

Sich selbst finden in den Koans des Mumonkan

Dankenswerterweise hat Matthias Poggel drei meiner Vorträge transkribiert, die ich hiermit zur Verfügung stelle. Bei den Vorträgen habe ich mich von Doris Zölls' Buch „Mumonkan – Sich selbst finden in den Weisheiten alter Zen-Koans“ inspirieren lassen. Inspirieren ist ja lateinisch und aus der Übung sehr direkt zu verstehen: in den Herzensgeist aufnehmen, kurz den Herzensgeist leben. Also, jetzt ist dein Augenblick!

Ein nicht-erreichter Buddha - Koan 9 Daitso Chisho

Einst fragte ein Mönch den Priester Jo von Koyo: „Daitso Chisho Buddha saß zehn Kalpas lang in der Meditationshalle, aber der Dharma Buddhas trat nicht in Erscheinung und er selbst konnte die Buddhaschaft nicht erlangen. Warum war das so?“

Jo antwortete: „Deine Frage ist wirklich bemerkenswert.“

Der Mönch sagte: „Er übte Zazen in der Meditationshalle. Warum erreichte er nicht die Buddhaschaft?“

Jo entgegnete: „Weil er ein nicht-erreichter Buddha ist.“

Das ist für uns alle so, denn wir üben Jahre, wir üben Stunden, Tage und immer ist es das Nicht-Erreichen. Wir sitzen hier in der Kapelle, und wir sind nicht erreichte Buddhas. Wir üben unendlich lang.

Natürlich mag ich die Kalpas gerne, dafür gibt es sehr viele schöne Bilder: Zum Beispiel ein riesiger Berg und alle tausend Jahre kommt ein Vogel und streift mit seinen Federn über den Berg und wenn der Berg dann nicht mehr ist, dann ist ein Kalpa vergangen. Vielleicht ist das manchmal der Eindruck, den wir mit uns haben: Wir üben unendlich lang mit uns dieses Achtsam-Sein, dieses Bewusst-Sein, dieses Meditieren.

Zunächst ist es zufriedenstellend, dass nicht nur wir, nicht nur Du, nicht nur ich keine Buddhaschaft erreichen, sondern dass das selbst bei den Buddhas schon so war, dass sie eine Ewigkeit saßen und keine Buddhaschaft erreichen.

Wir wollen an uns arbeiten, wir wollen eventuell achtsamer werden, geduldiger, besser zuhören, weniger aufbrausen. Manchmal sind wir gepflastert mit guten Vorsätzen. Vermutlich sind die Vorsätze gar nicht so hoch. Wir wollen eigentlich gar nicht Buddha werden, vielleicht nur so ein wenig. Es ist eigentlich auch gut so, dass wir uns ein bisschen bemühen und versuchen, aus den Situationen zu lernen und aufmerksam zu sein und uns nicht an unsere Weltanschauungen zu halten. Aber dieses Bemühen sich zu ändern hat seine Grenzen. Ich scheitere in diesem Bemühen. Ich sitze und sitze und werde doch nicht geduldiger. Die Frage ist, warum mühen wir uns ab, wenn ich Jahr für Jahr sitze und doch scheitere. Es geht nicht um den Erfolg und auch nicht um Anerkennung. Wenn es nichts zu erreichen gibt, so wie wir im Zen leben, warum dann Sitzen?

Diese Übung mit dem Atem und in diesem Körper hilft zu erkennen: Ich kann nur atmen in diesem Augenblick und ich kann nur in diesem Körper sein. Die Übung hilft zu erkennen, dass es dieser Augenblick ist, in dem ich lebe. Dass ich die Buddhaschaft als ein nicht erreichter Buddha realisiere und dass dieses Ganze, das wir hier üben um diesen Menschen geht, der ich bin. In dieser Art, wie ich bin. Und dass ich verstehe, wenn ich einfach nur auf den Atem achte und klar in mir bin, dass es in dieser Form genau dieser Augenblick ist. Buddhaschaft ist jetzt hier so wie ich bin.

Es ist ein wunderbares Koan, dieses ein nicht erreichter Buddha sein. Da ist das Ich gewissermaßen mit drin: Es gibt das Wort nicht-erreicht, auch wenn ich von einer Zen-Ebene aus sage: Es gibt überhaupt kein nicht-erreicht. Aber es ist eben so: Ich erreiche es nicht – das ist es.

