

Klaus Fahrenndorf

Ein Nicht-Buddhist fragt Buddha

Neue ZEN-Unterweisungen





Ein Nicht-Buddhist fragt Buddha

Neue ZEN-Unterweisungen

Klaus Fahren Dorf

Illustrationen

von Michael Brucherseifer

und

Ulrike Rögner-Fahren Dorf

© 2021 Klaus Fahrendorf

© Umschlagbild: Ulrike Rögner-Fahrendorf

© Illustrationen: Michael Brucherseifer; Ulrike Rögner-Fahrendorf

Verlag: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN

Paperback 978-3-7469-4374-9

Hardcover 978-3-7469-4375-6

e-Book 978-3-7469-4376-3

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Ein Nicht-Buddhist fragte den Welt-Erhabenen in allem Ernst: „Ich bitte weder um Worte noch um Nicht-Worte.“ Der Welt-Erhabene blieb einfach still sitzen. Der Nicht-Buddhist lobte ihn und sagte: „Das große Wohlwollen und die grenzenlose Barmherzigkeit des Welt-Erhabenen haben die Wolken meiner Illusion geöffnet und mich befähigt, den WEG zu betreten.“

(Mumonkan, Koan Nr. 32)

Einer der führenden Männer des jüdischen Volkes, ein Pharisäer namens Nikodemus, suchte Jesus einmal bei Nacht auf. „Rabbi“, sagte er zu ihm, „wir wissen, dass du ein Lehrer bist, den Gott gesandt hat. Denn niemand kann solche Wunder tun wie du, wenn Gott nicht mit ihm ist.“

Jesus entgegnete: „Ich sage dir: Wenn jemand nicht von neuem geboren wird, kann er das Reich Gottes nicht sehen.“ – „Wie kann ein Mensch, wenn er alt geworden ist, noch einmal geboren werden?“, wandte Nikodemus ein. „Er kann doch nicht in den Leib seiner Mutter zurückkehren und ein zweites Mal auf die Welt kommen!“

Jesus erwiderte: „Ich sage dir eins: Wenn jemand nicht aus Wasser und Geist geboren wird, kann er nicht ins Reich Gottes hineinkommen. ...

Der Wind weht, wo er will. Du hörst zwar sein Rauschen, aber woher er kommt und wohin er geht, weißt du nicht. So ist es bei jedem, der aus dem Geist geboren ist.“

„Aber wie kann das geschehen?“, fragte Nikodemus.

(Johannesevangelium Kap. 3, 1 – 5, 8 f.; NGÜ)

Inhaltsübersicht

Vorwort

Kapitel 1: **JEDER TAG EIN GUTER TAG**

Wie kann man das wie Meister Ummon sagen?
Hekiganroku Nr. 6: Ummons „Guter Tag“

Kapitel 2: **ALLTAG IST DER WEG**

Mumonkan Nr. 19: Alltag ist der Weg, Teil I
Mumonkan Nr. 19: Teil II
Mumonkan Nr. 19: Teil III
Mumonkan Nr. 19: Teil IV

Kapitel 3: **EIN NICHT-BUDDHIST FRAGT BUDDHA**

Mumonkan Nr. 32
Hekiganroku Nr. 65 und Denkôroku Nr. 44

Kapitel 4: **UNTERSCHIEDLICHKEIT - EINHEIT UND DAS
TUN DES WARUM IM GLEICHEN**

Shôyôroku Nr. 17: Hôgens Haarbrette
Hekiganroku Nr. 13: Haryôs Silberschale
Mumonkan Nr. 16: Der Glockenklang und das
siebenstreifige Gewand

