

ZEN-GEIST

Buddhistisches Meditationszentrum Haus Tao CH-9427 Wolfhalden Schweiz

Praxis- und Studienzentrum der Sati-Zen-Sangha

Informationsblatt für Vereinsmitglieder

Email: info@haustao.ch

Internet: <http://www.haustao.ch>

Unsere Praxis mit dem Koan

Wer hat nicht schon mal die eine oder andere Koan-Frage in einem Zen-Buch gelesen:

„Was ist der Ton der einen Hand“ usw.?

Schon in jungen Jahren hat mich die Literatur über die Koan-Methode fasziniert. Ich versuchte, hinter den wahren Sinn dieser paradoxen Fragen zu gelangen und spürte instinktiv, dass sie etwas für mich bereit hielten.

Ich war gerade mal 19, als ich einen kleinen Durchbruch in meiner Meditation erfahren hatte und da ein Freund anwesend war, der sich recht gut im Zen auskannte, begann er mir alle die bekannten Fragen zu stellen, die wir in Zen-Büchern finden. Seltsam war, dass sich die jeweilige Antwort bildlich vor meinen Augen entfaltete.

Ein paar Jahre später gab mir Meister Ku San in Korea das Koan: „Wer bin ich?“ oder genauer gesagt: „Was ist es?“. Daran hatte ich ganz schön zu beißen!

In Japan angekommen, lachte mich Omori Sogen Roshi aus, klopfte sich auf die Schenkel und meinte: „Very stupid Koan!“. Das hinterliess die notwendige Verwirrung, um mich tiefer auf die Sache einzulassen.

Wieder Jahre später arbeitete

ich mit Joshu Sasaki Roshi an den Koans weiter.

Als ich 1990 Thich Nhat Hanh begegnete und erfuhr, dass er ein Meister in der Linji/ (Rinzai)-Tradition ist, fragte ich ihn nach seiner Erfahrung mit Koans. Er antwortete nur: „Das Leben bie-

ist auch vom inzwischen über 100-jährigen Kyozan Joshu Sasaki Roshi bekannt:

„Zeit ist Geld ...
Buddha ist Geld.
Zeit ist Buddha —
das ist ein Koan!“



Was siehst du wirklich?

tet ständig Koans!“ Zuerst war ich etwas enttäuscht ob der Antwort, doch dann begriff ich, dass wir ständig mit sehr komplexen Fragen umgeben sind: Wie lebt man „richtig“? Wie lassen sich all die Gegensätze vereinen, wie der Wunsch nach Beständigkeit in einer fließenden Welt oder Verlässlichkeit kontra Flexibilität? Wie lange soll an etwas festgehalten werden, wann wird es Zeit, loszulassen?

Ein etwas untraditionelles Koan

Ein Koan hat viele Facetten. Es greift unseren dualistischen Verstand an, mit dem wir all unsere Fragen und Probleme lösen wollen. Darüber hinaus ist es ein faszinierendes Hilfsmittel in der Meditation. Wir unterscheiden hauptsächlich drei Umgangsformen:

1. Den Einsatz eines Koans als Mittel für ein eigentliches Erleuchtungserlebnis.
2. Den Einsatz eines Koans als Mittel für stilles Verweilen im „schauenden“ Zustand.
3. Den Einsatz eines Koans als Mittel zur Erlangung eines offenen, fragenden Zustandes im Alltag bei komplexen Themen.

Zum 1. Punkt: um hier befriedigende Resultate zu bekommen, bedarf es günstiger Bedingungen. Für kürzere Sesshins und Retreats scheint mir dies wenig geeignet.

Zum 2. Punkt: Hierzu gibt es wunderbare Anweisungen von Meistern wie Hongzhi, Hsu Yün oder Sheng Yen.

Bezüglich dieser zweiten Anwendung spricht Hsu Yün vom „Wort-Kopf“ (Hua-t'ou), dem geistigen Zustand, der dem eigentlichen Entstehen von Worten und Gedanken vorausgeht. Hierzu brauchen wir beides:

- Sammlung (shamatha)
- einen äusserst klaren, erforschenden Geisteszustand (vipashyana)

Zusammen ergeben sie ein Verweilen im offenen, weiten und schauenden Zustand des Geistes.

Hongzhi nannte dies z.B. „Schweigende Erleuchtung“ (silent illumination), oder auch „Heiter gelassenes Widerspiegeln“.

In diesem Zen-Geist möchte ich nun von der dritten Anwendung der Koan-Fragen sprechen.

Mir scheint, dass wir es oft schlecht aushalten, auf Fragen keine Antwort zu haben. Also suchen wir überall nach Antworten: bei politischen Parteien, in den Religionen, in allerlei Büchern, geschrieben von denen, die wissen, wie der Hase läuft und bei Menschen, die bereitwillig auf alles eine Antwort haben.

