

Kleine Bibliothek der Weltweisheit

20

LEKTIONEN DER STILLE

Klassische Zen-Texte

Der Weg des Zen ist nicht einfach Meditation und Versenkung, sondern viel mehr. Ursprünglich ist der Begriff nach dem indischen Ausdruck *dhyana* gebildet worden und meinte Versenkung, doch hat sich die so bezeichnete Lehre in China in der Zeit zwischen 500 und 1000 n. Chr. weiter entwickelt. Zen ist vor allem Praxis, In-der-Welt-Sein, Gespräch, Schweigen, Enttäuschung, Stille, Schrei. Dieser Band mit «Lektionen der Stille» versammelt klassische Zen-Texte und führt ein in die Gedankenwelt der buddhistischen Mönche und Zen-Meister.

Helwig Schmidt-Glintzer ist Direktor der Herzog August Bibliothek Wolfenbüttel und Professor für Sinologie an der Universität Göttingen. Er ist Mitherausgeber der «Zeitschrift für Ideengeschichte».

Bei C. H. Beck ist von ihm erschienen: China. Vielvölkerstaat und Einheitsreich. Von den Anfängen bis heute, 1997; Geschichte der chinesischen Literatur. Von den Anfängen bis zur Gegenwart, ²1999; Das neue China. Von den Opiumkriegen bis heute, ⁴2006; Das alte China. Von den Anfängen bis zum 19. Jahrhundert, ⁴2005; Der Buddhismus, ²2007; (Hrsg.), Die Reden des Buddha, ³2007.

LEKTIONEN DER STILLE

Klassische Zen-Texte

*Ausgewählt, herausgegeben und
mit einem Nachwort versehen*

von

Helwig Schmidt-Glintzer

dtv

C.H.Beck

6. Auflage 2018
Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG,
München
© 2007 Verlag C.H. Beck oHG dtv, München
Druck und Bindung: Druckerei C.H. Beck, Nördlingen
Umschlagentwurf: David Pearson, London
Printed in Germany
ISBN 978 3 423 34453-1

www.dtv.de

INHALT

| | |
|----------------------|----|
| Erfahrung | 9 |
| Ent-täuschung | 13 |
| Kôan und Lehrerworte | 20 |
| So-sein und Mitleid | 30 |
| Schwimmen und Wasser | 38 |
| Alltag | 44 |
| Vergangenheit | 47 |
| Kochen | 51 |
| Übung | 57 |
| Meditation | 61 |
| Krankheit | 72 |

Weite und Stille 77

Anweisungen
zur Meditation 89

Nachwort:
Im All erfahren 97

LEKTIONEN DER STILLE
KLASSISCHE ZEN-TEXTE

ERFAHRUNG

Die Leute sagen immer, dass die äußeren Zustände den Geist hemmen und das Phänomenale das Prinzip hemmt. Also wünschen sie stets, dem äußeren Zustand zu enttrinnen, um ihren Geist zur Ruhe zu bringen, und dem Phänomenalen zu entsagen, um das Prinzip zu schützen. Sie wissen nicht, dass der Geist das Phänomenale hemmt. Deswegen, wenn du den Geist dazu bringst, leer zu sein, werden die äußeren Zustände von sich aus leer sein und du bringst das Prinzip dazu, ruhig zu sein, damit das Phänomenale von sich aus zur Ruhe komme. Zäume den Geist nicht von hinten auf.

