geist zerstreut ist; erkennt einfach, dass das vorübergehend ist.

Aber wenn ihr beim Konzentrieren Erfolg habt, ist dann dieser Geist wirklich? Natürlich nicht. Wäre der Geist wirklich konzentriert, könnte er nicht wieder zerstreut werden. Nun, wenn beide, der zerstreute und der konzentrierte Geist, unwirklich sind, bedeutet das, dass ursprünglich Kein-Geist war. Wenn dem so ist, sollte es sehr leicht sein, beim Praktizieren Fortschritte zu machen. Das Gewahren der Nicht-Existenz des Geistes wird euer Vertrauen stärken, obwohl ihr Kein-Geist nicht erfahren habt. Solange ihr Vertrauen in die Nicht-Existenz des Geistes habt, könnt ihr mit dem Praktizieren ohne Angst oder Enttäuschung fortfahren.

Ein kleiner Rückschritt bedeutet nicht Versagen, er bedeutet nur, dass die Zeit noch nicht gekommen ist. Wenn man einen Berg halb erstiegen hat, kann man nicht sagen, man hat versagt. Man muss nur steigen und weiter steigen bis der Gipfel erreicht ist. Einmal war ich mit Leuten in einem Auto und wir fuhren einen Berg hoch. Nach zwei Stunden fragte ich den Fahrer: "Was ist los? Wir scheinen nirgendwo auf diesen Berg zu kommen." Er sagte: "Eigentlich haben wir den Gipfel erreicht. Es war ein sehr flacher, stetiger Anstieg."

Betrachten wir nun Existenz vom Gesichtspunkt der Leere. Beispielsweise kann ein Mönch nicht sagen, dass Frauen nicht existieren, nur weil er keine Beziehung zu ihnen hat. Es gibt eine Geschichte aus den GONGANS, die ich häufig erzähle. Ein Mönch, der Chan praktizierte, wurde durch eine alte Frau unterstützt, die ihm eine Hütte zur Verfügung stellte und täglich Essen darbot. Eines Tages beschloss sie seine Praxis zu prüfen. Sie wies ihre schöne Tochter an, dem Mönch sein Essen zu bringen und ihn danach zu umarmen. Anderntags fragte die alte Frau den Mönch: "Wie fandest du meine Tochter?" Er antwortete: "Wie trockenes Holz, das gegen einen kalten Felsen lehnt." Nach dieser Antwort ergriff sie einen Besen und verscheuchte ihn mit den Worten: "Die ganze Zeit dachte ich, du wärest ein Mann von Chan!"

Obwohl auf einer tiefen Stufe der Praxis angekommen, hatte dieser Mönch Chan noch nicht verwirklicht. Der Leere anhaftend, verneinte er Existenz. Während einer Klausur könnt ihr in einen Zustand eintreten, in dem euch das Essen nicht schmeckt oder in dem ihr nicht wisst, wohin ihr geht. Ihr könnt die Person nicht erkennen, die ihr anschaut. In diesem Zustand folgt der Körper den normalen Gewohnheiten, aber der Geist ist vollständig in die Methode vertieft. Ihr seid in die Empfindung des grossen Zweifels eingetreten.

Vor diesem Zustand, wenn euer Geist noch zerstreut ist, rate ich, euch sorgfältig auf das zu konzentrieren, was ihr auch immer tut, und ein vollständiges Bewusstsein jeder Handlung zu bewahren. Wenn ihr vollständig fokussiert seid, könnt ihr in das nächste Stadium hinübergleiten, in dem ihr das Körperbewusstsein verliert, obwohl der Körper weiter reibungslos und von selbst funktioniert.

Das dritte Stadium ist eine Rückkehr zu vollständigem Bewusstsein. Jedoch, anders als im ersten Stadium, gibt es keine Spur von zerstreuten Gedanken. Wenn man isst, dann isst man. Wenn man schläft, dann schläft man. Nicht mehr, nicht weniger.

Zu Beginn muss man sehr hart an der Methode arbeiten, aber wenn man ins zweite Stadium eintritt, beginnt alles natürlich zu fließen. Die Praxis läuft stetig wie ein Ball, der einen Hügel hinunterrollt. Zu dieser Zeit, denkt man nicht, dass man gerade praktiziert. Das nennt sich die wahre Existenz der Leere. Das heisst, man fühlt, dass nichts existiert, aber der Geist ist wirklich da und arbeitet mit der Methode. Die Erfahrung des Verschwindens des eigenen Körpers und der Methode kann durch zwei Faktoren bedingt sein. Einerseits kann man aus reiner Faulheit in eine Art nebelhaften Zustand hineingleiten. Andererseits, ist jemand, der die Methode sehr gut anwendet, wie ein Reiter, der derart mit dem Reiten vertraut ist, dass er das Pferd unter sich vergisst. Das ist ein gutes Phänomen.

Ein Mensch, der den erleuchteten Geisteszustand erreicht hat, betrachtet Existenz aus der Warte der Leere. Einmal wurde ein Chan-Meister von seinem Schüler gefragt: "Was würdest du tun, wenn viele Katastrophen auf einmal vor dir auftauchen würden?" Der Meister antwortete: "Rot ist nicht weiss und grün ist nicht gelb. Was auch immer es ist, das ist es, was es ist." — Wenn man einfach sieht, was es ist, ist das nicht die Weise, in der jeder sieht?

Während der Song-Dynastie fielen die Mongolen in China ein. Als eine Bande Krieger über eine gewisse Stadt herfiel, flohen alle, auch Soldaten und Mönche der Tempel. Als die Mongolen durch die Tore drangen, fanden sie einzig einen Chan-Meister vor. Da sie an eine Falle dachten, brachten sie ihn zu ihrem General. Als dieser ihn fragte, warum er nicht geflohen sei, antwortete er: "Jeder muss einmal sterben. Ich könnte hier sterben. Ich könnte dort sterben. Warum sollte ich fliehen?" Der General fragte: "Hast du keine Angst vor dem Tod?" Der Mönch erwiderte: "Ich würde nicht sagen, dass ich zu sterben wünsche. Aber wenn meine Zeit gekommen ist, dann ist es so." Der General sagte: "Ich werde dich töten." Der Mönch erwiderte: "In Ordnung. Aber ich will dir zuerst etwas sagen. Denke nicht, dass du mich tötest. Ist dein Schwert in der Lage, Wind oder Wasser zu töten? Wenn du Wasser schneidest, dann trennst du es für einen Moment und dann vereint es sich wieder. Wenn du meinen Kopf abschneidest, dann trennst du ihn einfach von meinem Körper; aber dein Mich-Töten ist deine eigene Tat. Es hat nichts mit mir zu tun, weil ich den Tod weder wünsche noch fürchte." Das bedeutet, nach der Erleuchtung existiert alles, aber nicht das Selbst.

Wir haben Leere aus der Warte der Existenz betrachtet und Existenz aus der Warte der Leere. Beide, Existenz und Leere existieren und existieren nicht. Versteht ihr? Wenn nicht, macht euch keine Sorgen. Wenn ihr die Bedeutung wirklich erfasst, seid ihr bereits erleuchtet.

10 Vergleichen

Ohne das Feine oder Grobe zu sehen,
wie kann es Einseitigkeit geben?

"Fein" oder "grob" bezieht sich auf Tiefe oder Untiefe der Praxis. Ich habe euch oft gemahnt, eure Praxis nicht mit derjenigen von anderen zu vergleichen oder mit eurer eigenen zu anderen Zeiten. Solche Vergleiche sind nur subjektiv. In der Meditationshalle brach heute jemand in Tränen aus. Jemand mag gedacht haben: "Oh, es geht ihr nicht so gut." Jemand anders: "Ich denke, sie wird erleuchtet!" Oder sonst jemand: "Vielleicht wird sie verrückt." Keiner dieser Gedanken mag die Wirklichkeit wiedergeben. Ob sie Schmerz oder Trauer fühlte, erleuchtet oder verrückt wurde, es ist ihre Sache. Es hat nichts mit jemand anderem zu tun. Vergleichen bedeutet unausweichlich über andere zu urteilen.

Wenn ihr sitzt, haltet euch zurück vom Herumschauen und vom Einschätzen von Leuten. Eine häufige Art Vergleiche anzustellen entsteht, wenn man jemanden drei Perioden durchsitzen sieht. "Wie kann der das? Tun dem die Beine nicht weh? Mensch! Meine Beine schmerzen die ganze Zeit. Ich schaffe es kaum durch eine Periode." Einige Zeit später bewegt sich dieser Mensch ein wenig; nun sagt man zu sich: "Ha! Wahrscheinlich tun ihm jetzt die Beine weh. Er ist doch nicht so aussergewöhnlich."

Dies sind Beispiele sich mit anderen zu vergleichen. Aber man kann sich auch mit sich selber vergleichen. Vielleicht seid ihr vom ersten Tag an in einer Misere. Eure Beine schmerzen, ihr fühlt euch unbehaglich und findet den Dreh der Praxis einfach nicht. Ihr fühlt euch von Problemen belagert, aber dann kommt ein Tag, an dem ihr euch grossartig fühlt. Der Körper ist wohl und der Geist ruhig. Ihr seid über diesen Wandel der Dinge erfreut und sagt zu euch: "Endlich geschafft." Doch jetzt geratet ihr in eine derartige Aufregung, dass ihr nicht mehr meditieren könnt. Später, wenn eure Meditation nicht mehr so genussvoll ist, mögt ihr versucht sein durch Analyse herauszufinden, warum ihr jenes eine Mal so gut gesessen seid und jetzt so unbequem sitzt.

Gut mit schlecht zu vergleichen ist nichts als verwirrtes Denken. So lange ihr in diese wandernden Gedanken versunken seid, sind die richtigen Bedingungen für das Praktizieren nicht zu verwirklichen. Kümmert euch weder um das, was um euch geschieht, noch um das, was in euch geschieht. Konzentriert euch voll auf die Methode und hütet euch vor inneren und äusseren Vergleichen. Wenn ihr das verwirklichen könnt, wird euer Praktizieren wirkungsvoll werden.

Am ersten Abend sagte ich, dass ihr euch zu Beginn isolieren müsst. Es gibt vier Stufen fortschreitender Isolation. Erstens, isoliert euch von euren Angelegenheiten ausserhalb der Klausur. Als nächstes ignoriert die Umgebung innerhalb der Klausur. Was euch betrifft, so seid ihr die einzige Person hier. Geht einen Schritt weiter und legt alle Gedanken der Vergangenheit und der Zukunft weg. Endlich, vergesst den Gedanken, der gerade war oder den, der am Kommen ist. Engt euch ein auf den Gedanken des gegenwärtigen Moments. Ihr seid auf einen winzigen Punkt reduziert, der sich auf die Methode konzentriert. Auch so könnte euch ein Dämon noch packen, weil dieser winzige Punkt noch besteht.

Gelingt es euch nun euch ausschliesslich auf die Methode zu konzentrieren, dann wird es euch leicht fallen, euch auch von diesem einen Gedanken zu lösen.

Wie störend auch immer eure Umgebung oder eure innere Welt sein mag, ihr sollt das erkennen und Gefühle irgendwelcher Abneigung vermeiden. Gefühle von gut oder schlecht in Bezug auf die Umgebung oder unser Selbst sind in Wirklichkeit Projektionen unserer eigenen, tiefgründigen emotionalen Anhaftungen. Geschehnisse und Dinge haben keine innewohnenden guten oder schlechten Qualitäten.

Zum Beispiel, dieses XIANGBAN ist nur ein Stück Holz. Es hat weder Gutes noch Schlechtes an sich; wenn aber ein unerfahrener Aufseher der Meditationshalle jemanden auf die falsche Stelle schlägt, etwa auf den Nacken oder auf ein Schulterblatt, dann kann die getroffene Person negativ auf das XIANGBAN reagieren. Der Aufseher kann das XIANGBAN beschuldigen, im Gebrauch schwerfällig zu sein. Andererseits, von einem geschickten Aufseher geschlagen, wird sich die getroffene Person sehr gut fühlen und das XIANGBAN als grosse Hilfe betrachten. Gleicherweise kann der Aufseher dieses XIANGBAN wegen seiner leichten Handhabung als aussergewöhnlich gut betrachten.

Heute schnitt ich beim Versuch, ein blockiertes Fenster zu öffnen, mir in einen Finger. Der Gedanke, es stimme etwas nicht mit dem Fenster, hätte mir kommen können. Aber das Fenster ist ein passives Objekt. Meine Fingerverletzung ist nicht sein Fehler. Vielleicht sollte ich an seiner Stelle meine Hand beschuldigen, aber eine Hand ist einzig Fleisch und Knochen. Wenn sich Fleisch und Knochen an einem Fenster versuchen, gibt es an diesem Geschehen nichts, das gut oder schlecht genannt werden könnte.