Dabei ist die Frage oft wertvoller als die Antwort. Oder anders ausgedrückt: entscheidend ist der Umgang mit der Frage. In allen oben erläuterten Anwendungen besitzt die Frage die Kraft, uns in einen offenen und interessierten Zustand zu versetzen!

Normalerweise beantworten wir unsere Fragen mit bereits angesammeltem Wissen. Im schlimmsten Fall hinterfragen wir nicht einmal die längst bereitgelegte Antwort. „Das war schon immer so!“ oder: „Das hat der Buddha gesagt. Punkt.“ - was nichts anderes für uns bedeutet, als dass es richtig sein muss. Dabei vergessen wir, durch wie viele Jahrhunderte diese Information weitergegeben wurde und, was noch viel ausschlagge-

bender ist, wie viele Übersetzer an einem bestimmten Text herumgewerkelt haben.

Heute muss alles „wissenschaftlich belegt“ sein, erst dann glauben wir etwas. Wir haben den Zugang zu einem tieferen Wissen und Verstehen oft verloren. Diese uns innewohnende Fähigkeit nennen wir *prajna* - direktes, intuitives Verstehen. Dies ist nicht zu verwechseln mit dem geläufigen „Bauchgefühl“, was meist mehr oder weniger aus emotionalen Stimmungen herrührt.

Das uns innewohnende *prajna* tritt in Erscheinung, wenn es uns einerseits gelingt, die Dinge direkt und ohne Übersetzungsprogramm zu erfahren, und wenn wir andererseits einen zunehmend tieferen Einblick in die umfassende Wahrheit oder *Wahrheit im höchsten Sinne* (para-mārthasatya) erhalten. Auf der einen Seite erfahren wir die Phänomene „ganz real“, sie haben für uns Wirkung und damit Wirklichkeit. Andererseits wird diese „Realität“ unser einziger Massstab und wir erkennen nicht mehr, wie „traumgleich“ alles ist. Und manchmal haben wir Angst davor, zu sehen, dass alles gleichzeitig real UND traumgleich ist. Vielleicht befürchten wir, dass wir unser Mitgefühl verlieren, dass wir dadurch unmenschlich werden. Wenn wir wirklich erkennen, wie „leer“ alle Erscheinungsformen sind, wird dadurch niemals verleugnet, dass sie für „den Träumenden“ im Traum ganz und gar real und oft genug leidvoll sind.

In „Die Buddhas der Zukunft“ sagte ich, dass die drei grossen Koans des Lebens „Geld“, „Macht“ und „Sexualität“ heissen. Ich glaube, dass die Liste weit länger ist. So habe ich einige Praktizierende im Haus Tao gefragt, was denn für sie so ein Alltags-Koan ist. Da gab es

einige interessante Antworten.

Im Idealfall umfasst die Frage beide Sichtweisen der Wirklichkeit. Das bedeutet, dass sie nicht einfach rational beantwortbar ist, dass sie zumindest auf eine grössere, umfassendere Dimension hindeutet. Manchmal liegt die Antwort in einer Art „Kompromiss“, der viel mit Balance zu tun hat. Dieses Gleichgewicht ist nichts Statisches. Die Antwort ist also nicht ein für allemal gegeben. Sie sucht stets neuen Ausgleich, neue Kreativität, neues „sich dem Thema annehmen“. Sie hält uns wach, offen. Wir können uns nicht zurücklehnen, nur weil wir einmal eine Erleuchtungserfahrung gemacht haben. Genau so wenig können wir es uns im Bett unserer Gewohnheiten bequem machen, weil wir „ja eh nie dorthin kommen“.

Buddha kommt von „*budh*“ (Sanskrit) = erwachen!

Marcel Geisser

Beispiele von Alltags-Koans

Kein Kommen — Kein Gehen

Im Alltag bin ich vielseitig bewegt, häufig unterwegs, aktiv: Eine Pendlerin zwischen Orten und Welten - im Nah- und Fernverkehr oder reisend auf dem Erdenrund. *Was treibt mich an?*

Im modernen Alltag kommen zu den materiellen Welten noch die virtuellen, die ebenso präsent sind, und denen es temporeich Rechnung zu tragen gilt. *Wonach suche ich?*

Die spirituelle Sicht, als ‚Weg‘ bezeichnet, weist auf einen spannungsvollen Zusammenhang: Die Tatsache, dass nicht nur Körper und Psyche ständig bewegt sind, sondern der Geist ganz generell nicht angekommen ist, nicht in Friede, auf ständiger Suche. ‚Weg‘

bezeichnet hier jedoch ein Unterwegssein, das paradoxerweise auf den Ort des Seins im Hier und Jetzt verweist. Die Botschaft ist: Ich *bin* zuhause, ich *bin* angekommen!