Zen-Meister Huangbo (gest. 850)

Eines Abends erreichte der Mönch Won Hyo [617-686] während seiner Wanderung durch die Wüste eine kleine Oase und machte dort Rast. Gegen Mitternacht wachte er durstig auf – es war stockfinster. Er kroch

auf allen vieren umher und suchte nach Wasser. Endlich berührte seine Hand einen Napf. Er hob ihn vom Boden auf, führte ihn an die Lippen und trank. Ah, wie köstlich! Dann verneigte er sich tief und dankte dem Buddha für die Gabe des Wassers. Am nächsten Morgen wachte Won Hyo auf und sah neben sich, was er während der Nacht für einen Napf gehalten hatte: Es war ein zertrümmerter Schädel, blutverkrustet und mit verdorrten Fleischfetzen, die noch an den Wangenknochen hafteten. Seltsame Insekten krabbelten oder schwammen auf der Oberfläche des schmutzigen Regenwassers, das sich in der Hirnschale gesammelt hatte. Won Hyo starrte den Schädel an und spürte, wie eine gewaltige Woge des Ekels in ihm aufstieg. Er riss den Mund auf. In dem Moment, da das Erbrochene hervorschoss, öffnete sich sein Geist und er verstand. Letzte Nacht war das Wasser, da er nichts gesehen und nichts gedacht hatte, köstlich gewesen. Heute morgen hatten ihn Sehen und Denken dazu gebracht, sich zu übergeben. Ah, sagte er zu sich, das Denken schafft Gut und Böse, Leben und Tod. Und ohne Denken gibt es kein Universum, keinen Buddha, keinen Dharma. Alles ist eins und dieses Eine ist leer. Jetzt war es für Won Hyo nicht mehr nötig, einen Meister zu finden. Er verstand bereits das Wesen von

Leben und Tod. Was gab es sonst noch zu lernen?
Also kehrte er um und machte sich wieder auf den
Weg zurück nach Korea.

Mu Soeng

Gewöhnliche Menschen, die in Unfreiheit befangen sind, haben kein Gewahrsein und kein Wissen, so wie blinde Kinder einer reichen Familie, die in einem Lagerraum voller Schätze sitzen, ohne einen einzigen davon zu sehen, und nur beim Gehen gegen sie stoßen und so von den Schätzen verletzt werden.

Zhiyi (538-597)

Zen erklärt nichts. Zen analysiert nichts. Es verweist lediglich zurück auf unseren Geist, so dass wir aufwachen und Buddha werden können. Vor langer Zeit fragte einmal jemand einen großen Zen-Meister: «Ist es sehr schwierig, unser wahres Selbst zu erlangen?»

Der Zen-Meister erwiderte: «Ja, sehr schwierig!»

Später fragte jemand anders denselben Zen-Meister: «Ist es sehr einfach, unser wahres Selbst zu erlangen?»

«Ja, ganz einfach!»

Wiederum später fragte ihn jemand: «Wie ist die Zen-Übung? Sehr einfach oder schwierig?»

Der Zen-Meister sagte: «Wenn du einen Schluck Wasser trinkst, merkst du selbst, ob's heiß oder kalt ist.»

Zen-Meister Seung Sahn (1927-2004)

ENT-TÄUSCHUNG

Haben wir erst einmal erkannt, dass die Buddha-Natur in allen Wesen so rein ist wie die Sonne hinter den Wolken, brauchen wir uns nur darum zu bemühen, dass der grundlegende wahre Geist vollkommen klar bleibt, damit die Wolken irrender Gedanken sich auflösen und die Sonne der Erkenntnis hervorstrahlt; was braucht man sich da noch groß Wissen anzueignen über die Leiden der Geburt und des Todes, über alle möglichen Lehrmeinungen und Prinzipien und über vergangene, gegenwärtige und künftige Dinge? Es ist, wie den Staub von einem Spiegel zu wischen; sobald der Staub ganz beseitigt ist, scheint die Klarheit von selbst auf.

Somit ist alles, was der gegenwärtige unerleuchtete Geist lernt, ohne jeden Wert. Wenn du ein klares achtsames Gewahrsein aufrechterhalten kannst, dann ist das, was dieser ungekünstelte Geist lernt, wahre Gelehrtheit.