Kapitel 5: **ACHTSAMKEIT UND ZEN**

Teisho

Kapitel 6: **SHOAKU MAKUSA - DAS UNRECHTE NICHT TUN**

Chôka Dôrins: „Das Unrechte nicht tun und das Rechte praktizieren“

Kapitel 7: **ILLUSORISCHE GEDANKEN; SICH UMDREHEN;
NÄHER KOMMEN - AUS MEISTER DÔGENS
KOANSAMMLUNG:**

Wuxie dreht seinen Kopf herum

Chôsas „Habe keine illusorischen Gedanken“

Seigens „Komm näher“

Kapitel 8: **WAS IST DER SINN DES KOMMENS DES
PATRIARCHEN AUS DEM WESTEN?**

Hekiganroku Nr. 17: Kyôrins „Müde vom langen Sitzen“

Hekiganroku Nr. 73: Basos Hundert Verneinungen

Hekiganroku Nr. 32: Jô und der Wesenskern des
Buddhismus

Kapitel 9: **NICHT-WISSEN, ZEUGNIS ABLEGEN, LIEBEVOLL
HANDELN**

Shôyôroku Nr. 20: Jizôs „Trifft zu“

Nicht-Wissen, Zeugnis ablegen, liebevoll handeln

Kapitel 10: **DIE ACHT WAHRHEITEN EINES GROSSEN
MENSCHEN**

1. Wenige Wünsche haben

2. Sich zu bescheiden wissen

3. Sich an der Stille erfreuen

4. Sich mit größter Sorgfalt bemühen

5. Nie die Geistesgegenwart verlieren

6. Sich im Zen-Gleichgewicht üben

7. Sich in Weisheit üben

8. Geschwätz und nutzlose Diskussionen vermeiden

Kapitel 11: **EIN NICHT-BUDDHIST FRAGT BUDDHA UND EIN
PHARISÄER JESUS**
Epilog

Zum Autor und zu den Illustratoren

Bildnachweis

Glossar

Literaturverzeichnis

Dank

Vorwort

1.

„Finde tiefen Glauben in dir selbst“, so lautet der Titel meines ersten Buches mit Teishos (ZEN-Unterweisungen) zu „Zen-Koans in heutiger Zeit“.

Nun dieses neue Buch mit dem Buchtitel: „Ein Nicht-Buddhist fragt Buddha“ mit neuen ZEN-Unterweisungen.

Wie passt das zusammen?

Finden, Glauben finden in dir selbst und fragen, jemand anderen fragen.

Tiefen Glauben (und tiefes Vertrauen) in sich selbst zu finden kann nur gelingen in vorbehaltloser Öffnung weg von einer Ausrichtung auf Etwas-Wissen oder Etwas-Glauben und hin zum Nicht-Wissen, zum Nicht-Wissbaren (ohne auch das wieder in unserer Vorstellung zu einem Etwas zu machen).

Es geht, wie ich es im Vorwort damals schrieb, um eine immer tiefere und vertrauensvollere Ausrichtung dahin, in der endlichen Wirklichkeit in einen möglichst intensiven Kontakt mit der unendlichen Wirklichkeit zu kommen. „Finden“ ist nicht das Erhalten von Gewissheit, die weiteres Praktizieren überflüssig machte, sondern kontinuierliches Suchen und Erkunden.

Damit tut sich eine Verbindung zum Titel dieses neuen Buches auf, der das „Fragen“ in den Mittelpunkt rückt. Ein Fragen ohne das Wissen und -was ganz entscheidend ist – ohne das Wissenwollen einer Antwort. Ein Fragen, das frag-los werden möchte. Dazu können Sie im Kapitel 3 zum Koan Mumonkan Nr. 32 Weiteres lesen.

2.

Auch in diesem Buch werden Sie keine systematische, lehrbuchartige Darstellung über Zen erhalten. Vielmehr enthält dieses Buch ebenfalls eine Sammlung von mündlichen, im Rahmen von mehrtägigen Meditationskursen (sog. Sesshins) oder Meditationstagen (sog. Zazenkais) gehaltenen Zen-Vorträgen (sog. Teishos), die man am treffendsten als Motivationen beschreiben kann. Aus den Kapitelüberschriften und dem Glossar können Sie aber ersehen, dass und wie die wichtigen Kernpunkte im Zen und für die Praxis des Zazen (im engen Wortsinn: Sitzmeditation, im weit verstandenen Verständnis: die gesamte Lebenspraxis des Übenden) angesprochen werden.