*Dieser unser Ort ist das Lotosland,
dieser unser Leib ist Buddha.*

Zen-Meister Hakuin

Doch wie das? Ich weiss klar um beides: Um die Sehnsucht, wahrhaft und umfassend zur Ruhe zu kommen, anzukommen, und um die Unmöglichkeit, dies durch (inneres oder äusseres) ‚Suchen‘ und ‚Tun‘ zu erlangen. Doch auch nicht ohne Suchen - ein Koan!

Praktizierend erforsche ich dieses Verhältnis von Bewegung und Stille in erlebtem ‚Innen‘ und gelebtem ‚Aussen‘, in der Erfahrung von Lebensdurst und Glück durch ‚Nicht-Tun‘ (*wu-wei*). Wenn die Befreiung zahllose Namen hat und immer einen etwas anderen Geschmack, dann für mich sicherlich diesen: Heimat, Angekommensein, bewegte Stille - geborgen in dem, was immer schon da ist.

Werden ‚Weg‘ und Ziel eins, erkenne ich für einen Wimpernschlag:

Ich bin angekommen. Ich bin zuhause.

Thich Nhat Hanh

Wie sagte der 3. Patriarch, Seng-ts’an:

Soheit ist ohne Gehen und Bleiben.
Ein Koan, fürwahr!

Dagmar

Ein Alltags-Koan ist für mich eine Herausforderung im Alltag, die nicht wirklich lösbar ist. Meist gehen wir hier Kompromisse ein, doch sind sie keine wirkliche Lösung. Ein Teil wird unbefriedet bleiben.

Ich merke, dass meine Geschwindigkeit zum Beispiel bei der Arbeit, beim Essen, beim Lesen eine

andere ist, als bei vielen Menschen. Meist ist sie schneller als bei meinen Mitmenschen. So ist es offensichtlich mein „Karma“, dass ich oft warten „muss“. Das löst in mir immer wieder Ungeduld und auch Ärger aus. Ein Kompromiss ist hier nicht wirklich eine Lösung. Denn er würde bedeuten, dass meine Mitmenschen schneller sein müssen, als es ihre Lebensweise ist und ich langsamer sein muss, als es meine Art ist. Diese unterschiedliche Geschwindigkeit zeigt sich auch im Stoffwechsel, der bei mir offensichtlich schneller funktioniert als bei anderen.

Da stehe ich nun bildlich auf einem Schaukelbrett, das in der Mitte so leicht gelagert ist, dass es nicht wirklich in der Schwebelage bleiben kann. Nun die große Frage in mir, welcher Seite gebe ich Gewicht?

Klaus

Soweit ich verstanden habe, sind Koans Fragen, auf die es keine rationale Antwort gibt, da sie Paradoxa formulieren, mit denen wir uns konfrontiert sehen, sei es durch einen Auftrag des Lehrers oder durch das Leben selbst.

Ein solches Koan ist für mich die Erfahrung immer massiverer Umweltzerstörung mit allen für die lebenden Wesen damit verbundenen immensen Leiden. Die Ereignisse in Japan bilden einen Höhepunkt dieser Erfahrungen.

Einerseits drängt es mich, auf das Leiden zu reagieren, etwas dagegen zu tun, obwohl ich weiß, dass ich fast nichts tun kann. Andererseits weiß ich, dass ich Mitverursacherin und letztlich – auch wenn uns in Europa die Strahlung nicht direkt erreicht – auch Mitleidtragende an den Folgen bin. Immer deutlicher wird durch Unfälle wie den in Fukushima die – auch ganz materielle – Verbundenheit und Abhängigkeit alles Existierenden,

wie in der *pratitya samutpada* beschrieben.

Ist also die Menschheit dazu verurteilt, sich sehenden Auges in immer größeres Leiden hinein zu manövrieren? Gibt es eine Antwort auf dieses Koan?

Unter seinem Druck zusammenzubrechen, zu resignieren oder die Realität auszublenden sind keine Lösungen. Auch der Rekurs auf die Leerheit aller Phänomene kommt nicht in Frage, er wäre zynisch, jedenfalls solange wir nicht unmittelbar selbst von dem Leiden betroffen sind.

Was bleibt, ist die zunehmende Einsicht in die Unkontrollierbarkeit und Zerbrechlichkeit des Lebens und ein tiefes Mitgefühl mit der *conditio humana* und mit allen in ihren Verstrickungen gefangenen Wesen.

