

# VORTRÄGE ÜBER ZEN **DU BIST VOLLKOMMEN AN DEINEM PLATZ**

朝辞白帝彩云间千里江陵一日还  
两岸猿声啼不住轻舟已过万重山

四十年夏月于利新書



MAURITS  
HOGO  
**DIENSKE**

Autor des Buches  
Schweigen über Stille,  
Sprechen über Zen.



Hörst du die Klänge des Lebens  
Flussrauschen  
Sausen des Windes  
Das ist alles, was ich sagen will  
Das ist alles

**Nils-Aslak Valkeapää**

# INHALT

## VORWORT

- I. ES GIBT KEIN GRAS, ES SEI DENN, DU MACHST ES
- II. KRANK ODER NICHT KRANK HAT DAMIT NICHTS ZU TUN
- III. BASISBEWUSSTSEIN UND LIEBE
- IV. LIEBE, RESPEKT UND VERTRAUEN
- V. LIEBE OHNE GRUND
- VI. DIE WELT IST GROSS UND WEIT
- VII. DIE GANZE WELT IST DEIN KÖRPER
- VIII. DIE WELT IST EIN ORGANISMUS
- IX. DU BIST VOLLKOMMEN AN DEINEM PLATZ
- X. SOLIDARITÄT
- XI. VERGÄNLICHKEIT ALS HEILMITTEL
- XII. WO BIST DU JETZT?
- XIII. ALLE WESEN RETTEN
- XIV. ZEN IST SISYPHUSARBEIT
- XV. ZEN IST SO STRENG
- XVI. WIE IST DIE BUDDHANATUR?
- XVII. DAS IN MIR, WAS MIT DIR KOMMT UND GEHT
- XVIII. EIN ENTSPANNTES BEWUSSTSEIN
- XIX. ZEN IM ALLTAG ANWENDEN

XX. SEXUALITÄT

XXI. VERGLEICHE DICH NICHT MIT ANDEREN

XXII. DU BRAUCHST ES NICHT ZU WISSEN

XXIII. DIE ACHT WINDE

XXIV. KEINE ERKLÄRUNG

# VORWORT

Jemand fragte Louis Armstrong: „Was ist Jazz?“ Er sagte: „Wenn du das nicht weißt, kann ich es dir nicht sagen.“

Die Vorträge, die ich in den wöchentlichen Zen-Gruppen halte, wurden in den letzten Jahren aufgezeichnet. Daraus ist dieses Buch entstanden. Ich habe in diesen Vorträgen nicht zu erklären versucht, was Zen ist. Ich habe auch keine Zen-Begriffe gebraucht, um eine herkömmliche Lebensweise zu beschreiben. Ich bin von den Schwierigkeiten ausgegangen, die ich selbst bei der Meditation erfahren habe und die ich bei anderen wiedererkenne. Meine Absicht war es, deutlich zu machen, wie du den Dharma auf diese Schwierigkeiten anwenden kannst. Es ist möglich, dass Zen sich durch diesen Ansatz verändert. Aber ist das nicht überall passiert? In China hat Zen Einflüsse des Taoismus aufgenommen. In Japan hat sich Zen mit der Kultur der Samurai verschmolzen. In den Vereinigten Staaten sprach gerade die unkonventionelle Seite des Zen die Beatniks der sechziger Jahre an. Es wird in den Niederlanden nicht anders sein. Das kann ich nicht überblicken.

Mein großer Dank gilt Anja Buningh, die die Tonaufnahmen am Computer ausgearbeitet hat. Ohne ihren Einsatz wäre dieses Buch nicht zustande gekommen. Des weiteren bedanke ich mich bei Jolinda van Hoogdalem und Marjolein Verboom, die die erste Fassung aufmerksam durchgesehen und kommentiert haben.