Mein Ich mit seiner Art ist bereits Ausdruck des Buddhas. Und deshalb ist es auch wichtig: Hier

kann man nichts erlangen, ich kann nicht Buddha werden, ich muss nicht Buddha werden. Und das ist keine neue Weltanschauung und ich heiße jetzt auch nicht alles gut, was auch immer ich mache, sondern es ist dieses ehrliche Sitzen im Augenblick! Jetzt bin ich müde. Jetzt bin ich unruhig. Jetzt bin ich im Alltag. Jetzt bin ich ein alltäglicher Buddha. Jetzt bin ich ein kranker Buddha. Jetzt bin ich ein unerreichter Buddha. Jetzt bin ich ein aufbrausender Buddha. Jetzt bin ich ein ungeduldiger Buddha.

Jede Form ist im Augenblick ihres Erscheinens, das Erscheinen ihres eigenen Ausdrucks. Deshalb sitzen wir und atmen wir, damit unser Körper uns diese Dimension eröffnet. Und das ist dieses Nicht-Zwei-Sein: Nicht im Denken eine Erfahrung zu suchen, sondern tatsächlich darauf vertrauen, dass das Sitzen in diesem Körper mit all dem, was dazu gehört, meine Erscheinung in ihrer jetzigen Form – dass es das ist.

Ich wiederhole mich jetzt – trotzdem ist es für mich eine Übung, die mir selber wichtig ist. Ich versuche zu beschreiben, dass dieses An-mir-Arbeiten und dieses Erkennen, dass ich nicht perfekt bin und dass ich achtsamer und geduldiger werden kann und dass das meines Erachtens nicht falsch ist. Natürlich kann ich mich bemühen achtsamer zu sein, besser zuzuhören. Denn wenn ich mich darauf einstelle: „gut, jetzt muss ich nichts mehr machen, denn alles ist so wie es ist, ich bin eben so wie ich bin und so bin ich wie ein Buddha“, dann ist das eine Weltanschauung, eine Philosophie, eine Vorstellung. Nicht Zwei sein heißt, dieses so sehen, wie es ist und darin zu merken, wie das Leben sich ausdrückt. Also: Zu sitzen, zu sprechen, zu putzen und dieses Nicht-Erreichen darin zu erkennen. Und wenn wir hier sitzen, absichtslos zu sitzen.

Wie sitze ich denn in der Meditationshalle? Versuche ich, Buddhaschaft zu erlangen? Oder akzeptiere ich, dass es hier heute Abend nichts zu erreichen gibt. Weil ich in dieser Form, in der ich hier sitze, schon Ausdruck des Buddha bin. Also lasst uns mit einem Quäntchen Humor für uns selber einfach hier jetzt sitzen in der Form, in der wir jetzt gerade sind und tatsächlich erkennen, dass wir eine Weggemeinschaft von nicht erreichten Buddhas sind.

Arm und allein - Koan 10 Seizei arm und allein

Der Mönch Seizei fragte Meister Sozan in allem Ernst:

„Ich, Seizei, bin einsam und arm. Ich bitte Euch, Meister, helft mir weiterzukommen.“

Sozan antwortete: „Ehrwürdiger Sei!“

„Ja, Meister“, antwortete Sei.

Sozan sagte: „Drei Schalen von dem guten Hakka-Wein hast du schon getrunken. Und dennoch sagst du, deine Lippen seien noch nicht angefeuchtet.“

Es geht also direkt um uns, wie wir jetzt hier auf der Matte sitzen: Einsam und arm. Das ist die Einladung, dass ich tatsächlich hier sitze. Es hat eine gewisse Symbolik, dass ich mein Smartphone ausgeschaltet habe, mit dem ich sonst Kontakte halte, wenn ich nicht bei meinen Lieben bin und dass ich auch das Geld, was ich sonst so mit mir trage, abgelegt habe. Schon dieser Schritt, dass wir Sachen ablegen, um auf unserer Matte Platz zu nehmen, kann uns einladen, diese innere Weite aufgehen zu lassen. Ich sitze hier arm und einsam. Ich habe alles abgelegt, was mein Leben sonst so ausmacht.