Die Energie, die uns hilft, trotz allem dranzubleiben und uns um Verstehen und das heilsame Handeln zu bemühen, erwächst aus diesem Mitgefühl und - wie bei den klassischen Zen-Koans - aus dem Glauben, dass es bei aller Undurchdringbarkeit der Fragestellung eine Lösung, eine Befreiung aus der Sackgasse gibt.

Irene

Ich frage mich, was in meinem Leben ist *kein* Koan? Wo gibt es eine Situation, in der kein Widerspruch liegt? Hat nicht jede Medaille zwei Seiten? Kann ich zum Beispiel hingebungsvoll sein *und* für mich selbst Verantwortung übernehmen, vertrauensvoll *und* kritisch bleiben, nur das sagen, was wahr und hilfreich ist, *ohne* mich feige vor jeder Konfrontation zu drücken, meine inneren Widerstände überwinden, *ohne* ehrgeizig über meine eignen Grenzen zu gehen, mich der Selbsterkenntnis stellen, *ohne* immer alles auf mich zu beziehen? „Wenn ich jetzt die Sitzperiode be-

ende, bin ich dann nachlässig und such mir den leichtesten Weg (immerhin tun mir noch nicht sämtliche Knochen weh) oder Sorge ich gut für meine Ressourcen?“

Und wie ich mit meinen Fragen umgehe? Ich versuche sie in jedem Moment aufs Neue zu betrachten, nicht der Weisheit letzten Schluss zu suchen, keine ultimative Lösung zu finden. Mit den Mitteln, die mir heute zur Verfügung stehen, treffe ich eine Entscheidung und ahne, dass ich mir die ganze Sache morgen wieder neu anschauen werde.

Maria

Soviel zu den Alltags-Koans. Sie helfen uns, einen offenen Geist zu erhalten, doch werden sie wohl nicht in der Lage sein, uns eine echte Realisation der Leerheit, der Buddha-Natur, zu vermitteln. Dazu eine inspirierende Stelle aus dem Pali-Kanon:

"Es gibt jenen Bereich, wo es weder Erde noch Wasser, weder Feuer noch Luft gibt; dort gibt es weder den Bereich des unbegrenzten Raumes noch des grenzenlosen Bewusstseins, weder den Bereich des Nichts noch den Bereich, in dem man kaum noch von Wahrnehmung sprechen kann.

Dort gibt es weder diese Welt noch die jenseitige Welt, weder Sonne noch Mond. Dort gibt es weder Kommen noch Gehen, noch Verharren, weder Geburt noch Tod.

Es (das Nirvana) ist auf nichts gegründet, unbewegt und jenseits aller Vorstellungen. Es ist das Ende des Leidens."

Udana 8.1

Sati-Zen-Wiki

Liebe Vereinsmitglieder,

wir freuen uns, dir das neue Satizenwiki vorzustellen! Es ist allen Vereinsmitgliedern zugänglich.

Es handelt sich dabei um ein INTERNES Wiki, d.h. es funktioniert genauso wie Wikipedia, jedoch benötigst du dafür ein Google-Account und musst dich danach auch bei uns anmelden (beides nur einmal).

Sinn und Zweck: es werden darin viele Fragen geklärt, die seit Jahren immer wieder gestellt werden und Themen behandelt, die für uns im Haus Tao von Bedeutung sind.

Da das Satizenwiki geschützt ist, können wir uns darin frei äussern und somit auf einer persönlichen Ebene bleiben.

1. Schritt: einrichten eines Google-Accounts (falls du noch keinen hast): <https://www.google.com/accounts/NewAccount?>

2. Schritt: schicke *die* Email-Adresse, die du für Google verwendet hast, an info@haustao.ch (und merke dir das Passwort für den Google-Account...)

Dann erhältst du die notwendigen Informationen für den Zugriff aufs Satizenwiki!

Mit diesem Link kannst du dann sogleich auf das Satizenwiki zugreifen: <https://sites.google.com/site/satizenwiki/>und los gehts!

Du hast (Lese-)Zugriff auf alle Texte und bist herzlich eingeladen, Feedbacks oder Fragen – an die entsprechende Autorin oder an den Autor zu richten (oder direkt an mich) oder auch eigene Texte, die ins Satizenwiki passen könnten, einzusenden. Wir freuen uns über Interesse und Deine Vorschläge!

Marcel und das Satizenwiki-Arbeitsteam

ZEN-GEIST 23

In der nächsten Ausgabe behandeln wir das Thema Unsui - die Zen-Pristerschaft und möglicherweise auch den „Stillen Weg“. Über Beiträge, Fragen und Anregungen freuen wir uns!

Am 21. November 2011 findet auf dem Geierberg von Rajgir (Indien) die erste Weihe der vier Sati-Zen-Novizen statt!