© MAURITZ HOGO DIENSTKE

# **I ES GIBT KEIN GRAS, ES SEI DENN, DU MACHST ES**

Meister Dongshan sagte zu seinen Schülern: „Heute ist der erste Tag des Herbstes. Das Sommertraining ist vorbei. Morgen macht ihr euch auf den Weg, einige nach Osten, andere nach Westen. Aber ich möchte, dass ihr an einen Ort geht, wo auf tausend Kilometer kein Gras wächst.“ Er fügte hinzu: „Wie machst du das, an einen Ort gehen, wo auf tausend Kilometer kein Gras wächst?“ Darauf hatte niemand eine Antwort. Shishuang, der als Koch in der Küche arbeitete, hörte von dieser Bemerkung und sagte: „Sobald du durch das Tor gegangen bist, wächst überall Gras.“

Gras oder manchmal auch Unkraut steht in Zen-Geschichten für ein Geschehen, das zu Unzufriedenheit führen kann. Eine der Ursachen für Unzufriedenheit ist das Weglaufen vor den reinen Tatsachen. Weglaufen kann man auf viele Arten, auch auf solche, die du nicht gleich erkennst. Es geht um Ereignisse wie etwas zu verlieren oder zu scheitern oder kritisiert zu werden oder einen Rückschlag zu erleiden. Weglaufen ist wütend zu werden oder Türen zuzuknallen oder sich zu rechtfertigen oder andere Leute zu beschuldigen oder an sich zu zweifeln oder Selbstmitleid zu haben. Selbstmitleid ist eine Flucht. Das ist interessant.

Du kannst auch flüchten, indem du etwas Unangenehmes, das du erlebt hast, zu einer Geschichte machst und diese Geschichte dann jedem erzählst, der sie hören will, und

auch jedem, der sie nicht hören will. Ich sage nicht, dass das Geschichtenerzählen immer eine Flucht ist. Wenn du von einem unangenehmen Zwischenfall erzählst, damit jemand mit dir mitfühlen kann, ist das keine Flucht. Aber zwanghaftes Erzählen mit einem Unterton, als ob das Erzählen selbst schon eine Beschwörung des Unangenehmen wäre, ist wie eine Flucht. Vor allem, wenn du Fragen hinzufügst, wie „Findest du es nicht verrückt, dass er das gesagt hat?“ So suchst du nach einer Rechtfertigung.

Ist Flüchten schlimm? Ich werde dir etwas erzählen. Ich sehe meinem Vater sehr ähnlich. Noch kürzlich sagte eine Tante (die letzte, die noch lebt) zu mir: „Wie du deinem Vater ähnelst!“ Nicht nur äußerlich, auch in der ganzen Art. Aber ich hatte immer eine schwierige Beziehung zu meinem Vater. Einfach gesagt: Er hing sehr an mir, und ich fand, dass ein Vater nicht an seinem Kind festhalten sollte. So einfach konnte ich das damals nicht formulieren. Ich fühlte einfach nur Widerstand, und den durchschaute ich nicht. Als ich ein halbes Jahr Zen geübt hatte, drang es plötzlich zu mir durch, dass ich immer auf der Flucht war, ohne dass mir richtig klar war, wovor. Ich machte die Erfahrung, dass ich still stand und mich umsah und anfang, mit meiner Vergangenheit Frieden zu schließen. Das war das erste Mal in meinem Leben.

Seitdem bin ich davon überzeugt, dass die Flucht vor den Tatsachen einem Menschen niemals Frieden bringt. Dass ich still stand und mich umsah, gehört zu den zehn besten Dingen, die ich in meinem Leben getan habe.

Weglaufen muss nicht immer so dramatisch sein. Du bist mit jemandem zum Zug unterwegs, und er trödelt ein bisschen. Dadurch verpasst du den Zug. Du fängst an, mit ihm zu meckern: „Warum bist du nicht ein bisschen schneller gegangen?!“ Das ist Weglaufen. Vor welcher reinen Tatsache? Vor einer halben Stunde Wartezeit. Das ist eigentlich alles. Du kannst diese halbe Stunde damit verbringen, darüber zu meckern, dass du keinen früheren

Zug nehmen konntest, und du kannst diese halbe Stunde damit zubringen, auf einer Bank zu sitzen, mit deinem Reisebegleiter zu plaudern und zu sehen, wie das Sonnenlicht sich verändert, wenn die Wolken vorbeiziehen.