Und so sagt der Mönch in allem Ernst, was ja bedeutet, dass wir nicht irgendwie zum Spaß hier sind, sondern, so wie ich es verstehe, um uns tatsächlich diesem Erwachen zu öffnen, einsam und arm.

Dadurch, dass ich in meiner Jugend viel in christlichen Klöstern gewesen bin, habe ich viel mit diesem Ideal des Einsam-und-arm-Seins zu tun und auch mit dieser Vielfalt der Armut in der christlichen Spiritualität. Und das hilft mir, auch im Zen zu verstehen, was das denn heißt, arm zu sein in einem direkten Sinne, dass ich nicht gebunden bin an all diese Dinge, die scheinbar das Leben so lebenswert machen und wie es auch so schön heißt: arm im Geiste, dass ich mich nicht mit allen möglichen Dingen beschäftige.

Das arm und einsam sein ist es also. Die Falle liegt schon darin, dass, wenn ich Platz nehme, wenn ich im Ernst übe, dieses Wort von dem Mönch verstehe nach meinen Vorstellungen. Dann ist nämlich arm und einsam sein ein Defizit. Das heißt, dieses Koan zeigt direkt auf die Tücken unserer Vorstellungen, auf den falschen Weg, den mein Bewusstsein geht. Und das ist das, was wir üben müssen: Immer wenn dein Bewusstsein dir sagt, du bist noch nicht weit genug in der Übung, dir fehlt noch was für die Übung, du bist noch nicht richtig, du bist kein Meister, dann ist es diese illusionäre Vorstellung, die uns auf den falschen Weg führt. Es ist nicht schlimm, arm und einsam zu sein. Du erwachst, weil du kein Meister bist. Du erwachst, weil du so bist, wie du bist, und nicht, weil du eine Vorstellung erfüllst, die du dir aus irgendwelchen Gründen aufgebaut hast.

Also ist es ganz wichtig, dass du dich so übst, wie du bist und dass du dich so arm und einsam siehst, wie du bist und dass du tatsächlich den Mut hast, arm und einsam vor dich oder vor den Meister zu treten. Der Meister ist in Dir, dass du vor dich selber trittst und sagst: „Hier bin ich – arm und einsam.“ Und dass du dir die Würde zusprichst, die Sozan dem Mönch zuspricht: „Ehrwürdiger Sei!“

Es ist ein inneres Geschehen, wenn ich mein Armsein und mein Einsamsein akzeptiere und vortrage, dass den Herzensgeist meiner Lebensform mir selber die Würde zusprechen lasse. Also so Nicht-Ich, keine Vorstellung, sondern dadurch dass ich sitze und es mir aufgeht: „Ja, ich bin dieser Mensch“. Das wunderbare Geschenk des Sitzens annehmen, dass, indem ich auf meinen Atem achte und ganz mein Atem bin, mich in meiner ganzen Würde entfalte und sehe. Wie wunderbar es ist, eigentlich in jedem Augenblick zu üben und diese Würde und diese eigentliche Persönlichkeit, meine Persönlichkeit zu sehen.

Also sollten wir immer wach sein, wenn irgendwo das Ich sagt: „So wie ich bin – das ist es noch nicht!“ Da sollte ich im Alltag diesen Spruch parat haben, mich selber mit einem Lachen ermahnen und sagen: „Du hast jetzt so viel schon vom Leben gekostet, du hast doch so viel schon gegessen,

wie kannst du glauben, dass es das noch nicht ist?“

Wieso suchst du irgendeine Art von, was weiß ich, Erleuchtung? Dass wir im Alltag immer wieder uns mahnen und sagen: Du hast doch das Leben erfahren, du lebst doch! Wie kannst du glauben, dass dir irgendetwas fehlt? Deswegen ist dieser Spruch gut: „Du hast schon drei Schalen von dem guten Hakka-Wein getrunken, wie kannst du denn behaupten, dass deine Lippen noch nicht angefeuchtet sind?“

Wir sitzen doch hier alle! Uns ist doch bewusst, dass wir leben. Und dass wir so sind, einfach so einfach sind, wie wir sind, das ist der größte Schatz, denn ich kann, wenn ich arm bin und mich nichts beschäftigt, tatsächlich einfach hören, einfach gehen, einfach sprechen, einfach da sein. Arm so wie in diesem christlichen Armutsideal ist im Zen, nach meinem Empfinden, genau gleich. Je ärmer ich bin, desto größer der Schatz, weil mich nichts beschäftigt und ich nichts weiter brauche. Wie schön ist es arm zu sein. Und insofern sollten wir das hier in der Übung tatsächlich so nehmen: Hier an diesem Platz brauche ich nichts, mir fehlt nichts, ich muss mich nicht um mein Smartphone kümmern, nicht an mein Geld denken, mich nicht mit meinen Alltagsproblemen beschäftigen. Hier kann ich arm an Gedanken sein.