Das erleuchtete Wesen sieht Dinge weder als schlecht noch gut, weder als grob noch fein. Es gibt weder gute noch schlechte Menschen in der Welt. Jemand mag einwenden: "Wenn ein guter Mensch einem schlechten Menschen gleich ist, wird das nicht viel Verwirrung stiften?" Für ein erleuchtetes Wesen besteht dieses Problem nicht. In der Vergangenheit hatten diejenigen, die erleuchtet waren, auch starke Herzen des Mitgefühls. Sie widmeten den Rest ihrer Leben der Errettung anderer lebenden Wesen. Shakyamuni Buddha selber gab mehr als vierzig Jahre seines Lebens hin, um fühlende Wesen zu lehren und zu retten. Es ist nicht so, dass der Buddha fühlende Wesen retten will. Es ist vielmehr so, dass fühlende Wesen es nötig haben, gerettet zu werden. Ob er bestimmte Wesen rettet oder nicht, ist nicht von ihm abhängig, sondern von den Wesen selber. Gibt es Wesen, die gerettet werden können und wollen, dann rettet sie der Buddha. Diejenigen jedoch, die nicht von ihm gerettet werden wollen, rettet er nicht. Er beschuldigt sie nicht, sich von ihm nicht retten zu lassen, noch verdammt er sie in die Hölle. Das ist nicht die Haltung des Buddhas oder der Patriarchen.

Buddhas Reaktion auf fühlende Wesen ist einem Spiegel ähnlich. Der Spiegel als solcher enthält weder Abbild noch besondere Eigenschaften. Er spiegelt einfach das, was man ihm vorsetzt, wider, so wie es ist, ohne Hinderung. In gleicher Weise lehrt der Buddha die Menschen entsprechend ihren Erfordernissen. Braucht jemand einen Dämonen, erscheint ein Dämon; braucht jemand Buddha, erscheint Buddha; braucht jemand die Praxis von Chan, erscheinen Chan-Methoden. Der Buddha ersinnt diese Dinge nicht und versucht nicht, sie anderen aufzudrängen. Vielmehr ist seine mitfühlende Reaktion einzig eine automatische Widerspiegelung des eigenen Geistes eines Menschen.

Deshalb bestehen im Buddhismus verschiedene Stufen. Sie entsprechen der Erkenntnis, dass fühlende Wesen unterschiedliche Fähigkeiten haben. Wie auch immer die Neigungen eines Individuums sein mögen, es kann eine zu ihm passende Stufe der Lehren finden.

Jemand, der wirklich in die Praxis vertieft ist, wird einem Spiegel ähnlich, ohne Diskriminierungen oder Vorurteile. Wenn man den Punkt erreicht, an dem die Methode verschwindet, und man sogar selber verschwindet, dann wird der Geist zum Spiegel — nichts enthaltend, vollkommen reflektierend.

Der Grosse Weg ist breit,
weder einfach noch schwierig.

Beim Ausbilden von Schülern liegt der Zweck der Chan-Methoden im vollständigen Wegfegen aller Anhaftungen, die noch in ihrem Geist verblieben sind. Falls sie nach Buddhaschaft verlangen, mag der Meister sagen: "Es gibt keinen Buddha." Zweifelsohne ist ein gewisses Anhaften an die Methode notwendig, um gewisse Resultate wie SAMADHI oder Erleuchtung zu erlangen. Wenn jedoch der Geist zu einem steten Strom wird, nicht unterbrochen durch äussere Gedanken, dann wird der Chan-Meister den Schüler drängen, die Idee des Praktizierens loszulassen, um sein Anhaften am Streben nach einem Ziel zu brechen.

Es gibt einige Geschichten von Chan-Patriarchen und ihren Schülern, die das illustrieren. Ein Schüler ging zu seinem Lehrer und sagte: "Ich will praktizieren, um den Weg zu erlangen." Der Lehrer sagte: "Es gibt keinen Weg, der durch Praktizieren erlangt wird." Ein anderer Schüler erklärte: "Ich will Befreiung erreichen." Sein Lehrer entgegnete: "Wer hält dich zurück?" Es gab einen Schüler, der sagte: "Ich habe gehört, dass Shakyamuni Buddha seine Familie verliess, jahrelang praktizierte, und Erleuchtung erlangte." Sein Lehrer kommentierte: "Hah. Schade. Wäre ich ihm begegnet, hätte ich ihn kräftig verprügelt und vor die Hunde geworfen."

Man könnte denken, dass diese Lehrer durch solche Aussprüche den Buddhismus zerstören. In Wirklichkeit entfernen sie auf diese Art auch geringste Anhaftungen im Geist der Schüler. Wenn ein Mensch die Bedeutung eines Geistes frei von Unterscheidungen wirklich versteht, kann er als des Praktizierens fähig betrachtet werden. Um diesen Punkt zu erreichen ist Vertrauen von äusserster Wichtigkeit. Einige mögen denken: "Shakyamuni Buddha und die Patriarchen verliessen ihr Zuhause und kultivierten während Jahren ihren Geist bevor sie erleuchtet wurden. Was mich betrifft, Mönch oder Nonne werden liegt nicht in meinen Karten. Also, von welchem Nutzen ist das Praktizieren?" Wenn ihr das Praktizieren als schwierig und schmerzhaft betrachtet, dann ist das Praktizieren schwierig und schmerzhaft. Aber wenn ihr es als einfach betrachtet, dann ist es sehr einfach. Praktizieren selber ist weder schwierig noch leicht. Wie ich zuvor sagte, in Ereignissen als solchen gibt es innewohnend weder Gutes noch Schlechtes. Das Unterscheiden von gut und schlecht, schwierig und einfach, besteht in unserem Geist und hat mit dem Phänomen nichts zu tun.

Jemand fragte mich, wie man besorgt sein könne, Leiden zu verringern, wenn man am Konzept festhalte, dass nichts wirklich gut oder schlecht sei. Eine

meiner früheren Illustrationen mag das erklären. Beim Sitzen beginnen die Beine zu schmerzen. Sobald man sie ausstreckt, verschwindet der Schmerz. Zweifellos schmerzt es, aber der Schmerz ist nicht wirklich, da er nicht andauert. Er kann sich ändern und verschwinden. Mit gut und schlecht ist es dasselbe. Sie unterliegen dem Wechsel. Schlecht kann gut werden. Die Existenz von schlecht ist nur eine besondere Art die Dinge zu sehen und sich mit ihnen zu befassen. Schmerz ist noch Schmerz, aber wichtig ist das Verständnis seines Wesens. Aus dieser Perspektive kann man lernen, das eigene Leiden zu lindern. Wenn es darum geht das Leiden anderer zu verstehen, dann könnt ihr eure eigene Erfahrung überdenken. Obwohl ihr euch einredet, Leiden sei leer, fühlt ihr noch den Schmerz. Gleichfalls beim Unterrichten anderer, obwohl ihr sagen mögt, dass Leiden keine Existenz hat, könnt ihr deren Erfahrung des Leidens nicht leugnen. Soweit es sie betrifft, ist der Schmerz direkt und wirklich. Also, aus der Perspektive, dass Leiden unwirklich ist, reagiert man dennoch auf diese unwirkliche Erfahrung. Man strebt aus tiefem Mitgefühl das Leiden anderer zu lindern.

Es gibt zwei Wege, um zu verstehen, dass Praktizieren weder schwierig noch einfach ist. Ein Anfänger kann das nur intellektuell verstehen. Er mag denken, dass Praktizieren weder schwierig noch einfach ist; das ist aber ganz anders als Wissen aus direkter Erfahrung, dass Schwierigkeiten nur durch den Geist geschaffen werden. Praktizieren als solches beinhaltet nichts Schwieriges. Die Einzelnen selber machen sich das Praktizieren schwer. In der Klausur mag einer das Praktizieren extrem schwierig finden und ein anderer einfach. Es kann sogar für dieselbe Person zu verschiedenen Zeiten unterschiedlich sein. Es hat mit unserer geistigen Haltung zu tun, oder mit der Art und Weise wie wir damit umgehen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Schwierigkeiten. Einige werden durch die Schwierigkeiten in ihrer Praxis derart überwältigt, dass alles Diskriminieren aufhört und sie sowohl Hoffnung wie auch Verzweiflung loslassen. In der Folge erreichen sie in dem Moment ein gutes Resultat, in dem sie ihren Geist der Praxis zuwenden. Das mag so geschehen, es ist aber nicht der Fall, dass jeder einen derartigen Prozess durchlaufen muss. Tatsächlich, bei gewissen Menschen verstärkt das Konfrontieren mit Schwierigkeiten ihre Praxis überhaupt nicht. Im Gegenteil, sie werden des Praktizierens unfähig. Ihr Geist ist erfüllt von Gedanken der Misere und einem Gefühl des Versagens.

Ihr sollt Vertrauen haben, dass jede Methode eine gute Methode ist, und jeder Einzelne ein gut Praktizierender. Schlussendlich, wenn ihr nicht gut Praktizierende seid, warum seid ihr nach fünf Tagen noch hier?

Dritte Klausur

24. Mai 1985 - 31. Mai 1985

11 Angst

Mit engen Ansichten und Zweifeln,
Hast wird dich verlangsamen.

Diejenigen, die das Studium des Buddhismus aufnehmen, bevor sich ihre Sicht geweitet hat, unterliegen Ängsten und Zweifeln. Sie bezweifeln die Methode und die Erreichbarkeit ihres Zieles. Es ist wie bei denen, die wegen Engstirnigkeit nicht über ihre Nase hinaus sehen können. Ihre Perspektive ist untief und eingeschränkt.

In der Klausur ist das ein häufiges Problem. Jeder sollte darauf vertrauen, falls er diesmal nicht erleuchtet werden wird, dann eben in der Zukunft, entweder in diesem Leben oder in einem nächsten. Habt ihr Vertrauen, dass euch eure Methode zur Erleuchtung führen kann? Oder denkt ihr, das sei nur der Anfang und dass ihr später fortgeschrittenere Methoden lernen werdet? Glaubt ihr, das Praktizieren von Chan sei zuverlässig? Einige mögen denken: "Ich bin nur gekommen mir das anzusehen. Später wird es anderswo anderes zu lernen geben."

Durch die Jahre habe ich viele Menschen getroffen, denen es an Vertrauen mangelt. Sie können deswegen einen gewissen Punkt erreichen und nicht mehr. Ihr Vertrauen mag halbherzig sein. Sie mögen sich selbst aber nicht der Methode vertrauen. Oder sie glauben an die Methode, aber trauen dem Lehrer nicht ganz. Einige mögen dem Lehrer vertrauen aber zweifeln, welche Stufen mit Chan tatsächlich erreicht werden können. Diese Mischung von Vertrauen und Zweifel verhindert die Möglichkeit einer tiefen Erfahrung.

Bestünde am Anfang kein Gefühl des Zweifels, dann wärt ihr natürlicherweise nicht motiviert zu Praktizieren. Nach fleissigem Ueben werden sich die Probleme mit dem Zweifel nach und nach lösen. Alles hängt von euren karmischen Wurzeln ab. Menschen mit tiefen karmischen Wurzeln, die mit den Lehren des Chan in Kontakt treten, akzeptieren diese schnell. Diejenigen mit flachen karmischen Wurzeln haben Hindernisse, die es ihnen erschweren, sich der Methode oder dem Lehrer anzuvertrauen. Die erste Voraussetzung für Chan ist Vertrauen. Ihr sollt glauben, dass ihr diejenigen mit den tiefen karmischen Wurzeln seid; warum sonst wärt ihr zu dieser Chan-Klausur gekommen? Gemessen an der weltweit riesigen Menge von Menschen sind es wenige, die sich in Chan schulen können.

Vielleicht traut ihr der Methode oder dem, was ich euch erkläre, immer noch nicht. Aber ich hoffe, dass ihr von nun an anfangen könnt Vertrauen zu haben. Es macht nichts, dass ihr noch nicht erleuchtet seid. So wie ein Blinder durch einen Sehenden geführt werden kann, kann ein Nichterleuchteter durch einen Lehrer geführt werden und von seiner Erfahrung profitieren. Es macht nichts von engen

Ansichten ausgegangen zu sein, solange ihr euch über sie erheben könnt. Wenn es darum geht, Angelegenheiten zu beurteilen und zu verstehen, die jenseits eures Hintergrunds und eurer Erfahrung liegen, ist es natürlich, einige Zweifel zu haben. Nutzt einen Geist des Vertrauens um eure Zweifel zu heilen. Es ist sehr wichtig, grosses Vertrauen zu erzeugen, um Resultate zu erreichen. Ihr sollt volles Vertrauen haben in das, was ich euch lehre. Was die Umgebung anbetrifft ist es unwichtig, ob das der ideale Ort zum Praktizieren ist.

Aber je früher man Resultate erhalten will, desto später wird man sie erhalten. Jemand fuhr mich einmal zu einer Verabredung. Er entschied sich für eine Abkürzung, da er mich so schnell wie möglich dorthin bringen wollte. Obwohl der Weg kürzer war, erwies sich der Verkehr als dichter als der auf der normalen Route.

Ein anderer Fall betraf eine Person, die für ein Visum in die USA eine Prüfung in Englisch zu absolvieren hatte. Sie ersann eine Schnellmethode: Bevor sie etwas niederschrieb, überflog sie den ganzen Test, um diejenigen Fragen auszuscheiden, die sie nicht verstand. Als sie aber mit dem ersten Durchlesen fertig war, war auch die Zeit vorbei, und es stand nichts auf ihrem Antwortbogen.