Anders als in meinem ersten Buch finden Sie in diesem Buch nicht nur Teishos zu Koans. Vielmehr werden in zwei Kapiteln wichtige Fragen zum Zen-Verständnis und zur Zen-Praxis in Abgrenzung zur sog. Achtsamkeitsmeditation (dazu Kapitel 5) und zur Ethik des Zen (Kapitel 6), die namentlich nach Dôgen Zenji eine natürliche Ethik des Handelns in jedem Augenblick ist, behandelt.

Hinzukommt ein umfangreiches Kapitel 10 zu den in den jeweils letzten Unterweisungen von Shakyamuni Buddha und Dôgen Zenji behandelten acht Wahrheiten eines großen Menschen. Zu diesen acht Wahrheiten gibt es nur wenige Kommentare. Ich habe sie für mich, und nach meinem Empfinden bei meinen Teishos, auch bei den Zuhörenden als ungemein wichtig und wertvoll erlebt, so dass ich mich freue, sie hier als eine Art Höhepunkt dieses Buchs veröffentlichen zu können.

Nicht beabsichtigt war ursprünglich das Kapitel 11, welches eine Art Epilog enthält. Es ergab sich im Zuge der Korrektur- und Lektorierungsarbeiten plötzlich wie von selbst. Das Motiv des Fragens und seine Rolle in jeglichen religiösen und spirituellen Zusammenhängen wird hier noch einmal pointiert herausgearbeitet – im Kontrast der Begegnungen des Nicht-Buddhisten mit Shakyamuni Buddha und des Pharisäers Nikodemus mit Jesus.

3.

Wie im Kapitel 11 exemplarisch zu sehen, ist auch in den anderen Teishos je nach Zusammenhang mal mehr mal weniger, aber letztlich immer wieder erkennbar, dass Zen in dem Sinne, wie wir es im „Programm Leben aus der Mitte – Zen-Kontemplation im Bistum Essen“ im Sinne des Gründers, P. Johannes Kopp S.A.C: (Hôun-Ken Roshi), praktizieren, ein Zen ist, in dem die buddhistische Tradition und die christliche Tradition sich wechselseitig zu einem neuen Weg inspirieren. Es soll so, wie ich schon im Vorwort meines ersten Buchs schrieb, einen Weg offener Orientierung und Erfahrung für jeden Menschen in gerade seiner Motivation und seiner Verwurzelung in seiner Kultur und Weltsicht und/oder, sofern dafür disponiert, auch neu in seiner Religion eröffnen und ermöglichen.

Ein Weg-Angebot für jeden also!

4.

Blättern Sie durch dieses Buch, werden Ihnen sicherlich z. B. unter anderem die zahlreichen Menschen auffallen, die in den den Text begleitenden Bildern dargestellt werden. Menschen in Meditationshaltung. Alte Menschen, junge, dicke, dünne, große, kleine. Wir sehen aber auch nur Gesichter mit vielen Facetten ihres äußerlich erkennbaren inneren Zustandes, der aber letztlich im Unnennbaren bleibt. So wie wir Menschen jeder für die anderen ein großes Geheimnis sind.

Alle Bilder in diesem Buch verdeutlichen, in ihrer Gesamtheit betrachtet, irgendwie und unausgesprochen schon sehr schön, was der Titel dieses Buchs besagt und worum die vielen Teishos letztlich alle kreisen: uns Menschen, in unserem Suchen und Fragen, aber auch in unserem Einfach so Da-Sein. Wir Menschen, die alle in diese Welt und ihre Vielfalt hinein-schauen und die genau dies selbst als ihr eigenes Sein erfahren können, diese Vielfalt der Welt und der Lebens-Wirklichkeit in ihrem Geheimnis.