Doch auch wenn ich dies wahre Gelehrtheit nenne, wird letztendlich nichts gelernt. Warum? Weil sowohl das Selbst als auch das Nirvana leer sind; es gibt keine zwei mehr, nicht einmal eines. Somit wird nichts gelernt. Aber auch wenn die Phänomene wesenhaft leer sind, ist es notwendig, den grundlegenden wahren Geist mit vollkommener Klarheit zu bewahren, weil dann keine täuschenden Gedanken entstehen und Ich-sucht und Besitzdenken verschwinden. Die ‹Nirvana-Schrift› sagt: «Wer weiß, dass der Buddha nichts lehrt, der heißt ein vollkommener Gelehrter.» Daher wissen wir, dass die Bewahrung des grundlegenden wahren Geistes die Quelle aller heiligen Schriften ist.

Zen-Meister Hongren (602-675)

Das ‹Diamant-Sutra› sagt: «Wenn ihr Geist sich an den Dharma klammert, dann hängen sie weiterhin am Begriff eines Ichs (eines Wesens und eines Lebens); wenn ihr Geist sich an den Nicht-Dharma klammert, dann hängen sie weiterhin am Begriff eines Ichs (eines Wesens und eines Lebens). Deswegen sollten wir uns weder an den Begriff des Dharma noch an den des Nicht-Dharma klammern.» Dies bedeutet, sich an den wahren Dharma zu halten. Wenn du diese Doktrin ver-

stehst, dann ist das die wahre Befreiung – das bedeutet wahrlich, die Pforte der Nichtzweiheit zu erreichen.

Zen-Meister Huaihai (720-814)

Als der Erste Minister Cui einmal den Tempel betrat, sah er, wie ein Spatz seinen Darm auf den Kopf eines bronzenen Buddha entleerte. Er fragte: «Hat ein Spatz eine Buddha-Natur?»

Der Meister [Ruhui, 8. Jahrhundert] antwortete: «Ja, hat er.»

Minister Cui fragte: «Warum kleckst er dann dem Buddha auf den Kopf?»

Der Meister entgegnete: «Warum nicht eher einem Sperber?»

Daoyuan (11. Jahrhundert)

Sollte dein Geist abschweifen, folge ihm nicht, und dein abschweifender Geist wird von selbst aufhören umherzuschweifen. Sollte dein Geist den Wunsch haben, irgendwo zu verweilen, folge ihm nicht und verweile nicht dort, und deines Geistes Suche nach einem Ort zum Verweilen wird von selbst ein Ende finden. Dadurch wirst du in den Besitz eines nichtverweilenden Geistes gelangen – eines Geistes, der im Zustand des Nichtverweilens bleibt. Wenn du dir vollkommen

eines nichtverweilenden Geistes in dir bewusst bist, wirst du entdecken, dass es einzig die Tatsache des Verweilens gibt, nichts aber, bei dem man oder bei dem man nicht verweilen könnte. Dieses vollkommene Gewahrsein eines in dir selbst bei nichts verweilenden Geistes ist bekannt als «eine klare Wahrnehmung seines eigenen Geistes haben» oder mit anderen Worten: «eine klare Wahrnehmung seines eigenen Wesens haben».

Zen-Meister Huaihai (720-814)

Der Geist ist der Buddha und es ist unnötig, diesen Buddha zu benutzen, um den Buddha zu suchen. Der Geist ist der Dharma und es ist unnötig, diesen Dharma zu benutzen, um den Dharma zu suchen. Buddha und Dharma sind keine getrennten Wesenheiten und ihr Zusammensein bildet den Sangha. Dies ist die Bedeutung der Drei Kleinodien in Einer Substanz. Ein Sutra sagt: «Geist, Buddha und empfindende Wesen – zwischen keinem von ihnen besteht irgendein Unterschied. Wenn dein Leib, deine Rede und dein Geist geläutert sind, dann sagen wir: Ein Buddha ist in der Welt erschienen. Wenn diese drei unrein werden, sagen wir: Ein Buddha ist ausgelöscht worden.»