Mit dem Praktizieren ist es dasselbe. Wenn man sich dauernd fragt, wann man erleuchtet sein wird, dann wird man in diesem Geisteszustand bleiben und nirgendwohin kommen. Es ist, wie wenn man nicht einschlafen kann und andere um sich herum anschaut, die tief schlafen. Wird man ängstlich und fährt fort sich zu sorgen: "Warum kann ich nicht einschlafen? Lass mich schlafen." Dann wird man nie einschlafen.

Je mehr Nutzen man von Chan will, desto weniger wird man ihn erhalten. Man wird in Wirklichkeit einzig seine Unruhe mehren. Ihr könnt hochintelligente, sehr hart arbeitende Menschen mit guten karmischen Wurzeln sein. Wenn ihr aber mit Ungeduld erwartet, erleuchtet zu werden, dann habt ihr zwischen euch und der Erleuchtung ein Hindernis errichtet. Einen wachsenden Baum sollte man stetig wässern. Die Frucht zu essen hat keine Eile.

Es gibt die Geschichte des unerfahrenen Bauern, der Reis anpflanzte. Nach dem Keimen pflegte er das Feld anzuschauen und sich zu fragen, warum die Keimlinge nicht schneller wüchsen. Dann kam ihm eine Idee, wie ihrem Wachstum nachzuhelfen wäre. Er zog an jedem Stengel und machte ihn etwas höher. Tags darauf sagte er sich: "Ich gehe und helfe noch einmal nach." Als er aber das Feld untersuchte, waren alle Schösslinge abgestorben.

Ein chinesisches Sprichwort besagt: "Einen Brunnen gräbt man nicht mit einem Spatenstich." Ein anderes: "Einen Kuchen isst man nicht mit einem Bissen." Für die Verdauung ist es besser, das Essen vor dem Schlucken sehr fein zu kauen. So ist es mit der Praxis. Versucht nicht eure Praxis auf einmal hinunterzuschlucken; kaut sie mit Geduld. Ihr müsst sorgfältig und gewissenhaft vorgehen.

Hänge daran und du verlierst das Mass;
der Geist wird einen abweichenden Weg einschlagen.

Wenn ihr nach etwas strebt, solltet ihr einen glücklichen Mittelweg einschlagen. Wenn man beispielsweise das XIANGBAN zu fest fasst, wird man die Person verletzen, die man schlägt, und könnte sogar das Brett zerbrechen. Wenn man es aber zu locker fasst, kann man nicht genau zielen. Man muss es gerade richtig halten — weder zu fest noch zu locker. Bei jeder Aktivität muss man den gerade richtigen Weg des Tuns finden. Ohne Praxis ist das schwer zustandezubringen.

Während der Klausur ermahne ich die Leute dauernd, sich zu entspannen — geistig und körperlich. Einige wissen aber nicht wie. Andere sind zu entspannt. Sobald sie absitzen, fallen sie in sich zusammen. So kann man nicht praktizieren.

Selbst bei einem entspannten Geist sollt ihr entschlossen an der Methode festhalten. Haftet euch an die Methode und lasst nicht los. Manchmal folgen aber Leute diesem Rat und werden nervös und gespannt. Beim Atemzugzählen beispielsweise können einige in ein derartiges Konzentrieren auf die Methode geraten, dass sie am Atem selber festhalten und somit unnatürlich atmen. Oder sie versuchen, wandernden Gedanken durch zunehmend schnelleres Zählen und Atmen beizukommen. Das verspannt den Körper. Ihr sollt die Methode fest im Griff halten, aber gleichzeitig sollt ihr euch nicht verspannen. Nehmen wir zur Illustration an, dass ihr eine Strasse entlang geht, die nach rechts abzubiegen beginnt. Falls ihr, wie durch Scheuklappen eingeschränkt, am gegenwärtigen Gedanken festhaltet, dann werdet ihr die Kurve nicht in Betracht ziehen und ihr könnt geradeaus in einen Baum laufen.

Ich gab einmal einer Frau das HUATOU: "Was ist WU?" Ich sagte ihr, sie solle ihren Geist auf diesen einen Gedanken konzentrieren, von Augenblick zu Augenblick, ohne je von dieser Frage abzulassen. Nach einer Weile hüpfte ihr Geist zu etwas anderem und das HUATOU wurde zu "Ich bin WU." Anstatt sich selbst zu korrigieren, dachte sie: "SHIFU sagte mir, ich solle beim gegenwärtigen Gedanken bleiben." Sie fuhr fort die Aussage "Ich bin WU" zu wiederholen. Schliesslich sagte sie zu mir: "Es gibt keinen Sinn. Ich habe bereits die Antwort. Es gibt nichts." (Die wörtliche Bedeutung von WU ist "nichts".)

Wenn ich euch sage, ihr sollt an der Methode festhalten, so heisst das nicht, ihr sollt sie blind festhalten. Manchmal muss man sie anpassen. Ich unterrichte eine Methode, aber jeder Mensch ist einzigartig. Der Menschen Hintergrund, körperliche Verfassung, Alter und Erfahrung sind unterschiedlich. Wenn ihr nur wörtlich nehmt, was ich sage, kann es geschehen, dass ihr es falsch verstanden habt oder dass ihr beginnt es falsch zu praktizieren. Deshalb könnt ihr euch nicht ganz auf das Gehörte verlassen. Ihr müsst es durch Erfahrung austesten. Ihr müsst beobachten, was vor sich geht. Wenn euer Atem nicht glatt fliesst, sollte das ein Signal für unkorrektes Praktizieren sein. Fragt bei mir nach. Es gab einen Schüler, der mit "korrekter" Haltung sass, aber sein Rücken schmerzte. Er belastete sein Steissbein zu sehr. Ich riet ihm leicht nach vorne zu lehnen und seinen Rücken so aufzurichten, dass sein Steissbein das Kissen nicht mehr berührte. Wenn ihr einem derartigen Problem begegnet, sollt ihr nicht trotz Schmerzen fortfahren, bloss weil ihr denkt, dass ihr so praktiziert, wie ich es unterrichtet habe. Ich würde euch natürlich nicht etwas lehren, das Dauerschmerzen verursacht. Manchmal müsst ihr eure eigenen Anpassungen vornehmen.

12 Natürlich Sein

Lass los und sei spontan,
 erfahre Kein-Gehen oder Kein-Bleiben.
 Steh im Einklang mit deiner Natur, werde eins mit dem Weg,
 wandere sorglos, ohne Verdruss.

Natürlich sein und spontan sein ist beim Praktizieren das Wichtigste. Natürlich sein heisst nicht, alles zu vernachlässigen. Es benötigt sorgfältige Aufmerksamkeit. In der Meditation sollt ihr in einer natürlichen Haltung sitzen und den Geist auf eine natürliche Art anwenden. Sitzen in natürlicher Haltung heisst "gerade richtig" zu sitzen. Wenn ihr euch beim ersten Einnehmen der Sitzhaltung wohl fühlt, dann ist das auch dann noch natürlich, wenn später Beinschmerzen auftreten. Es ist jedoch nicht natürlich vornübergebeugt, nach einer Seite gelehnt oder mit dem Kopf nach hinten geneigt zu sitzen. Eine natürliche Haltung sollte den Ansprüchen eurer Körperfunktionen folgen. Es ist unnatürlich, unsere Bauchmuskeln zu spannen oder den Rücken durch Herausdrücken der Brust aufzurichten.

Euren Geist auf natürliche Art anwenden heisst vermeiden, ihn kontrollieren zu wollen. Je mehr ihr versucht den Geist zu kontrollieren, desto mehr werden flüchtige Gedanken erscheinen und euch irritieren. Das eigentliche Befürchten flüchtiger Gedanken ist in Wirklichkeit ein weiterer flüchtiger Gedanke. Wenn ihr aber viele flüchtige Gedanken habt, betrachtet sie als ein natürliches Phänomen und verabscheut sie nicht. Dem Zug flüchtiger Gedanken vollständig nachzugeben, ist aber auch nicht richtig. Was ist die beste Haltung? Schenkt der Methode satte Aufmerksamkeit. Wenn ihr das tut, halten sich flüchtige Gedanken auf einem Minimum. Es ist nicht so, dass sie nicht entstehen, aber ihr kümmert euch nicht um sie. Wenn ihr wirklich eure Aufmerksamkeit auf die Methode richtet, werdet ihr euch eines flüchtigen Gedankens bewusst werden, sobald er entsteht. Wenn er kommt, dann lasst ihn einfach gehen. Befürchtet nicht, dass ihm ein weiterer flüchtiger Gedanke folgen könnte. Diese Befürchtung wäre ein weiterer flüchtiger Gedanke. Es ist wie wenn einer einen Stapel von Schüsseln trägt. Sagt jemand zu ihm, "Vorsicht! Du wirst sie fallen lassen", dann wird er sie fallen lassen. Sagt aber niemand etwas, dann wird er einfach weitergehen.

Fürchtet euch nicht vor Misserfolg. Was auch immer in der Vergangenheit geschah, ist Vergangenheit; sorgt euch nicht, dass es erneut geschehen könnte. Vor dem Erfolg ist Misserfolg natürlich und notwendig. Lernt ein Kleinkind gehen, fällt es immer wieder hin. Ist das Misserfolg? Während unseres ganzen Lebens durchlaufen wir ähnliche Prozesse: Zur Schule gehen, eine Karriere verfolgen, Chan praktizieren. Nach meinem ersten Buch sagte jemand zu mir: "Nun sind Sie ein Erfolg." Ich sagte: "Nein, das Buch war ein Misserfolg. Könnte ich es noch einmal schreiben, würde ich es viel besser machen." Mit dem Praktizieren ist es dasselbe; es gibt nie einen erfolgreichen Abschluss. Wenn ihr hart arbeitet, ist Misserfolg natürlich. Wenn ihr nie Misserfolg gehabt habt, dann habt ihr nie versucht.

Andererseits solltet ihr keine mutlose Haltung einnehmen und denken "Da ich wahrscheinlich sowieso versage, tue ich es einfach nicht". Einen vollkommenen, bedingungslosen Erfolg gibt es nach der buddhistischen Lehre nicht. Würde einer von euch als Präsident der USA gewählt, wäre das ein Erfolg? Später würde er

höchstwahrscheinlich als Versager kritisiert werden. Sogar Präsident Lincoln würde sich wahrscheinlich als Versager betrachten. Das ist natürlich. Man leistet gerade dann eine Anstrengung, wenn man meint, man sei nicht erfolgreich. Wahrer Erfolg oder Befreiung entsteht, wenn man es nicht mehr nötig hat, eine Anstrengung zu leisten. An diesem Punkt gibt es keine Nöte mehr. Dabei hat man aber nichtsdestotrotz weder Befleckungen verworfen noch Befreiung ergriffen. Will man aber Erleuchtung festhalten und Befleckungen fernhalten, so ist das nicht der wahre, natürliche Zustand.

In diesem Sinne der eigenen Natur zu folgen heisst nicht persönlichen Gewohnheiten oder Launen nachzugehen, wie etwa durch "sei dein natürliches Selbst" ausgedrückt wird. Natur bezieht sich hier auf die Natur des Selbst oder Buddha-Natur. Manche Menschen denken, man könne durch Meditation ein Buddha werden. Das ist falsch. Die Anlage der Buddha-Natur besteht bereits in der eigenen Natur. Wäre Buddhaschaft wahrhaftig von der Meditation abhängig, würde man, nach dem Erlangen der Buddhaschaft während der Meditation, nachher wieder zum gewöhnlichen Wesen. Das Ziel der Praxis ist, mit dem natürlichen Weg so in Einklang zu stehen, dass sich die wahre Natur manifestieren kann. Praktiziert einfach nach den Methoden, die der Buddha lehrte, und kümmert euch nicht um Erfolg. Das *Herz Sutra* besagt: "Es gibt keine Weisheit und kein Erreichen." Obwohl das Praktizieren anstrengend sein mag und sogar körperlich schmerzhaft, wird einem nichts zur Last fallen, wenn das Herz unbeschwert ist. Eine unbekümmerte Haltung bedeutet nicht, dass einem das Praktizieren gleichgültig ist; es bedeutet alles, was geschieht, als natürlich zu betrachten. Schmerzen mögen auftreten, nicht aber Leiden. Es gibt nichts im Geist, das man nicht niederlegen kann.

Durch Gedanken gebunden, weichst du von der Wirklichkeit;
in die Benommenheit zu sinken ist genauso schlecht.

Wer sich in der Knechtschaft der eigenen Gedanken befindet, wird durch die verschiedenen Bedingungen der Umwelt beeinflusst und fortgerissen. So sein heisst nach dem Falschen greifen. Man kann versuchen, durch Anwendung der Methode die eigenen Gedanken in Grenzen zu halten. So lange sich aber die Methode tatsächlich noch im Geist befindet, verbleibt man im Falschen und nicht im Wirklichen. Sollte man in diesem Fall aber die Methode verwerfen? Das Problem mit dem Verwerfen der Methode ist, dass man noch in einen nebelhaften Zustand geraten kann, obwohl man meint, man hätte keine Gedanken. Obwohl die Methode nicht wirklich ist, ist es schlimmer in einem nebelhaften Zustand zu schweben. Idealerweise würde man die Nebelhaftigkeit zusammen mit der Methode fallen lassen, um in einem Zustand frei von Bedingungen zu sein. Was bedeutet frei von Bedingungen? Das bedeutet, dass der Geist frei von Gedanken ist, aber was auch immer erscheint, das in vollkommener Klarheit tut.