Darauf genau zielte ja wohl die ungezielt-offene Frage des Nicht-Buddhisten an Shakyamuni Buddha. Und dies zu zeigen – jenseits von Sprechen und Schweigen – war die Seins-Antwort von Shakyamuni Buddha.

5.

Um die Texte dieses Buches besser zugänglich zu machen, habe ich zahlreiche Überschriften eingefügt. Diese sollen, so ist meine Hoffnung, eine Art Geländer bilden, an dem entlang sich der Leser durch die sonst vielleicht zum Teil nicht ohne weiteres zugänglichen Ausführungen hindurchbewegen kann. Manchmal sind die Überschriften wie Kettensätze miteinander verbunden und bilden so eine abschnittübergreifende, weitergehende Kernaussage, die ebenfalls zur besseren eigenen Orientierung beitragen möge.

Klaus Fahrenndorf (Cloud of Merciful Awareness)
Bochum, im Juli 2021

Kapitel 1

JEDER TAG EIN GUTER TAG

Wie kann man wie Meister Ummon sagen: „Jeder Tag - ein guter Tag“?

In meiner Rundmail, mit der ich den ursprünglichen Termin für diesen Zazenkai auf den heutigen Samstag verlegte, zitierte ich Meister Ummon mit seinem Ausspruch: *„Jeder Tag - ein guter Tag“*. Und ich kündigte unvorsichtigerweise an, darüber heute sprechen zu wollen.

Ich begann also, diesen Plan in die Tat umzusetzen. Das zu diesem berühmten Zen-Ausspruch gehörende Koan begleitete mich für Wochen. Insbesondere in unserem Inselurlaub Ende April vertiefte sich dieser Satz „Jeder Tag - ein guter Tag“ und das, was man dazu sagen kann, immer mehr; ein spannendes Geschehen.

Schließlich setzte ich mich an meinen Laptop und begann zu schreiben. Dabei kam immer wieder Neues, was mir bedenkenswert und manches was mir besonders aussagekräftig und aussagebedürftig erschien. Und ich schrieb, und es wollte gar nicht aufhören. Es war fast so wie bei einem früheren Kollegen, über den, ob seiner vielen Aufsätze und Kommentare, milde gelästert wurde, er könne seine Tinte nicht halten. Ich konnte meine Finger nicht ruhig halten. Als ich zu einem gewissen Abschluss kam und feststellte, dass der Umfang mindestens für zwei Motivationen reicht, stellte ich meine Planung um. Ich werde diese Teishos im Kurz-Sesshin im Juli halten.

Aber ich werde euch nicht enttäuschen und auch heute „im Thema bleiben“. In welchem Thema? Ich möchte es so skizzieren und mich auf diese Fragen beschränken:

- Wie können wir mit Meister Ummon sagen, dass jeder Tag ein guter Tag sei?
- Etwa indem wir unser Ego zufriedenstellen dadurch, dass wir möglichst viel von dem bekommen, was unser Ego uns als erstrebenswert und vieles davon als lebensnotwendig erscheinen lässt?
- Was sind eigentlich Elemente und Erscheinungsformen des Egos? Worin und wie zeigt es sich?
- Kann es gelingen und wenn ja, wie soll das gelingen, unser Ego einzudämmen?

MIT EINEM LÄCHELN AUFWACHEN?

Jeder von uns möchte sicherlich, dass jeder Tag ein guter werde. Wenn nicht heute, dann jedenfalls bitte morgen! Und so geht unser Leben dahin. Immer wieder dieses gleiche Spiel, in dem dann auch, um die Angelegenheit noch verwickelter zu machen, die vergangenen Tage hineinspielen und die Erinnerungen an diese.