Und tatsächlich ist das Erwachen dieser klare Hinweis: Jeder Mensch ist erwacht. Du bist erwacht, jeder Mensch ist erwacht. Wir täuschen uns, wenn irgendjemand meint, er sei noch nicht erwacht. Das ist der Punkt. Wenn ich meine, noch nicht erwacht zu sein, dann sind das eben die täuschenden Gedanken, die sich dazwischen schieben und mich täuschen, die mir irgendetwas absprechen und die mich täuschen in der Richtung, dass etwas fehlt. Und deswegen ist es so wichtig, dass wir uns nicht weiter mit schönen Gedanken und netten Philosophien beschäftigen, sondern tatsächlich auch im Geiste arm werden, vielleicht manchmal auch auf das Lesen von Büchern und anderen schönen Sachen verzichten und uns tatsächlich einfach nur dem Atem zuzuwenden. Darauf zu setzen und zu vertrauen, wie in den schönen Zengeschichten, dass manche Zen-Meister die Sutren gar nicht lesen konnten, weil sie Analphabeten waren. Es ist wichtig, manchmal ein Analphabet zu sein und sich der Sprache und der Vorstellung zu entledigen. Das heißt, wirklich arm zu werden.

Es liegt völlig in der Natur unseres Körpers, dass unser denkendes Gehirn sich Gedanken macht und bewertet und Bewertungen produziert. Aber so wie die Organe in unserem Körper ihre Aufgaben haben, so ist es eben die Aufgabe des Gehirns zu denken.

Das Wichtige in der Übung ist, dass wir auf den Atem achten und uns auf unseren Körper hier im Bauchbereich konzentrieren und auch auf die Fußsohlen und die Haarspitzen. Ihr kennt das Bild, dass wir klar sind und dass wir mit unserer ganzen Konzentration wach in diesem Körper sind. Damit wir diesen Gedanken, die da im irgendwo Gehirn produziert werden, dass wir diesen Gedanken keine Substanz geben. Arm sein heißt: Lass da doch denken, was da gedacht wird. Manchmal kriege ich gar nicht mit, was ich da so denke. Wir lassen die Gedanken einfach stehen und bedenken sie nicht weiter. Wir konzentrieren uns auf den Atem, und die Gedanken ziehen wie die Wolken am Himmel.

Insofern ist es immer schön, tatsächlich zu üben, sei es auch nur kurz, weil jedes Achten auf den Atem uns ärmer an Vorstellungen macht. Und ärmer an Täuschungen.

Und es ist sicher im Alltag hilfreich darüber zu lachen, wie einsam und arm wir eigentlich sind und Welch ein großer Schatz darin liegt. Lasst uns die Übung einfach ernst nehmen und einfach nehmen, ohne große Vorstellungen. Arm und einsam.

Ja! - Koan 12 Zuigan ruft sich selbst Meister

Meister Zuigan pflegte jeden Tag sich selbst zuzurufen:

„Meister!“, und zu antworten: „Ja!“

Dann rief er erneut: „Ganz wach! Ganz wach!“

Und antwortete: „Ja! Ja!“

„Lass dich nicht von anderen täuschen, an keinem Tag, zu keiner Zeit!“

„Nein! Nein!“

Dieses Koan macht man mit sich selber mit Humor aus. Warum mit Humor? Weil das eine seltsame Szene ist, da redet jemand mit sich selber. Und zumindest in den Zeiten, bevor es das Smartphone gab, mit dem alle Menschen jetzt öffentlich reden, mit wem auch immer, war das früher doch recht wunderbar, dass ein Mensch da mit sich selber redet.