In diesem Zustand empfindet man alles als gleich. Das ist so, weil zu dieser Zeit für einen nichts wirklich existiert. Die Wirklichkeit kann nicht in einzelne Menschen und Objekte unterteilt werden. Wenn sich nichts vor einem befindet, ist es dasselbe als befänden sich viele Dinge dort. Wäre man in einem Raum voller Leute, fühlte man sich nicht bedrängt, und wäre er leer, fühlte man sich nicht

einsam. Obwohl es im Geist kein Unterscheiden mehr gibt, kann man in der Beziehung zu Menschen zwischen einem Mönch und einem Laien oder einem Mann und einer Frau unterscheiden. Man folgt den weltlichen Konventionen.

Wenn der Geist jedoch blank ist, heisst das nicht, dass man das Bedingte abgelegt und einen Zustand frei von Gedanken erreicht hat. Der blanke Zustand wäre dem nebelhaften, und nicht dem wahrhaft leeren, gleichwertig. In der Erschöpfung macht der Geist manchmal eine Ruhepause und man denkt an nichts Eigentliches. Das ist nicht mit Erleuchtung zu verwechseln.

Die Methode ist nur eine andere Art sich an Gedanken zu klammern, aber eine Art, die es schliesslich erlaubt das Klammern zu überwinden. Das wirksame Praktizieren der Methode ist wie Pullover stricken. Man kann nicht eine einzige Masche fallenlassen, sonst fällt das ganze Stück auseinander. Man sollte die Methode auf dieselbe "dichte" Art praktizieren. "Dicht" bedeutet hier eine derart kontinuierliche Aufmerksamkeit, dass kein Raum für Unterbrüche entsteht.

13 Alle Bereiche akzeptieren

Es ist nicht gut den Geist zu ermüden.
 Warum zwischen Abneigung und Zuneigung wechseln?
 Wenn du in das eine Fahrzeug einsteigen möchtest,
 lass dich nicht durch den Bereich der Sinne abstossen.

Lasst uns zu den Anfangszeilen des Gedichts zurückkehren: "Der Höchste Weg ist nicht schwierig, wenn du bloss nicht wählerisch bist." Es ist eigentlich nicht schwierig Erleuchtung zu erlangen, wenn man nicht anklammert oder verwirft. Das Gedicht ermutigt uns zu praktizieren ohne anzuhafte. Sobald man sich an etwas haftet, verliert man die Richtung der Methode.

Gestern fragte jemand: "Warum muss ich praktizieren, wenn das Erreichen der Buddhaschaft nicht von der Praxis abhängt?" Seit der Zeit von Shakyamuni Buddha wird gesagt, dass Buddhaschaft nicht durch Praxis erschaffen werden kann. Einer der das speziell betonte, war der Sechste Patriarch, Hui-neng. Die Praxis hilft jedoch, die innewohnende Buddha-Natur zu entdecken. Die Leute stellen sich Nöte im allgemeinen als etwas Inneres vor, das zerstört werden müsste. Sie stellen sich den Buddhageist als etwas Aeusseres vor, jenseits ihrer Reichweite, das ergriffen werden müsste. Die dauernde Anstrengung, Nöte zu zerstören und den Buddhageist zu ergreifen, ist sehr belastend.

Chinesische Buddhisten haben einen Ausdruck: "Im Leben praktiziert man nicht, aber im Sterbebett würde man nach Buddhas Fuss greifen." Mit anderen Worten, in der letzten Minute befürchten solche Leute in die Höllen hinunterzufallen und flehen deshalb den Buddha an, sie in das REINE LAND zu nehmen. Ihre Haltung zeigt, dass sie Höllen und REINES LAND als äussere Bereiche betrachten. In Wirklichkeit befinden sich alle Bereiche in uns selber. Es ist aber gerade die Begierde eines Menschen, der durch den Buddha gerettet werden will, die seine Wiedergeburt im REINEN LAND verhindert. Das ist so, weil alles, was fassbar ist, der Sache nicht dienen kann. Wäre man erfolgreich beim Ergreifen von Buddhas Fuss, und würde so in das REINE LAND gebracht, dann würde sich das als Illusion erweisen. Das wahre REINE LAND hat keinen bestimmten Ort, und der wahre Buddha hat keine Form. Ein Buddha mit Form ist nur eine einzige Manifestation des Buddha, nämlich ein Wandlungskörper. Deshalb soll man nicht gierig sein und Erleuchtung ausserhalb suchen oder durch Verblendungen angewidert sein, die innerhalb sind. Wenn man weder irgendetwas wünscht noch zurückweist, dann wird man Ruhe und Freude empfinden.

Das "eine Fahrzeug" ist der Weg des Buddha. Was ist der Unterschied zwischen Buddhaschaft und Erleuchtung? Buddhaschaft ist das Erreichen des Letztlichen, wohingegen Erleuchtung das Sehen der Buddha-Natur ist, ohne sie voll zu erfassen. Man kennt den Geschmack des Ozeans, aber man ist noch nicht Ozean.

Wenn man den Weg des Buddha gehen will, soll man sich "nicht durch den Bereich der Sinne abstossen" lassen oder irgendwelche Abneigung gegen die Umgebung fühlen. Hier im *Ch'an Meditation Center* werden wir mit Störungen bombardiert — Strassenverkehr, Radios, Züge, sogar Vögel und Wind. Am Anfang

ist es schwierig sich nicht durch diesen Lärm berühren zu lassen, aber so etwa nach drei Tagen hört ihr wahrscheinlich nicht einmal mehr die vorbeifahrenden Autos.

Ich hatte vor Jahren eine Schülerin, die von sich aus entschied, eine Einzelklausur durchzuführen. Sie ging zu einer Bungalow-Kolonie auf dem Land. Zuerst wählte sie die Hütte am nächsten zur Strasse, da sie dachte, das wäre zum Einkaufen am einfachsten. Da sie aber der Verkehrslärm störte, wechselte sie nach weiter hinten, gegen den Wald zu, gelegenen Hütten. Schliesslich bekam sie eine Hütte mitten im Wald, nur um herauszufinden, dass die Vögel ohrenbetäubend waren. Später fragte sie mich: "Wie hast du es fertig gebracht, in den Bergen zu praktizieren?" Ich sagte ihr: "Die Vögel störten mich ebenfalls, so verstopfte ich meine Ohren. Dann aber bemerkte ich meine eigenen Herztöne. Das beste ist, alles um sich herum zu vergessen. Genau deshalb benutzt man eine Methode."

Vor dem Sitzen soll man sich mental vorbereiten, sich durch nichts stören zu lassen, das um einen herum geschehen könnte. Man soll die Haltung einnehmen, dass nicht einmal ein Hausbrand einen vom Sitzkissen vertreiben könnte. Ueblicherweise fragt jemand: "Was wenn das Haus wirklich Feuer fangen würde?" Ich sage dann: "Wenn du dich jetzt sorgst, dass das Haus eines Tages Feuer fangen könnte, wirst du gewiss nicht erfolgreich sitzen."

Das beinhaltet auch, sich durch den Sitznachbarn nicht stören zu lassen. Während einer Klausur im Winter wickelte sich eine Schülerin beim Sitzen in eine Decke. Jedesmal, beim Hinsetzen zur Meditation, schlang sie die Decke um ihren Körper und schlug dabei zufälligerweise ihren Nachbarn ins Gesicht. Drei Tage lang war er dadurch irritiert. Dann aber erinnerte er sich, dass ich gesagt hatte, man solle sich durch andere Menschen nicht beeinflussen lassen. Nun begann er eine Haltung zu kultivieren, dass wenn immer sie ihn traf, es nur bedeutete, dass sie sich zur Meditation einrichtete; mit ihm hatte es nichts zu tun.

14 Einschränken der Umfelds

Ohne Abneigung für den Bereich der Sinne,
wirst du Eins mit echter Erleuchtung.

Der echt Praktizierende bleibt durch die Umgebung unbeeinflusst. Wenn man sich der Umgebung zu sehr erfreut, wird man nicht einmal daran denken zu praktizieren. Aber wenn man die Umgebung nicht ausstehen kann, wird man auch nicht fähig sein zu praktizieren, auch wenn man es versucht.

Sich der Umgebung auf einmal zu entledigen ist unmöglich. Man muss sie wie eine Zwiebel abschälen. Um das zu erreichen hilft es, sich die Umwelt als drei konzentrische Kreise vorzustellen. Der äussere Kreis entspricht der umgebenden Welt, der mittlere dem Körper und der innere dem Geist. Am ersten Tag der Klausur sagte ich euch, dass ihr eure weltlichen Angelegenheiten ausserhalb des *Ch'an Meditation Centers* vergessen müsst; mit anderen Worten, ihr sollt alle Gedanken bezüglich Vergangenheit und Zukunft ablegen. Das aber getan, werden neue Gedanken bezüglich der Welt innerhalb des *Ch'an Meditation Centers* auftauchen. Es mag eine kleinere Welt sein, aber immer noch eine ausserhalb eures Körpers. Es mag sein, dass ihr durch andere abgelenkt werdet oder dass ihr euch meinen Worten anhaftet oder gar meiner Gegenwart. Einige merken sich, wo ich mich in der Halle befinde und erahnen, was ich als nächstes tun werde.

Beim Beschränken eurer Aufmerksamkeit auf euren Körper fühlt ihr euch entweder wohl oder unwohl. Den Körper vollständig zu vergessen ist schwierig. Die Beine schmerzen, der Rücken tut weh, der Kopf tut weh, der Nacken ist verspannt, die Haut juckt oder man ist einfach müde. Ignoriert Empfindungen, die entstehen mögen, ob angenehm oder unangenehm. Wenn der Schmerz aber zu stark wird, um ignoriert zu werden, betrachtet euren Körper als Leiche. Fähig zu werden Schmerz und Furcht vor dem Tod zu überwinden verlangt grosse Entschlossenheit. Wenn ihr durch Chan-Training diese Willenskraft entwickeln könnt, werdet ihr fähig sein, jedes Bestreben zum Erfolg zu bringen.

Einmal auf die mentale Umgebung eingeengt, gibt es zwei Dinge, die euch involvieren — die Methode und die flüchtigen Gedanken. Ihr werdet entdecken, dass euer Geist ebenso voll ist wie die äussere Umgebung. Das *Sutra der Vollständigen Erleuchtung* besagt: "Mentale Aktivitäten sind nur ein Schatten der sinnlichen Welt." Deshalb, wenn es euch gelingt, alle eure Umgebungen loszuwerden, dann werdet ihr den Zustand des Kein-Geist erreichen und damit eine grosse Erkenntnis.

Weise haben keine Motive;
Narren fesseln sich selber.

Je mehr man nach Befreiung strebt, desto mehr fesselt man sich. Das gilt genau so für die Suche nach Sicherheit, Gesundheit und Schutz. Ein Versicherungsagent, der nicht wusste, dass ich Mönch war, wandte sich einmal an mich. Er sagte: "Unsere Versicherungspolice ist hervorragend. Was auch immer

ihnen zustösst, für ihre Frau und ihre Kinder wird gesorgt sein." Ich fragte: "Und wenn ich keine Frau und keine Kinder habe?" Darauf wusste er nichts zu sagen. Er sah, dass ich mir keine Sorgen um den Tod machte.

Ein mir bekannter Mönch schloss tatsächlich eine Versicherungspolice ab. Ich fragte ihn: "Warum hast du das getan?" Er sagte: "Sodass nach meinem Tod Geld für meine Riten und mein Begräbnis da ist." Ich sagte: "Meinst du nicht, dass ein Mönch auf alle Fälle bestattet werden wird? Und sonst werden die Maden seinen Körper mit der Zeit beseitigen."

Ein Praktizierender sollte sich nicht um seine Sicherheit kümmern. Sonst wäre er nicht in der Lage, in den Bergen, weitab von menschlicher Gesellschaft, zu praktizieren. Was man auch immer an Ängsten und Verlangen ablegen kann, gibt einem entsprechend mehr Freiheit. Was immer man aber an Schutz sucht, wird zum karmischen Hindernis.

Deshalb sollt ihr hier nichts suchen, um es mit nach Hause zu nehmen. Im Gegenteil, ihr sollt versuchen loszuwerden, was ihr mitgebracht habt. Warum solltet ihr eure Bürde vergrössern? Nachdem ihr etwas gelernt und aufgenommen habt, wird es Teil von euch. Das ist wie beim Essen, die Nährstoffe nehmt ihr auf und die Abfallstoffe scheidet ihr aus. Würdet ihr alles zurückhalten, wäre eure Gesundheit ernsthaft gefährdet.

15 Ein Dharma

Ein Dharma ist nicht anders als das andere;
sich täuschender Geist klammert sich an was er begehrt.