Kannst du Weglaufen durch Zazen verhindern? Ich denke, ihr wisst alle, dass das nicht so ist. Du kannst auch in Zazen unglaublich viel flüchten. Du kannst dabei nicht reden oder dich bewegen, also bleibt nur das Denken übrig. Ist Denken immer flüchten? Das ist knifflig. Wenn du nicht an etwas denken willst, während es dir aber doch keine Ruhe lässt, ist es auch eine Flucht, nicht denken zu wollen. Zum Atem zurückzukehren kann dann bedeuten, dass du dir das Problem nicht ansehen willst.

Shishuang sagte: „Sobald du durch das Tor gegangen bist, wächst überall Gras.“ Ein späterer Zen-Meister, der diese Geschichte kannte, sagte: „Auch drinnen wächst überall Gras.“ Du darfst wirklich nicht denken, dass du in einem Kloster vom Ehrgeiz befreit bist, von Eifersucht, von schlechter Laune, von Langeweile. Es ist wie in Zazen. Du kannst überall flüchten.

Was ist denn dann keine Flucht? Welches ist das Gebiet, wo auf tausend Kilometer kein Gras wächst? Wie entsteht das Gras? Wächst es wirklich überall? Natürlich nicht. Das Gras entsteht dadurch, dass du mit Flucht reagierst. Wenn du vor etwas flüchtest, ist es Gras, und wenn du nicht davor flüchtest, ist es kein Gras.

Das ist etwas, das es zu untersuchen gilt. Du kannst es nur durchdringen, indem du es selbst erfährst. Hör auf zu flüchten und sieh, wie das ganze Geschehen sich dadurch verändert, dass du eine andere innere Haltung annimmst. Dann kannst du sehen, dass das Gras durch deine eigene Reaktion entsteht. Es beginnt immer damit, dass dir klar wird: „Ich flüchte gerade“, und dass du diese Tatsache akzeptierst und dass du erkennst, dass es eine Alternative gibt. Dann stehst du still. Auf tausend Kilometer ist kein Gras mehr zu sehen.

## **II KRANK ODER NICHT KRANK HAT DAMIT NICHTS ZU TUN**

Guishan fragte Daowu: „Wo warst du?“

Daowu sagte: „Ich war beim Arzt.“

Guishan fragte: „Wie viele Kranke waren da?“

Daowu sagte: „Einige waren krank, andere waren nicht krank.“

Guishan sagte: „Ist derjenige, der nicht krank ist, nicht deine wahre Natur?“

Daowu sagte: „Krank oder nicht krank hat damit nichts zu tun. Was würdest du selbst sagen?“

Guishan sagte: „Vielleicht könnte ich etwas sagen. Aber es hätte damit nichts zu tun.“

Das ist eine wundervolle Unterhaltung, wie ein Tennismatch, in dem beide Spieler gleich gut sind. Nur, dass beim Tennis immer einer gewinnt, und hier nicht. Guishan sagte zum Schluss: „Vielleicht könnte ich etwas sagen. Aber es hätte damit nichts zu tun.“ War das Gespräch damit zu Ende? Wahrscheinlich dachten die beiden: „Das ist schön. Jetzt hören wir auf.“

Wenn du verstehen willst, was hier geschieht, musst du wie immer jedem Wort jede Bedeutung geben. Sonst kannst du es nicht auf Situationen anwenden, die du im Alltag oder hier in Zazen erlebst.

In dem Gespräch war es so: Wie viele Kranke waren da? Einige waren krank, andere waren nicht krank. Ist derjenige,

der nicht krank ist, nicht deine wahre Natur? Krank oder nicht krank hat damit nichts zu tun. Beim Zazen ist es so: Wie viele Minuten der letzten Periode hast du auf deinen Atem achtgegeben? In manchen Momenten war ich bei meinem Atem, in anderen Momenten war ich nicht bei meinem Atem. Ist es nicht die wahre Meditation, bei deinem Atem zu sein? Bei meinem Atem zu sein oder nicht bei meinem Atem zu sein, hat damit nichts zu tun.