Aber wenn wir uns erleben während des Sitzens, dann passiert doch genau das. Da meint irgendwie so eine Stimme in uns, mit uns zu reden. Und da ist so ein Eindruck, als sei diese Stimme, die da in uns redet, etwas von mir als Körper Getrenntes. Als gäbe es da etwas in mir, das mit mir redet. Und deshalb ist das Denken eine wunderliche Sache, denn genau genommen rede ich da scheinbar mit mir selber und eigentlich geht das ja nicht, das ist nur eine Vorstellung.

Also ist es so, wie wenn ich mit mir sitze und mir da oben (im Kopf) sage: „Achte auf die Übung!“ Dass ich mir selber sage, achte auf die Übung, und dass ich selber sehe, du bist der Meister in dir, das ist leichter gesagt und leichter getan, als wirklich realisiert.

Warum muss ich das denn jeden Tag von neuem üben, ich kann auch sagen, warum jeden Augenblick üben? Warum muss ich mir das immer weiter klarmachen, warum muss ich immer weiter wach sein? Kann ich nicht einfach mal etwas erreicht haben nach Jahren?

Wenn ich mich selber sehe im Augenblick, dann ist dieses Sein das, was wir das wahre Selbst nennen. Das wahre Selbst ist keine göttliche Erleuchtung und eben auch kein Gedanke, sei er auch noch so schön. Es ist also dieses Erwachen nicht etwas, das ich mir im Bewusstsein selber vorspiele. Es ist auch nicht eine Beschaffenheit oder irgendeine Art des Geistes oder eine Vorstellung oder irgendeine religiöse Ekstase. Es liegt eben genau nicht darin in dieser komischen Stimme, die mir meine Identität gibt und die mir irgendwelche Gedanken vorerzählt, sondern es ist dies (Schlagen auf die Oberschenkel)! Dieses Wie-ich-hier-Sitze! Das, was ich tue, jetzt sitze ich hier. Auch wenn ich spreche oder wenn ich zuhöre. Ohne diesen Kommentar und ohne diesen Piloten, wie man heute schön sagt. Ohne diesen Pilot, der sich im Körper im Laufe der Evolution entwickelt hat und der mit uns spricht.

Wir brauchen also unser wahres Selbst nicht irgendwo herauszuschälen oder herauszusuchen, das einzige Problem ist dieser Pilot da oben, der sich eine Identität gibt und eine Identität denkt. Das Geheimnis ist also, dass ich tatsächlich erkenne, dass mein Gehirn nichts anderes ist, als meine Hand, nämlich ein Teil meines Körpers, und dass dieses Bewusstsein keine Realität, keine Wirklichkeit hat.

Insofern zeigt dieses Koan wunderbar die Wunderlichkeit unseres Bewusstseins, das da meint, mit sich selber zu sprechen, als gäbe es ein getrenntes Ich, als gäbe es etwas, was mir selber etwas zurufen könnte. Wir erleben also in diesem Koan einen Spiegel, so wie wir einfach sind, und da ist gar nichts dran zu bewerten oder da ist gar nichts dran zu knausern, sondern es ist tatsächlich ein Spiegel, wie wir eigentlich sind. Ich und mein Körper sind die wahre Natur. Wer uns immer täuscht, das sind die Gedanken und die Konzepte.

Unser Ich kann uns bis an den Rand der Verzweiflung bringen, und wir kennen dieses Erleben, dass wir am Abgrund stehen, dass wir mit unseren Gedanken nicht zurechtkommen, dass unsere Gedanken uns unangenehm werden. Gedanken können uns die Sicht auf die Wirklichkeit versperren, und deshalb ist dieser Zuruf am Ende des Koans sehr schön: „Daher lass dich nicht

täuschen an keinem Tag, zu keiner Zeit. Ganz wach, ganz wach!“

Wenn wir ganz in unserem Körper sind und merken, dass all diese Dinge dazu gehören, dann ist das Ich auch ein Teil unseres Körpers. Es ist nicht konstant, wie es sich einbildet. Es ist mal da, und es ist mal nicht da. Es verändert sich jeden Augenblick. Deshalb üben wir jetzt, wach zu sitzen und zu sehen, dass das das Ziel unseres Weges ist: Die Übung selbst, das Sitzen selbst und dass wir uns da auch vorbereiten, dass wir dann, wenn wir sprechen nur sprechen, wenn wir arbeiten nur arbeiten, wenn wir jemandem zuhören nur zuhören, wenn wir putzen nur putzen, wenn wir gehen nur gehen.