Im Zustand vollständiger Erleuchtung gibt es keine verschiedenen DHARMAS (Dinge) oder Objekte der Existenz, es gibt nur ein DHARMA. Man kann aber nicht sagen, dass dieses eine vollkommene DHARMA entweder existiert oder nicht existiert. Um zu existieren, müsste ihm etwas gegenübergesetzt werden können, das nicht existiert, und umgekehrt. Der Buddhismus drückt sich weder in Begriffen des Gegensatzes noch des Absoluten aus. Nichts kann absolut bejaht oder verneint werden. Wenn man sich an irgendetwas anhaftet oder es verwirft, so befindet man sich in einer Position von Dualität in Bezug auf dieses Objekt.

Wenn man ein Stadium vollständigen Einsseins mit dem Universum erreicht, wird das in den meisten Religionen als letzte oder grösste Harmonie betrachtet. Nach dem Buddhadharma ist das aber nicht die höchste Stufe, da gewisse Gedanken noch da sind. Nachdem man den zerstreuten Geist konzentriert hat, erreicht man die Stufe des geeinten Geistes. Es gibt verschiedene Stufen des geeinten Geistes — das Einssein von Selbst und Universum, das Einssein von Körper und Geist, und jenseits davon, das Uebrigbleiben von Ein-Geist. Das Einssein von Selbst und Universum ist eine freudvolle Erfahrung. Man fühlt sich eins mit den Blumen und den Bäumen und mit allem was einen umgibt. Man kann sich als befreit empfinden. Das aber ist noch nicht Chan.

Wenn es nur ein DHARMA gibt, dann ist es ein Irrtum das DHARMA ausserhalb oder innerhalb des Selbst zu suchen. Das würde eine Dualität schaffen. Manche Leute stellen sich vor, dass Erleuchtung erlangen heisst, eine Buddha-Natur innerhalb sich selbst zu sehen. Ich sage euch, da gibt es nichts zu sehen. Was immer man sieht ist eine Illusion. Buddha-Natur ist leere Natur. Wie kann man zur Leere gelangen, wenn man etwas sucht? Das *Diamant Sutra* sagt, dass es keine Form des DHARMA gibt und dass es nichts gibt, das nicht die Form des DHARMA ist. Deshalb sollten wir uns weder an Existenz noch an Leere haften.

Geist mit Geist kultivieren —
ist das nicht ein grosser Fehler?

Beim Praktizieren verwendet man den Geist um am Geist zu arbeiten. Man nutzt einen täuschenden Gedanken, die Methode, um die anderen täuschenden Gedanken zu reduzieren. Das wirkliche Chan ist aber frei von Methode. Kein-Methode ist das Praktizieren mit nichts im Geist, bei klarem Gewahrsein, dass nichts im Geist ist. Halte von Augenblick zu Augenblick den Zustand des Kein-Gedankens. Taucht ein Gedanke auf, dann kehre einfach zum Kein-Gedanken zurück. Würde ich eine Frage an euch richten, während ihr in diesem Zustand seid, würde die Antwort spontan kommen. Wenn ihr denken müsst um etwas zu sagen, dann bewegt sich euer Geist bereits. Heutzutage ist es für die meisten unmöglich diesen Geisteszustand zu halten. In der Vergangenheit konnten Praktizierende während zwanzig oder mehr Jahren solide üben. Das ist schwierig für jemanden mit

einem täglichen Arbeitsablauf. Ihr sollt euch aber vergegenwärtigen, dass ihr euch auf eine Methode verlasst, sei es Atemzugzählen, GONGAN, oder Rezitieren von Buddhas Namen, und es deshalb nicht wahres Chan ist. Das wahre Chan übersteigt alle Methoden.

Der irrende Geist zeugt Ruhe und Verwirrung;
in Erleuchtung gibt es weder Zuneigung noch Abneigung.

Vor der Erleuchtung unterscheiden die Leute einen ruhenden Zustand, den sie "NIRVANA" nennen, von einem chaotischen Zustand, den sie "SAMSARA" nennen. Sie wollen SAMSARA zurücklassen und in NIRVANA eintreten. Das Suchen nach einem friedvollen Ort durch Verlassen der Welt von Lärm und Verwirrung ist wie die Suche nach einem gehörnten Kaninchen. Es gibt kein Buddhadharma, das man ausserhalb dieser Welt finden könnte. Im *Plattform Sutra* sagt der Sechste Patriarch, die Welt zu verlassen sei, in der Welt zu sein. Der wahrhaftig Praktizierende verachtet weder eine chaotische Umgebung, noch braucht er sich tief in die Berge zu verziehen. Er fließt einfach mit den Ursachen und den Bedingungen. Wo immer er ist, da ist sein Ort der Praxis. Er fühlt sich weder eingeeengt im Gedränge noch einsam an einem verlassenem Ort.

Vierte Klausur

28. Juni 1985 - 3. Juli 1985

16 Der träumende Geist

Die Dualität aller Dinge
entspringt falschen Unterscheidungen.

Du und ich, Buddha und fühlende Wesen, NIRVANA und SAMSARA, Weisheit und Unwissenheit, sie alle sind Beispiele von Dualitäten oder Gegensätzen. Der Sechste Patriarch zählt im *Plattform Sutra* sechunddreissig Gegensatzpaare auf. Einer der Weisheit sucht und Unwissen verwirft, als wären es Gegensätze, ist verblendet. Ein Mensch, der sich als weise sieht, ist voller Stolz. Ein Mensch, der sich als unwissend sieht, ist voller Selbstmitleid.

Im *Herz Sutra* heisst es: "Es gibt keine Weisheit und kein Erreichen; mit nichts, das es zu erreichen gäbe, haben BODHISATTVAS, die sich auf PRAJNAPARAMITA verlassen, keine Hindernisse in ihrem Geist." Das ist der Grund um an einer Klausur mitzumachen — nicht um irgendetwas zu erreichen, sondern um zu praktizieren. Manche Leute gehen an eine Klausur heran, als wären sie eine Raupe, mit der Hoffnung sich in einen schönen Schmetterling zu verwandeln. Eine derartige Motivation ist für das Praktizieren ein Hindernis.

Um euch zum Praktizieren zu inspirieren, nutze ich während der Klausur verschiedene Mittel, auch das Schimpfen. Sich das zu Herzen nehmen und sich als wertlosen, unfähigen Menschen betrachten oder zurückzuschlagen und zu verwerfen, was ich sage, sind beides falsche Haltungen. Ich beabsichtige damit, euer Selbstmitleid oder euren Stolz zu mindern. So streng ich mit euch umzugehen scheine, ihr sollt nicht dabei verweilen und nicht euch selbst bemitleiden. Noch sollt ihr euch glücklich fühlen, wenn ich euch lobe. Aus meiner Warte muss ich jedoch unter den Arten von Praktizierenden unterscheiden. Einige reagieren ungünstig auf Druck. Sie sind wie zarte Bohnensprossen, die mit Feingefühl behandelt werden müssen. Andere, deren Praxis eine gewisse Reife erreicht hat, können mit kraftvolleren Techniken umgehen; je mehr sie Druck ausgesetzt sind, desto besser ist ihre Praxis.

Ein Traum, eine Illusion, eine Blume am Himmel —
wie könnte es sich lohnen, danach zu greifen?

Seit meinem dreissigsten Lebensjahr sah ich wegen eines Augenfehlers immer blumenartige Gebilde am Himmel. Ich lernte jedoch, sie nicht zu beachten. Was man als dauerhaft oder wirklich betrachtet sind einzig Blumen am Himmel. Sogar echte Errungenschaften sind in dem Sinne unecht, als dass sie nicht von

Dauer sind. Es gab eine Raumfahrtfirma, die eine neuartige Methode ankündigte, nach dem Tod weiterbestehen zu können. Sie würde einen Satelliten mit der Asche des Verstorbenen in Umlauf bringen und der würde dann die Erde während etwa 36'000 Jahren umkreisen. Obwohl das wie eine Ewigkeit scheint, etwa viermal so lang wie die Geschichte der Zivilisation, wird diese Zeit vorbeigehen. Die Erde selber wird verschwinden. Es hat keinen Sinn, sich etwas vorzumachen.

Seit unserer Geburt bis zum jetzigen Tag ist wenig Zeit verstrichen. In nicht zu weiter Ferne werden wir sterben. Während dieser Zeit ist nicht viel wirklich geschehen. Angesichts dieser Situation und in Anbetracht der Vergänglichkeit von allem sind wir getrieben, etwas Dauerhaftes und Wirkliches zu suchen. Nichts Derartiges kann aber gefunden werden.

Chan-Meister werden manchmal gefragt: "Was ist mit ihnen geschehen? Was ist es, das sie verwirklicht haben?" Die Chan-Meister antworten darauf oft auf rätselhafte Weise, wie "Kühe fressen Gras", oder "Ich frage mich, wo diese Kleidung hergestellt wurde". Warum sagen sie nicht einfach etwas wie: "Ich hatte eine grossartige Erleuchtungserfahrung! Wirklich! Nun verstehe ich, was es mit dem Buddha wirklich auf sich hat." Sie antworten nicht auf diese Weise, weil die Idee einer besonderen, unvergleichlichen Erleuchtung eine Illusion ist, und weil sie das wissen. Während einer Klausur hatte einmal ein Schüler eine kleine Erleuchtungserfahrung, und als ich ihn später fragte, wie er sich jetzt fühle, antwortete er: "Ah! Der Reis ist wirklich schmackhaft."

Aber wenn nichts wirklich oder dauerhaft ist, was für einen Sinn hat es dann an eine Klausur zu kommen und Chan zu üben? Der Sinn liegt darin, dass man während des Praktizierens möglicherweise sich klar werden kann, dass alles, was einen umgibt, ebenso wie alles, was man im Leben sucht, trügerisch ist. Der gewöhnliche Mensch weiss das nicht. Auch wenn man sich verstandesmässig davon überzeugt hat, dass alles trügerisch ist, kann doch noch ein heimliches Konzept der Realität der Dinge bestehen, dem man verhaftet ist. Die Dinge eigentlich als vergänglich zu behandeln ist etwas ganz anderes.

Gewinn und Verlust, Richtig und Falsch —
verwerfe alle sofort.

Manche von euch hatten heute angenehme Erfahrungen, andere schmerzhaft. Wenn ihr die Zeit mit der Hoffnung auf eine Wiederkehr einer angenehmen Erfahrung verbringt oder mit dem Versuch Schmerz zu vermeiden, dann werdet ihr euch dem Fluss der Zeit verstärkt bewusst werden. Ihr werdet euch rastlos fühlen und denken: "Heute ist schon vorbei und ich habe meine Zeit vergeudet." Einige Menschen geraten in diese Haltung, wenn sie nach ein oder zwei Tagen das Gefühl bekommen, sie machten keinen Fortschritt. Sie sagen sich, sie könnten zuhause so viele Dinge erledigen oder ihre Karriere fördern. Falls ihr fühlt, ihr seid nirgendwohin gekommen, dann lasst diese Haltung sofort fallen. Wenn ihr fortfahrt über diese Dinge zu brüten, dann werdet ihr wahrscheinlich aufgeben und nach Hause gehen.

Wenn sich die Augen im Schlaf nicht schliessen,
enden alle Träume von selbst.

Mit den "Augen" ist unser Bewusstsein gemeint. In dem Augenblick, in dem man das Bewusstsein von dem, was man gerade tut, verliert, träumt man. Träumen heisst, durch die wandernden Gedanken weggetragen werden und unfähig sein, das zu verhindern. Wie im wirklichen Traum sind diese wandernden Gedanken entweder mit der Vergangenheit verknüpft oder sie enthalten Erwartungen der Zukunft. Sie beziehen sich nicht auf die Gegenwart, denn Gegenwart bedeutet, den Geist genau auf die Methode gerichtet zu halten.

Häufig konzentrieren sich Leute für kurze Zeit intensiv auf die Methode und sagen sich dann: "Gut, jetzt aber Zeit für Pause. Ich lege die Methode zur Seite und lasse den Geist ein wenig wandern." So zu praktizieren ist verkehrt. Das Anwenden der Methode kann man mit dem Aufpumpen eines Reifens vergleichen. Sobald man aufhört zu pumpen, beginnt die Luft zu entweichen und man hat am Schluss einen platten Reifen. Man könnte denken, dass durch das Weglegen der Methode, und sich für eine Weile Entspannen, Energie neu geladen wird. In Wirklichkeit geht aber die Luft aus dem Reifen.

Unter Anfängern ist das häufig. Sie machen häufig den Fehler, wandernde Gedanken mit körperlicher Energie zu bekämpfen. In der Folge verspannt sich der Körper und das Blut sammelt sich im Kopf, und nach einer Weile fühlt man das Verlangen nach Entspannung. Diejenigen aber, die gut mit der Methode umgehen können, bringen ihre Konzentration auf eine klare, entspannte Art zum tragen. Sie belasten sich nicht mit einem Uebermass an körperlicher Energie oder mit einem Kampf mit der Methode. Statt dessen halten sie von Augenblick zu Augenblick natürliche Achtsamkeit aufrecht.