Ein anderes Beispiel: Am Ende des Abends rezitieren wir immer das Maitri Sutra, das Sutra der allumfassenden Liebe. Du kannst dich fragen: Wie viele Minuten war ich heute liebevoll? In manchen Momenten war ich liebevoll, in anderen Momenten war ich nicht liebevoll. Ist Liebe nicht deine wahre Natur? Liebevoll oder nicht liebevoll hat damit nichts zu tun.

Das ist bemerkenswert. Du könntest sagen: Beim Zazen geht es darum, auf den Atem zu achten, und wenn du zur Ruhe kommen willst, ist das besser als über alle komplizierten und wichtigen Sachen nachzudenken, die du heute getan hast. Auch hat ein liebevolles Verhalten eine ganz andere Auswirkung auf dich selbst und auf die Menschen, mit denen du zu tun hast, als lieblos zu sein. Du könntest sagen, dass das eine wirklich den Vorrang vor dem anderen hat. Aber Daowu sagt: „Es hat damit nichts zu tun.“ Mit anderen Worten: Es gibt Situationen, in denen du etwas beurteilen musst, in denen du sagen musst: „Beim Atem zu bleiben ist heilsamer als nicht beim Atem zu bleiben. Liebevoll zu sein ist heilsamer als lieblos zu sein.“ Aber darunter liegt eine Ebene, auf der das nicht gilt. Da hat die Unterscheidung zwischen heilsam und unheilsam nichts damit zu tun.

Im Satipatthana Sutta hat der Buddha die folgende Anweisung gegeben: „Wenn jemand, der Meditation übt, ein Herz voll von Begierde hat, dann erkennt er: Mein Herz ist voll von Begierde. Wenn jemand, der Meditation übt, ein Herz frei von Begierde hat, dann erkennt er: Mein Herz ist

frei von Begierde. Wenn jemand, der Meditation übt, ein Haupt voll von Unruhe hat, dann erkennt er: Mein Haupt ist voll von Unruhe. Wenn jemand, der Meditation übt, ein Haupt frei von Unruhe hat, dann erkennt er: Mein Haupt ist frei von Unruhe.“ Es steht da nicht, aber das Interessante ist, dass der Buddha alle Bewertungen weglässt.

Du könntest sagen: „Begierde ist gefährlich, sie ist die Ursache von Unzufriedenheit, daher kommt das ganze Elend.“ Aber nein, es gibt eine Ebene, wo du einfach nur zu erkennen brauchst, dass dein Herz voller Begierde ist oder nicht, dass dein Kopf voller Unruhe ist oder nicht. Das Wichtigste ist, dass du dir bewusst bist, was mit dir los ist. Das reicht.

Das kannst du im Alltag nicht sagen. Da kommt es sehr darauf an, in welchem Zustand du bist, weil deine Handlungen Konsequenzen haben. Es gibt immer Folgen für dich und andere. In Zazen ist das nicht so. In Zazen hast du den Luxus, dass du nichts tun kannst. Wenn du nichts tust, gibt es keine Folgen, und wenn es keine Folgen gibt, brauchst du dich nicht um Bewertungen zu kümmern. Bewertungen sind erforderlich, um entscheiden zu können, was du tun wirst, dieses oder jenes. Aber in Zazen brauchst du nichts zu tun. Du brauchst nichts zu beurteilen, du brauchst vor nichts zu flüchten, du brauchst nichts festzuhalten. Das einzige ist: Erkenne, was da mit dir passiert, erkenne, was da in dir hochkommt, erkenne, was da verschwindet, erkenne, in was für einem Zustand du bist. Das ist das Einzige.

Es ist klar, dass dafür eine Situation bestehen muss, in der du erstens den Luxus hast, nichts zu tun, und in der du zweitens sicher bist. Wenn es keine Sicherheit gibt, musst du aufpassen: „Was passiert hier mit mir?“ Aber wenn die Situation sicher ist, brauchst du nicht aufzupassen.

Alle Regeln in Zazen sind darauf gerichtet, dass eine Situation entsteht, in der du nichts tun kannst und in der es sicher ist, nichts zu tun. Hast du jemals darüber