Wir sind oft wie Snoopy. Ja, richtig gehört. Wie Snoopy, der Hund, der Beagle mit den entsprechenden Ohren, in den Comics „Die Peanuts“; einer der Hauptdarsteller in ihnen.

Ich habe das schon mehrfach gesagt und wiederhole es hiermit. Das wirklich Wichtige in der Regionalzeitung WAZ ist der täglich abgedruckte Comic der Peanuts, immer in 4 Bildern!

Neulich folgendes:

Erstes Bild: Snoopy liegt auf seiner Hundehütte auf dem Rücken und träumt vor sich hin. Denkblase: „Abgemacht.“

Zweites Bild: Snoopy in derselben Haltung sagt sich: „Von heute an begrüße ich jeden neuen Tag mit einem Lächeln auf den Lippen ...“

Drittes Bild: Snoopy richtet sich auf, grinst mit gänzlich geblecktem Gebiss den Betrachter an.

Viertes Bild: Snoopy wieder in Rückenlage, Augen zu. Über ihm schwebt die Denkblase: „Vergesst es!“

Wie ist das oft bei uns mit solchen Vorsätzen, die in uns auftauchen? Eben! Der Comic ist dicht auch an unserer Verhaltenswirklichkeit. Oder sehe ich das falsch?

Am nächsten Tag der neue Comic:

Erstes Bild: Snoopy sitzt auf seiner Hundehütte. Vor ihm steht Lucy und fragt: „Du willst also jeden Morgen mit einem Lächeln auf den Lippen aufwachen?“

Zweites Bild: Lucy weiter: „Das reicht aber nicht!“

Drittes Bild: Wieder Lucy (mit erhobenem Zeigefinger): „Du solltest jeden Morgen mit einem Lied im Herzen, einem Leuchten in den Augen und Frieden in deiner Seele beginnen!“

Viertes Bild: Man sieht nur Snoopy. Denkblase: „Wie soll man da in Ruhe frühstücken?“

Ist dieser Comic nicht genial? Er hält uns einen perfekten Spiegel vor und macht subtil deutlich, in welchen inneren Widersprüchen wir uns ständig bewegen mit unserem Bemühen, es in unserem Leben besser, zumindest aber etwas besser als gestern zu machen. Er entlarvt uns mit all unseren guten Vorsätzen und zeigt die Wirklichkeit auf, an der oder in der sie sich ständig hart stoßen.

Wie soll man in Ruhe frühstücken, wenn man schon dabei vorgehalten bekommt, sei es durch sich selbst, sei es durch andere, dass man schon beim Tagesbeginn alles falsch macht, was man nach den ganzen Empfehlungen und Vorsätzen nur falsch machen kann.

„Wie *kann* man denn in Ruhe frühstücken?“ Diese Abwandlung der Frage soll uns hier jetzt zurückführen zu unseren Ausgangsfragen, die ich vorhin zu Ummons „Jeder Tag – ein guter Tag“ versucht habe zu formulieren. Heißt das unseren Ego-Wünschen und Bedürfnissen zu folgen und daran nicht zu „arbeiten“? Bei Snoopy klingt das so ähnlich. Aber was können wir als Übende auf dem Zen-Weg, auf dem Weg der Zen-Kontemplation dazu sagen?

DIE VIER ASPEKTE DES EGOS

Dazu sollten wir einmal näher betrachten, welche Elemente das Ego eigentlich beinhaltet, welche Sichtweisen auf das Ego existieren und welche Illusionen mit dem Ego zusammenhängen. Der Buddhismus liefert uns dazu eine gute Hilfe. Er unterscheidet nämlich laut Kodo Sawaki vier Aspekte:

- die Ignoranz (jap. *Gachi*),
- den eigenen Standpunkt (jap. *Gaken*),
- den Wettbewerb mit anderen (jap. *Gaman*) und
- die Eigenliebe (jap. *Gaai*)¹.