Diese klare Achtsamkeit sollte nicht nur während des Sitzens praktiziert werden, sondern auch während des Essens und Arbeitens. Lasst alles fallen und kümmert euch einzig um die Methode. Wenn ihr das für eine gewisse Zeit ununterbrochen bewerkstelligen könnt, garantiere ich, dass alle eure Träume, inklusive derjenige der Methode, verschwinden. Dann aber wird euer Geist tatsächlich vollständig in der Methode aufgegangen sein.

Ueblicherweise wünschen sich die Menschen nach harter Arbeit Urlaub. Während dem Urlaub aber zerstreut sich ihr Geist und verflüchtigt sich ihre Konzentration. Auf diese Art zwischen Arbeit und Urlaub hin und her zu pendeln bringt einen nie über eine gewisse Stufe der Praxis hinaus. Durch tägliche Meditation und das Besuchen von Klausuren bleibt man dabei, in einem gewissen Masse, Luft in den Reifen zu pumpen. Man soll sich aber im Klaren sein, dass eine derart unterbrochene Praxis nicht ideal ist um Chan näher zu kommen.

17 Erklimmen des Kristallberges

Wenn der Geist nicht unterscheidet,
sind alle Dharmas von einer Soheit.
Das Wesen dieser einen Soheit ist tief;
regungslos, das Bedingte ist vergessen.

Wenn man nicht unterscheidet, sieht man alles als eins. Dann besteht kein Unterschied zwischen Geist und Körper, zwischen innen und aussen. Der Geist ist eins. Man hat die Empfindung des kleinen Selbst hinter sich gelassen und ist in den Zustand des grossen Selbst eingetreten. Man fühlt sich von einem gewaltigen Vertrauen durchdrungen. Wenn ihr dieses Einssein "Erleuchtung" nennen wollt, ist nichts Falsches dabei, aber es ist nicht Chan-Erleuchtung. Um Chan zu erfahren, muss man das geheimnisvolle Wesen des Soseins erforschen.

Ich habe betont, dass wenn es ein Empfinden von Ein gibt, dann genaugenommen zwei Empfindungen bestehen. In einem weiteren Schritt, wenn man spürt, dass nicht einmal Ein existiert, dann ist das die Erfahrung von WU oder Leere. Da man aber ein Konzept von Leere hat, ist der Geist noch auf subtile Art gegenwärtig. Schlussendlich existiert nicht einmal WU. Leere gehört noch zu den drei Existenzbereichen², ist aber bereits fortgeschrittener als Nicht-Unterscheidung.

Chan ist eine lebhaftete Praxis, die die Welt nicht vernachlässigt. Der Sechste Patriarch sagte: "SAMADHI ist nicht Chan." Praktizierende von Chan führen ein normales Leben. Sie reden weder von Einssein noch von Leere. Sie unterscheiden sich nur dadurch, dass sie in ihrem Geist weder behindert sind noch sich anhaften.

Betrachte alle Dharmas als gleich,
und du kehrst zurück zu den Dharmas, wie sie sind.

Diese zwei Zeilen beziehen sich tatsächlich auf verschiedene Sachen. "Betrachte alle Dharmas als gleich" bezieht sich auf Nicht-Unterscheidung oder Ein-Geist. "Und du kehrst zurück zu den Dharmas, wie sie sind" bezieht sich auf die Rückkehr ins gewöhnliche Leben. Im Zustand des Ein-Geist ist das kleine Selbst gestorben, aber das grosse Selbst ist noch da. Einer grossen Wiedergeburt muss ein grosser Tod vorausgehen. Mit dieser grossen Wiedergeburt kommt grosse Liebe. Wenn das grosse Selbst stirbt, treten wir in Kein-Selbst oder Chan ein.

Einmal missverstand ein Schüler diese Rede über kleinen und grossen Tod. Er ersuchte mich, ihn gleich in der Klausur sterben zu lassen. Auf diese Art würde er Verdienst im Beisein seiner Mitpraktizierenden ansammeln. Ich sagte zu ihm: "Wenn du hier stirbst, wirst du einzig zur Hölle gehen. Jetzt ist die heisse Jahreszeit und wenn wir deine Leiche liegen lassen, wird sein Geruch das Praktizieren der anderen stören." Der Tod, von dem ich spreche, ist nicht ein

² Die drei Existenzbereiche sind der Form-Bereich, der Formlose-Bereich und der Leere-Bereich. (Die Uebersetzer).

körperlicher Tod. Es ist der Tod des ichbezogenen Geistes. Nur durch den Wunsch zu sterben, kann das nicht bewerkstelligt werden. Auch sich selbst tausendmal töten würde nichts helfen. Man wäre immer noch in SAMSARA.

Wenn das Subjekt verschwindet,
kann es kein Messen oder Vergleichen geben.

Wenn man sich von jedem Objekt des Denkens löst, bleibt nichts, gegen das man sich abgrenzen könnte, und man verschwindet als Selbst. Jemand bemerkte heute: "Noch habe ich ein Selbst übrig. Ich muss dieses Selbst loswerden." Ich sagte: "Das Selbst ist nicht etwas, das man loswerden kann. Das Selbst ist nicht innen drin; es ist nicht identisch mit eurem Körper oder Geist. Das Selbst ist vielmehr exakt das Objekt all eurer Gedanken und Handlungen. Abgesehen davon gibt es kein Selbst." Kann der Geist ohne Objekt sein? Wir denken uns üblicherweise die Methode als etwas, worauf wir uns verlassen können, als eine Brücke zum Ueberqueren des Flusses. Chan ist aber in Wirklichkeit die Methode der Kein-Methode. Es wird keine Brücke zur Verfügung gestellt, da es keinen Fluss gibt. In genau dem Moment, in dem man seinen anhaftenden Geist loslässt, ist man erleuchtet.

Praktizieren ist ein närrisches Unternehmen, wie das Erklimmen eines ölbedeckten Kristallberges. Beim Besteigungsversuch rutscht man dauernd rückwärts. Man hat trotzdem keine Wahl. Man muss weiterklettern. Man klettert bis zur vollständigen Erschöpfung und findet sich plötzlich auf dem Gipfel. Aber man sieht ein, dass man noch am Ausgangspunkt ist. Warum war es nötig den Berg zu besteigen, wenn man nun nicht den geringsten Weg zurückgelegt hat? Die Antwort ist die, dass man vor dem Kletterbeginn nicht wusste, dass man bereits auf dem Gipfel war. Einzig ein Narr würde versuchen, einen schlüpfrigen Kristallberg zu erklettern. Seid ihr gescheit, dann sollt ihr jetzt nach Hause gehen. Seid ihr jedoch bereit euch als Narr zu erkennen, dann sollt ihr euch die Zeit für die Besteigung des Berges nehmen.

18 Ruhe und Aktivität

Halte Aktivität an und es gibt keine Aktivität;
wenn Aktivität aufhört, gibt es keine Ruhe.
Da Zwei nicht festgestellt werden kann,
wie kann es Eins geben?

In der Chan-Praxis ist es nicht nötig wandernde Gedanken zu stoppen, da Aktivität und Ruhe nicht in Opposition stehen. Wenn es aber eine solche Dualität gibt, dann kann man auch nicht von Einssein sprechen.

Wir nennen diese Klausur eine Chan-Klausur, es ist aber tatsächlich nur eine Klausur des Leidens oder Trainierens. Chan ist ohne Methode, aber hier benutzt jeder gewisse Methoden. Die Methoden haben ihren Sinn eure wandernden Gedanken zu ersetzen. Die Methoden sind aber selber wandernde Gedanken. Deshalb ist die Anwendung einer Methode, um die Aktivität der Gedanken zu stoppen, selbst Aktivität. So etwas wie Ruhe kann es nicht geben.

Betrachten wir Ruhe. In SAMADHI bewegt sich der Geist derart langsam, dass er sich wie in Ruhe anfühlt. Diese Ruhe ist aber nur relativ. Sogar auf der höchsten Samadhi-Stufe, dem sogenannten SAMADHI von "weder Denken noch Nicht-Denken", bewegt sich der Geist noch auf subtile Weise. Die meisten Menschen würden das jedoch als Ruhe verstehen.

Andererseits ist es möglich, dass der Geist als ruhend erscheint, obwohl er sich schnell bewegt. Als Illustration mag das Kopieren der Tonbandaufnahme eines zweistündigen Vortrags innert einer Minute auf ein anderes Tonband dienen. Beim Abhören dieses Vortrags während des Kopiervorgangs wäre man nicht in der Lage, die verschiedenen Wörter zu unterscheiden. Man hörte nur ein einziges Geräusch.

Ein Mensch mit beweglichem Verstand kann auf ähnliche Art und mit Leichtigkeit viele Probleme lösen. Er wäre sich dabei keiner anstrengenden mentalen Tätigkeit bewusst. Ein Mensch mit langsamerem Vermögen mag andererseits mehr Hindernisse empfinden und fühlen, dass sein Geist viel zu durchdenken hatte, während er sich in Wirklichkeit mit wenigen Problemen auseinandersetzte.

In der höchsten Vollendung
existieren keine Regeln und Massstäbe.

Die höchste Vollendung ist jenseits aller menschlichen Regeln und Gesetze. Es kann nicht mit weltlichen Massstäben beurteilt werden. Erleuchtete helfen fühlenden Wesen spontan und in Uebereinstimmung mit den Ursachen und Bedingungen. Ihre Handlungen sind nicht an die moralischen Gesetze der Gesellschaft gebunden. Bei gewöhnlichen Menschen ist das nicht der Fall. Wir müssen gewissen Prinzipien und Regeln folgen. Wären aber die Erleuchteten durch

diese Gesetze gebunden, wäre es nicht echte Befreiung. Für sie besteht keine Grenze zwischen Aktivität und Ruhe.

Das Missverstehen dieser Wahrheit hat aber viel Unheil verursacht. Manche denken, dass Chan moralischer Gleichgültigkeit das Wort redet, und dass Chan-Praktizierende allgemein frei seien, ethische Prinzipien zu missachten. Es gibt welche, die zugeben, nicht erleuchtet zu sein, aber sich trotzdem weigern, anerkannte Verhaltensregeln zu akzeptieren. Sie argumentieren, dass sie, indem sie einen Erleuchteten imitieren, nach und nach den Erleuchtungsgeist in sich aufnehmen.

Obwohl Mönch, rasierte Xu-yun³ seinen Kopf nie. Dadurch erschien es, als sei er einer von denen, die die Mönchsregeln nicht befolgten. Er bestand jedoch darauf, dass seine Schüler rasierte Köpfe hatten. Der Grund für sein Nichtrasieren war, dass er während seiner langen Zeit des Praktizierens dazu keine Zeit hatte. Später, als anerkannter Meister, war er es gewohnt nicht zu rasieren. Obwohl sein Haar wirr ausschaute, führte er ein sehr striktes Leben in strenger Uebereinstimmung mit den monastischen Gelübden. Ein Chan-Meister mag sorglos erscheinen, aber unter der Oberfläche besteht ein solides Fundament. Einzig auf einem soliden Fundament kann man sich eines wahrhaft freien Geistes, unbeschränkt durch Regeln, bedienen.

Entwickle einen Geist des Gleichmuts,
und alle Handlungen ruhen.

Ein Geist des Gleichmuts ist ein Geist, der nicht unterscheidet; es besteht, mit anderen Worten, weder Ruhe noch Aktivität. In diesem Zustand des Geistes besteht für den Handelnden kein Unterschied zwischen Tun und Nicht-Tun. Sein Geist bleibt innerhalb von Aktivität in Ruhe. Es gibt einen Ausspruch, dass beim Werden eines ARHATS, das was getan werden muss, bereits getan wurde. Ähnlich heisst es im *Plattform Sutra*, dass man die Beine ausstrecken und eine Ruhepause einlegen kann, wenn gut und böse kein Anliegen mehr sind. Wenn der Geist sich nicht mehr mit Unterscheiden beschäftigt, gibt es kein Selbst, kein Ander, kein Gut, kein Schlecht. Es gibt wirklich nichts, das getan werden muss. Das heisst nicht, dass man nichts tut, sondern, dass der Geist in einem Zustand der Ruhe ist. Es ist tatsächlich nicht einmal mehr richtig von einem Geist, der zu einem Wesen gehört, zu sprechen. Ein Mensch in diesem Zustand nutzt den Geist der fühlenden Wesen.

Aengstliche Zweifel sind völlig beseitigt.
Richtiges Vertrauen entsteht.

³ Xu-yun lebte von 1840 bis 1959, wurde mit 19 Jahren Mönch und mit 56 Jahren erleuchtet. (Die Uebersetzer).

Im Geist des Gleichmuts gibt es in Bezug auf das DHARMA weder Verwirrung noch Zweifel mehr. Auch wenn man dem DHARMA vertraut, es aber nicht in seiner Wirklichkeit erfahren hat, so ist das nicht "richtiges Vertrauen". Die eigene Erfahrung ist Voraussetzung für die Bestätigung dieses Vertrauens und dessen Kontinuität. Der Geist wird dadurch aufrichtig und frei von Verzerrungen. Das bedeutet, was auch immer man unternimmt, man wird aus der Sicht des DHARMA keine falschen Entscheidungen treffen. Der gewöhnliche Mensch kann fehlerhaft urteilen und handeln, weil er den Geist des Unterscheidens verwendet.