Zen-Meister Huaihai (720-814)

Wann immer du studierst und Fragen stellst, bedenke, dass es nicht viele Dinge gibt, um die du dich bekümmern solltest. Bedenken entstehen, weil du außen wahrnimmst, dass Berge und Flüsse und die große Erde existieren; weil du innen wahrnimmst, dass Sehen, Hören, Fühlen und Wissen existieren; weil du über dir siehst, dass es vielfältige Buddhas gibt, bei denen du Zuflucht suchen kannst; und weil du unter dir siehst, dass es empfindende Wesen gibt, die gerettet werden können. Du musst sie einfach allesamt ausspeien: Später schmiedest du, ob du gehst oder stehst, sitzt oder liegst, vierundzwanzig Stunden am Tag, alles zu Einem zusammen. Und säßest du dann auch auf der Spitze eines Haars, wäre sie so breit wie das Universum; und wohntest du in einem kochenden Kessel oder einer glühenden Esse, so wäre es so, wie im Land des Friedens und der Seligkeit zu weilen; und lebtest du inmitten eines Meers von Gold und Edelsteinen, wäre es so, wie in einer strohgedeckten Hütte zu leben. So gelangst du, wenn du ein fähiger Adept bist, auf natürlichem Wege, ohne jede Kraft zu vergeuden, zu der einen Wirklichkeit.

⟨Niederschrift von der blaugrünen Felswand⟩

Unsere menschlichen Schwierigkeiten entstehen aus unseren Wünschen. Aber nicht alle Wünsche schaffen Probleme. Es gibt zwei Arten von Wünschen: Forderungen («Das muss ich einfach haben») und Vorlieben. Vorlieben sind harmlos; wir können so viele haben, wie wir wollen. Wünsche, die Erfüllung *fordern*, sind das Problem. Es ist, als hätten wir dauernd Durst, und um unseren Durst zu stillen, versuchen wir, einen Schlauch an einem Wasserhahn in der Mauer des Lebens zu befestigen ...

Was sind das für Wasserhähne, die wir anzuzapfen versuchen, um unseren Durst zu stillen? Der eine könnte eine Stelle sein, die wir unbedingt haben wollen. Der andere ist vielleicht «der richtige Partner» oder «ein wohlerzogenes Kind» ...

Etwas Seltsames geschieht, wenn wir alle Erwartungen aufgeben. Wir erhaschen einen Blick von einem neuen Wasserhahn, der unsichtbar war. Wir schließen unseren Schlauch daran an und entdecken zu unserer Freude, dass das Wasser nur so sprudelt. Wir denken: «Jetzt hab ich's gefunden! Ich hab's!» Und was geschieht? Wieder versickert das Wasser. Wir haben unsere Erwartungen auf das Üben selbst gerichtet und wieder beginnt der Durst.

Das Üben muss ein Prozess dauernder Enttäuschung

sein. Wir müssen sehen, dass alles, was wir fordern
(und sogar bekommen), uns schließlich enttäuscht.
Diese Entdeckung ist unser Lehrer.

Charlotte Joko Beck

KŌAN UND LEHRERWORTE

Gleichmut und Weisheit sind im Wesentlichen eins – sie sind nicht zwei. Gleichmut ist die Grundlage der Weisheit. Weisheit ist die Funktion des Gleichmuts ...

Wenn im Mund Tugend herrscht, im Geist aber nicht, so sind Gleichmut und Weisheit eitel und keineswegs identisch. Aber wenn im Geist und im Mund Tugend herrscht und wenn das Innere und das Äußere wie eins sind, dann sind Gleichmut und Weisheit identisch. Wenn du mit Selbstverwirklichung befasst bist, sei nicht mit Disputieren befasst. Wenn du darüber disputierst, was zuerst kommt und was folgt, bist du nicht anders als ein Verblendeter; du hast dich nicht von Gewinn und Verlust befreit; du vertiefst nur deine Ichsucht ...

Womit sollen wir Gleichmut und Weisheit vergleichen? Sie sind wie das Licht einer Lampe. Wenn du die Lampe hast, kannst du Licht haben, aber ohne