19 Keine Spur hinterlassen

Nichts bleibt zurück,
 nichts kann erinnert werden.
 Hell und leer, natürlich funktionierend,
 der Geist strengt sich nicht an.

Welche Spur hinterliess der Vogel nach seinem Flug von einem Baum zum anderen? Wenn man vor einem Spiegel steht, sieht man darin sein Ebenbild gespiegelt. Was aber bleibt im Spiegel, nachdem man gegangen ist? So sollte euer Geist sein; was auch geschieht, es sollte in ihm keine Spur hinterlassen. Wir können in Wirklichkeit nicht bestreiten, dass der Vogel eine gewisse Distanz geflogen ist oder dass der Spiegel euch widergespiegelt hat. Gerade weil der Vogel keine Spur hinterliess, haben andere Vögel die Freiheit, die gleiche Strecke zu fliegen, und gerade weil der Spiegel eure Bilder nicht zurückbehält, können andere Menschen ihr Spiegelbild ebenfalls sehen. Würde der Himmel so geräumig erscheinen, wie er jetzt erscheint, wenn Spurer übrigbleiben würden? Würde der Spiegel noch reflektieren können, wenn er die Bilder zurückbehalten würde?

Auf ähnliche Weise vermehrt das Anhäufen von Wissen und Erfahrungen einzig Behinderungen. Was ihr beispielsweise früher von anderen Lehrern gelernt habt, ist wie die Spur des Vogels oder das übriggebliebene Bild im Spiegel. Bleiben diese Dinge während der Klausur in eurem Kopf, werdet ihr, da sich die Bilder überlagern, nicht fähig sein, meinen Anweisungen zu folgen. Am ersten Abend forderte ich euch auf, alles in der Vergangenheit Geschehene zu vergessen; versucht nicht, das, was in dieser Klausur geschieht, mit früheren Erfahrungen zu vergleichen.

Sich an nichts erinnern heisst nicht, dass ihr wie ein Stein oder Holzstück sein sollt. Euer Geist ist sich gewisser Dinge klar bewusst, versucht aber nicht, diese Erinnerungen als Kriterium für das Vergleichen und Urteilen hervorzubringen. Der Vogel flog wirklich von Baum zu Baum, und der Spiegel spiegelte wirklich Leute wider, aber beide haben mit euch nichts zu tun. Phänomene mögen dem Wandel unterliegen, euer Geist wird dadurch aber nicht bewegt.

Jemand fand heute die Chan-Halle zu heiss, und so zog er Kleiderschicht um Kleiderschicht aus; als er sich aber umsah, schien die Hitze niemandem sonst etwas auszumachen. Schliesslich konnte er es nicht länger ertragen und er kam zu mir, um darüber zu reden. Ich sagte ihm, er fühle sich so heiss, weil er dachte, es sei so heiss. Wäre sein Geist beim Praktizieren, würde er die Hitze nicht spüren. Er folgte meinem Rat und es klappte. Der Geist erzeugt diese Nöte. Die Umgebung mag beitragen, wenn aber euer Geist nicht mitmacht, entsteht für euch kein Problem.

Es ist kein Ort des Denkens,
 schwierig für Verstand und Gefühl es auszuloten.

Es ist unmöglich den Zustand, in dem im Geist nichts übrig ist, zu beschreiben. Während der letzten Abende habe ich über Kein-Geist gesprochen. Einige fragten mich: "Was ist das für ein Kein-Geist, von dem du gesprochen hast?" Ich sagte: "Kein-Geist ist einfach Kein-Geist. Auch wenn ich es euch sagte, würdet ihr es trotzdem nicht wissen. Ihr könnt weder Verstand noch Wissen gebrauchen, um es euch vorzustellen. Einzig durch eigene Erfahrung könnt ihr verstehen."

Als ich ein Teenager war, sagte mir jemand, er hätte ein Ohrenläuten. Ich ersuchte ihn es mir zu beschreiben, und er erklärte, es sei wie das Summen von Bienen. Ich verstand immer noch nicht, wie es sich anfühlte. Später, als ich vierzig war, erfuhr ich es selber. Wenn physiologische Erfahrungen schwierig mitzuteilen sind, so gilt das noch viel mehr für Chan, das jenseits aller normalen Erfahrung liegt.

Im Dharmabereich der wahren Soheit,
gibt es kein Ander, kein Selbst.

Wahres Sosein bezieht sich auf die Dinge, wie sie wirklich sind, ohne ewige Existenz. Manche denken, dass wahres Sosein etwas Ewiges ist, an das man sich halten kann; in Wirklichkeit gibt es so etwas aber nicht. Noch gibt es einen Dharmabereich. Wahres Sosein ist weder das Selbst noch das Andere. Viele Praktizierende suchen, die Natur ihres Selbst zu entdecken, die sie als Buddha-Natur oder wahres Sosein identifizieren. Das aber deutet eine gewisse Existenz an. Wahres Sosein ist weder euer Selbst noch ein Ander.

Jemand sagte zu mir: "Ich weiss, dass das mir vertraute Selbst eine Illusion ist. Ich will das wahre finden." Ich entgegnete: "Dein jetziges Selbst ist illusorisch. Aber sogar das wahre Selbst ist illusorisch. Trotzdem musst du versuchen, es zu finden. Wenn du es nicht findest, wirst du nicht wissen, dass es eine Illusion ist."

Damit im Einklang zu stehen ist lebenswichtig;
sprich einzig von "Nicht-Zwei",
in Nicht-Zwei ist alles in Einheit.
Nichts ist ausgeschlossen.

Um mit wahren Sosein übereinzustimmen, können zwei Dinge nicht verschieden sein; sie sind "Nicht-Zwei" im Sinne von nicht mehr als Eins sein. Es wäre jedoch bedeutungslos, von etwas als mit sich selbst übereinstimmend zu sprechen. Deshalb können wir nicht von Eins oder Zwei sprechen. Wir können nur "Nicht-Zwei" sagen. In wahren Sosein besteht Uebereinstimmung mit allen fühlenden Wesen. Der Buddha ist in Uebereinstimmung mit allen fühlenden Wesen, und fühlende Wesen können in Uebereinstimmung miteinander sein. Uebereinstimmung ist eine Verständigung oder Verbindung zwischen zwei Dingen, sodass sie eine Einheit bilden. In der Ehe kommen beispielsweise zwei Menschen zusammen, ohne ihre Individualität zu verlieren.

In "Nicht-Zwei" ist alles eingeschlossen. Tatsächlich bezieht sich "Nicht-Zwei" auf Kein-Geist, den Bodhigeist. Würde man sagen, etwas sei da, wäre das falsch. Würde man sagen, nichts sei da, wäre das auch falsch. Daher sind Existenz und Nicht-Existenz "Nicht-Zwei". Wenn das der Fall ist, ist alles eingeschlossen. Im *Plattform Sutra* steht, dass Nöte dasselbe wie BODHI sind. Diejenigen, die nicht Chan praktizieren, sind sich ihrer tiefsten Nöte nicht bewusst. Wenn man das Ausmass der eigenen Nöte entdeckt und denkt, dass man keinen Fortschritt macht, dann praktiziert man wirklich. Nur wenn man die eigenen Probleme erkennt, ist es möglich, sie zu lösen.

20 Wahres Sosein

Die Weisen in den zehn Richtungen
treten alle in dieses Ziel⁴ ein.
Dieses Ziel ist weder übereilt noch langsam —
ein Gedanke in zehntausend Jahren.

Das hier als "weise" übersetzte Wort hat mehrere Bedeutungen. Das Sanskrit-Wort "prajna" kann im Sinn von Weisheit dieser Welt oder Weisheit jenseits dieser Welt verwendet werden. Und es kann gleichzeitig weltlich und transzendent sein. Das ist die höchste Form von "prajna", die im Mahayana Buddhismus gemeint ist. Der Zusammenhang zeigt auf, in welcher Bedeutung "prajna" verwendet wird. Hier bezieht sich "weise" auf die höchste Form von "prajna". Alle Wesen mit "prajna" müssen durch dasselbe Tor eintreten. "Ziel" ist hier die Uebersetzung von "tsung" (Chin.), das auch die Bedeutung von "Dharmabereich des wahren Soseins" annehmen kann, von dem ich gestern gesprochen habe.

Der Weg zum Ziel ist weder lang noch kurz im zeitlichen Sinne. Falls man sagt, es sei lang oder von Dauer, dann fällt man in die "Sicht der Beständigkeit". Buddhadharma verwirft die Sicht von etwas Ewigem und Unveränderlichem. Falls man andererseits sagt, es sei kurz, dann neigt man zu der "Sicht der Beendigung." In Buddhadharma werden beide, "Beständigkeit" und "Beendigung", als extreme Sehweisen oder Sehweisen des "ÄUSSEREN WEGES" angesehen. Chan spricht oft von dem, was "ohne Anfang" und "ohne Ende" ist. Widerspricht das der buddhistischen Sicht, dass nichts ewig ist? Ihr sollt verstehen, dass, obwohl alles in Fluss ist, das Prinzip des Wechsels unendlich weiterbesteht. Die Aussage, dass dieses Prinzip nicht ewig ist, wäre somit auch unrichtig.

Für die Zeile "ein Gedanke in zehntausend Jahren" sind zwei Interpretationen möglich. Die erste besagt, dass der Geist sich einfach nicht bewegt. Aber ist das möglich? Sogar in tiefen Samadhistufen, solange es sich um weltliches SAMADHI handelt, bewegt sich der Geist noch auf subtile Weise. Gelangt man in zunehmend tiefere Stufen, kann man sich der Bewegung des Geistes auf der vorangegangenen Stufe bewusst werden, selbst wenn man sich der Bewegung des Geistes auf der gegenwärtigen Stufe nicht bewusst ist. Man sieht ein, dass das, was man als ruhenden Geist betrachtete, in Wirklichkeit aus vielen, winzigen Schwankungen bestand. Deshalb ist diese Interpretation hier nicht gültig.

Die zweite Erklärung ist diejenige von Kein-Geist. "Zehntausend Jahre" ist ein Ausdruck für unbegrenzte Zeit. Kein-Geist ist unbegrenzt; ein Augenblick kann zehntausend Jahre umfassen.

Nirgends und doch überall zu weilen,
die zehn Richtungen liegen gerade vor dir.

⁴ Hier ist "Ziel" die Uebersetzung des chinesischen "tsung". Die Uebersetzung ins Englische als "principle" (im Gedicht: "All enter this principle") ist ungenau, besser wäre "purpose" oder "aim". (Meister Sheng-yen)

Dieses XIANGBAN als solches, ist in seiner Ganzheit wahres Sosein. Denkt ihr aber, dass nur das XIANGBAN wahres Sosein ist, so seid ihr im Irrtum. Wahres Sosein ist überall; nichts ist getrennt von wahrem Sosein. Die vorherigen zwei Zeilen bezogen sich auf die zeitliche Unbegrenztheit von Chan. Diese zwei Zeilen beziehen sich auf die räumliche Unbegrenztheit. Könnt ihr einen kleinen Flecken erfassen, so habt ihr Zugang zur Totalität. Auf der Spitze einer feinen Haarsträhne drehen alle Buddhas der drei Zeiten⁵ und der zehn Richtungen⁶ das Rad des DHARMA. Beim Lesen dieser Zeilen würde ein erleuchteter Mensch sagen: "Tatsächlich, es ist genau so! Es ist in keiner Weise anders." Für jemanden aber, der nur ein theoretisches Verständnis hat, ist es wie das Betrachten von Blumen durch einen Nebel, vernebelt durch die eigenen Gedanken.

Das Kleinste ist dasselbe wie das Grösste
im Bereich wo Verblendung abgeschnitten ist.
Das Grösste ist dasselbe wie das Kleinste;
keine Grenzen sind sichtbar.

In dem Zustand, in dem der Flecken vor euren Augen gleichwertig mit der Totalität ist, besteht kein Platz für illusionäre DHARMAS (Dinge). Illusionäre DHARMAS sind Dinge entstanden durch Unterscheiden, wie klein im Gegensatz zu gross, entstanden durch die Gegenüberstellung zweier Dinge. Ueblicherweise sehen wir etwas als klein, weil es in Bezug zu etwas Grösserem steht. Das Grösste als dem Kleinsten gleichwertig zu sehen, löscht alle Grenzen aus. Das bezieht sich wiederum auf wahres Sosein.

Jemand fragte: "Wo wird ein Mensch sein, nachdem er Buddhaschaft erlangt hat?" Der Buddha hat drei Körper, TRIKAYA — den "Körper der Verwandlung", den "Körper des Entzückens", und den "Dharmakörper" ("Körper der Grossen Ordnung"). Der "Körper der Verwandlung" manifestiert sich zu einer spezifischen Zeit und an einem spezifischen Raum im menschlichen Bereich. Der "Körper des Entzückens" manifestiert sich ebenfalls zum Wohle von fühlenden Wesen; aus diesem Grund ist er örtlich begrenzt. Der Dharmakörper des Buddha hingegen ist weder durch Zeit noch Ort begrenzt. Man kann nicht sagen, er ist hier oder dort. Er ist gleichzeitig das Grösste und das Kleinste. Er hat die grösste Macht und gleichzeitig nicht die geringste Macht. Er ist kleiner als alles, was wir wissen können, da er kein Selbst hat. Da aber der Dharmakörper des Buddha kein Selbst hat, sind ihm alle fühlenden Wesen identisch. Wo auch immer fühlende Wesen des Buddha Dharmakörpers bedürfen, kann er zu ihren Gunsten wirken.

Existenz ist genau Leere;
Leere ist genau Existenz.

⁵ Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. (Die Uebersetzer).

⁶ Nord, Süd, Ost, West, und die Richtungen dazwischen, sowie Zenith und Nadir. (Die Uebersetzer).

Von dem Dharmakörper des Buddha oder von wahrem Sosein kann man nicht sagen sie "existierten", da sie kein Selbst haben. Man kann sie aber erfahren, wenn die eigene Praxis eine gewisse Tiefe erreicht. Wahres Sosein und Nichts sind nicht identisch. Alles was in den drei Zeiten und zehn Richtungen existiert, ist nie von wahrem Sosein getrennt. "Leere" bezieht sich auf Kein-Selbst und "Existenz" bezieht sich auf Ursachen und Bedingungen.

Manche Chan-Meister reden nur von Leere und manche nur von Existenz. Andere, je nach Zuhörerschaft, sprechen manchmal von Existenz und manchmal von Leere. Aber alle reden von demselben. Einmal beklagte sich ein Mönch bei mir: "Meiner Meinung nach sind die meisten Chan-Meister, wenn nicht alle, geistesgestört. Spricht man zu ihnen über Existenz, bewahren sie die Idee der Leere. Spricht man zu ihnen über Leere, bestätigen sie die Existenz." Chan kann man weder bereden noch konzipieren. Da es tatsächlich nicht mit Worten ausgedrückt werden kann, kann alles, was man darüber sagt, sei es Leere oder Existenz, kritisiert werden.

Wenn es nicht so ist,
dann musst du es nicht bewahren.

Man muss die ehemaligen Sichtweisen fallen lassen: Anhaftung an Selbst, Existenz, Leere, gross und klein, Begrenztheit und Unbegrenztheit, Wahrheit und Illusion.

Eins ist alles;
alles ist eins.

Wahres Sosein ist identisch mit der Gesamtheit der Phänomene, die Gesamtheit der Phänomene ist nie von wahrem Sosein getrennt. So muss es verstanden werden, und nicht in dem Sinne, dass sich die Gesamtheit der Phänomene auf Eins reduziert. In wahrem Sosein besteht kein Unterschied zwischen Einigung und Nicht-Einigung. Wörtlich genommen würden sonst diese zwei Zeilen implizieren, dass wenn ein Mensch Buddha wird, dann alle anderen Menschen Buddhas werden müssen. Oder, da alle fühlenden Wesen eins sind, müssten alle Buddhaschaft erlangen bevor nur ein Buddha sein kann. Das wäre auf der Stufe des gesunden Menschenverstands ungültig, auf einer tieferen Stufe kann man das jedoch durchaus verstehen.

Wenn du so sein kannst,
warum sich sorgen, es nicht zu vollenden?

Wenn man weiss, dass wahres Sosein identisch mit der Gesamtheit der Phänomene ist, dann kümmert einen das Erreichen der Erleuchtung oder der Buddhaschaft nicht mehr.

Vertrauen und Geist sind nicht zwei,
Nicht-Dualität ist Vertrauen in den Geist.

Hat man Vertrauen in den Geist des Gleichmuts und der Nicht-Unterscheidung, dann hat man Vertrauen in den Kein-Geist. Der Geist eines Menschen, der dieses Vertrauen hat, ist jedoch der Geist eines gewöhnlichen fühlenden Wesens. Das Gedicht sagt, dass der Geist, der vertraut, nicht getrennt ist von dem Kein-Geist, dem Geist, der das Objekt des Vertrauens ist. Das ist dasselbe wie das Identischsein von wahrem Sosein und der Gesamtheit der Phänomene. Obwohl die Beiden identisch sind, muss man mit Vertrauen beginnen, um der Praxis Richtung zu geben. Man muss nicht nur Vertrauen in Kein-Geist haben, sondern auch in jedes Wort des Gedichts und entsprechend danach handeln. Auf diese Weise kann man den Geist des Kein-Geist verwirklichen.

Der Pfad der Worte ist abgeschnitten;
es gibt keine Vergangenheit, keine Zukunft, keine Gegenwart.

Um den Lauf des Praktizierens zu lenken, verwenden wir Wörter. Wenn aber Vertrauen und Geist nicht getrennt sind, werden Wörter und Sprache unnötig, ebenso wie das Gedicht "Vertrauen in den Geist". Nochmals, während des Praktizierens besteht ein Unterschied zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Fortschritt wird zeitlich gemessen, wenn aber Vertrauen und Geist nicht getrennt sind, werden diese Unterschiede aufgehoben.

Einmal fragte ein Mönch Xu-yun: "Gibt es Zeit in SAMADHI?" Xu-yun antwortete: "Wenn es in SAMADHI Zeit gibt, dann ist es nicht SAMADHI". Der Mönch fragte: "Kann man in diesem Fall dann sagen, dass es keine Zeit in SAMADHI gibt?" Xu-yun sagte: "Wenn es in SAMADHI keine Zeit gibt, wo ist die Person?" In SAMADHI haftet der Geist an einem Gedanken, und so besteht kein Bewusstsein der Zeit. Der Meditierende befindet sich noch in der Gegenwart, nicht aber in der Vergangenheit oder Zukunft. Geht man einen Schritt weiter in den Kein-Geist, dann kann man nicht einmal mehr in der Gegenwart sein. Die Gegenwart kann im Geist nur in Bezug auf die Vergangenheit und die Zukunft existieren.

Glossar

AEUSSERER WEG: Ein nicht-buddhistischer Weg, das heisst ein Weg der nicht mit den zentralen, buddhistischen Konzepten im Einklang ist. Diese sind Anitya (Skt. "Vergänglichkeit"), Anatman (Skt. "Kein-Selbst"), und NIRVANA (Skt. "Verlöschen"). (Die Uebersetzer).

ARHAT (Skt. "einer von Wert"): Ein Praktizierender, speziell der Hinayana-Tradition, der alle Anhaftungen und Verunreinigungen ausgelöscht hat und auf der Schwelle zum NIRVANA steht. Dem steht der BODHISATTVA der Mahayana-Tradition gegenüber, der dem NIRVANA entsagt, bis alle fühlenden Wesen erlöst sind.

BODHI (Skt. "erwacht"): Zustand des erleuchteten Geistes, charakterisiert durch die Erfahrung der eigenen Buddha-Natur.

BODHISATTVA (Skt. "Erleuchtungswesen"): Im Mahayana-Buddhismus bezeichnet dies ein erleuchtetes Wesen auf dem Weg zur Buddhaschaft, das den Eintritt in NIRVANA solange verweigert, bis alle fühlenden Wesen gerettet sind. Im Kontrast dazu steht der ARHAT, der nach vollständiger Erleuchtung in das NIRVANA übertritt.

DHARMA (Skt.): Dharma hat drei Bedeutungen: (i) Das kosmische Gesetz oder die "Grosse Ordnung"; (ii) die Lehre von diesem Gesetz; (iii) physisches oder mentales Objekt (Ding).

FÜNF SKANDHAS (Skt. "Kategorie, Gruppe, Anhäufung"): Form (Körperlichkeit), Empfindung, Wahrnehmung, psychische Formkraft (Gestaltung, Wille), Bewusstsein.

GONGAN (Chin. "Oeffentlicher Fall", Jap. Koan): Eine Chan-Meditationsmethode, bei der der Praktizierende, intensiv und zielbewusst, die Antwort zu einer rätselhaften Frage verfolgt, die der Meister ihm gestellt hat. Oder er denkt über die Bedeutung einer berühmten überlieferten Begegnung zwischen einem Meister und seinem Schüler nach.

HUATOU (Chin. "Quelle der Wörter", Jap. Wato): Eine Methode, die in der Chan-Schule verwendet wird, um die "Empfindung des grossen Zweifels", aus dem der Geist zum Erleuchtungszustand durchbrechen kann, zu erwecken. Der Praktizierende meditiert über rätselhafte Fragen wie "Was ist WU?", "Wo bin ich?", oder "Wer rezitiert Buddhas Namen?". Oft stammt die Frage aus einem GONGAN.

NIRVANA (Skt. "Verlöschen"): Im Buddhismus ist das Ziel der spirituellen Praxis die Befreiung aus SAMSARA, dem Kreis von Geburt und Tod, und der Eintritt in den Zustand der nicht-bedingten Existenz, das NIRVANA.

PRAJNAPARAMITA (Skt. "Perfektion der Weisheit"): Eine der zehn Paramitas oder Vollkommenheiten, das heisst Tugenden, die von den Bodhisattvas gepflegt werden. Diese Tugend bezieht sich auf die Vervollkommnung der Weisheit (prajna).

REINES LAND: Das Westliche Paradies von Amitabha Buddha, einer der seligen Bereiche des Mahayana, von denen jeder mit einem spezifischen Buddha assoziiert ist. Die massgebende Voraussetzung um nach dem Tod in das Reine Land

einzutreten, ist das mit ganzem Herzen ausgedrückte Vertrauen in das Mitgefühl von Amitabha Buddha. Aus dem Vertrauen in das Reine Land entstand die Schule des Reinen Landes, deren primäre Methode des Praktizierens das Rezitieren von Amitabha Buddhas Namen ist.

SAMADHI (Skt.): Ein meditativer Zustand charakterisiert durch ein expandiertes Gefühl des Selbst, den "Ein-Geist". Der Meditierende verliert das Alltagsbewusstsein von Körper und Umgebung.

SAMSARA (Skt. "Wanderung"): Der Kreislauf von Geburt und Tod, den alle fühlenden Wesen erfahren, die Welt der Phänomene, in welcher der Kreislauf stattfindet. Befreiung aus diesem samsarischen Kreislauf resultiert im Eintritt in den Zustand des NIRVANA.

SHIFU (Chin. "Lehrer-Vater"): Chinesischer Ausdruck der Ehrerbietung, Anrede des Schülers an seinen Meister.

TA-HUI TSUNG-KAO (1089-1163), bekannt als der bedeutendste Befürworter der GONGAN-Methode, wird oft seinem Zeitgenossen gegenübergestellt, Hung-Chih Cheng-Chueh (1091-1157), dem bedeutendsten Lehrer der Methode der "Stillen Illumination". Unter Ta-Hui wurden mehr Schüler erleuchtet als unter irgend einem anderen Chan-Meister. Er ist ebenfalls bekannt für das Unterrichten von Laien. Eine Sammlung seiner Schriften und Reden existiert in englischer Uebersetzung unter dem Titel *Swampland Flowers*.

TATHAGATA (Pali, Skrt. "der so Dahingelangte, so Gekommene, so Vollendete"): Einer der zehn Titel des Buddha.

TRIKAYA (Skt. "Dreikörper"): Die Mahayana Doktrin kennt drei Buddhakörper: (i) Nirmanakaya, der "Körper der Verwandlung, Wandlungskörper", der sich, wie bei Shakyamuni, als menschliches Wesen manifestiert; (ii) Samboghakaya, der "Körper des Entzückens, Gnadenkörper" der verehrten Buddhas, der nur durch erleuchtete Bodhisattvas erfahren werden kann; (iii) Dharmakaya, "Körper der Grossen Ordnung, Dharmakörper" allerhöchster Körper aller transzendenten Buddhas.

VIER GROSSE GELÜBDE (Die Vier Grossen Gelübde): (i) Ich gelobe unzählige fühlende Wesen zu retten. (ii) Ich gelobe unzählige Täuschungen abzuschneiden. (iii) Ich gelobe unzählige Wege zum Dharma zu meistern. (iv) Ich gelobe die höchste Buddhaschaft zu erlangen. (Die Uebersetzer).

WU (Chin. "nichts" oder "es gibt/hat nicht/kein", Jap. Mu): Was ist WU? Dieses Huatou entstand aus dem GONGAN, in dem Meister Chao-Chou von einem Mönch gefragt wurde: "Hat ein Hund Buddha-Natur?" Darauf antwortete Meister Chao-Chou mit "WU". Wahlweise kann die Methode als direktes Schauen in das Wort "WU" praktiziert werden.

XIANGBAN (Chin. "Weihrauchbrett"; Jap. Kyosaku, "Erweckungs-Stock"; Engl. Incense board): Ein langes, flaches Brett, das verwendet wird um dem in der Meditationshalle Dösenden zu helfen (mit Schlägen auf die Schultermuskulatur, (die Uebersetzer)) oder dem dazu Reifen den endgültigen Impuls zur Erkenntnis zu geben.

Literatur

Schuhmacher, S. und Woerner, G. (ed.), (1986): *Lexikon der östlichen Weisheitslehren*. Scherz Verlag, Bern, München, Wien, 497 p.

Sheng-yen, (1987): *Faith in Mind*. Dharma Drum Publications, New York, first printing, 139 p., (second printing in 1993, 131 p.)