Die Silbe *Ga* ist in jedem der vier Begriffe das Ego. *Chi* heißt Unwissenheit, *Ken* die Sichtweise, *Man* das Sich-Aufplustern und *Ai* die Liebe².

Gachi bedeutet nicht nur Ignoranz, sondern man nennt es auch die Dunkelheit oder die Irre. Unsere Ignoranz drückt sich nach Kodo Sawaki z. B. darin aus, dass wir, wenn wir etwas Gutes tun, daran denken, wie gut wir doch sind. Dadurch verdunkeln wir das Gute in der Handlung³. Denken wir an die biblischen Gleichnisse vom Pharisäer und dem Zöllner. Es geht also nicht um Nichtwissen im Sinne eines Gegensatzes zur Gelehrtheit und zum Kennen von Geboten. Es geht um das Ignorieren der Wesenhaftigkeit unseres Seins und der Illusion eines Egos als einer abgelösten und damit getrennten, festen, eigenständigen Größe.

Gaken bezeichnet alle kollektiven Vorstellungen, von Kodo Sawaki als das bezeichnet, was man heute einen „Ismus“ nennt⁴, also Weltanschauungen, Religionen etc., aber auch unsere persönlichen eigenmächtigen Urteile. Was für einen Standpunkt wir auch einnehmen, es steckt, so meint Kodo Sawaki, immer ein wenig von diesem eigenmächtigen Urteil dahinter. Jeder Einzelne von uns neigt dazu, eigenmächtig, d.h. selbstbezogen und willkürlich, darüber zu urteilen, was ihm eine bestimmte Handlung einbringt, und führt sie dementsprechend aus oder nicht – vielfach ohne

Rücksicht auf die anderen. Das Denken, das dieser Eigenmächtigkeit zugrunde liegt, ist auch bei jedem von uns unterschiedlich; jeder hat seine eigene Weise.

Die Wurzel eines solchen Denkens ist *Gachi*, die Ignoranz. „*Wir denken so, wie es uns gerade in den Kram passt*“, Originalton Kodo Sawaki. Dies führt zu nicht aufhören wollenden Streitigkeiten. Kaum einer will von der eigenen, wohl gehüteten Meinung loslassen⁵.

Gaman kann man gut beobachten, wenn wir uns in vielfältigster Weise gegenüber anderen „aufplustern“, wenn wir gewichtiger, bedeutender, schöner, schlauer, mächtiger sein wollen als die anderen, kurz: größer sein wollen. Schauen wir in diese Welt. Überall können wir diesen Wettbewerb beobachten, dieses sich Strecken danach, Erster zu sein. All dies sind Ego-Aktivitäten!

Gaai die Eigenliebe oder Selbstverliebtheit. Diese Spielart des Egos liegt den anderen Ego-Aktivitäten wie *Gaken* (immer unsere eigenen, eigenmächtig gefällten Urteile maßgeblich sein lassen) und *Gaman* (sich mit anderen ständig zu vergleichen und vorne zu sein versuchen) zugrunde, mit denen wir in der Welt vorankommen wollen. Damit kommen wir uns sehr schlau vor.

Aber was soll das? Es ist letztlich nur das, wie es Kodo Sawaki so drastisch und plastisch auf den Punkt bringt: „*Schlaue Menschen machen schlaue Gesichter*“ und fortfährt:

„Was macht uns so schlau? Gachi, Gaken, Gaman und Gaai. Wir werden nicht müde, uns zu recken und zu strecken, nur um zu sehen, wer der Schlauste von allen ist. Auf diese Weise verkomplizieren wir uns das eigene Leben und würgen uns gegenseitig die Luft ab. Und wir wissen noch nicht einmal, warum wir das tun. Das gilt nicht nur für die Welt als ganze, das gilt auch in deinem Dorf, in deiner Familie. Wenn wir aber einmal durchschauen, wie idiotisch es ist, sich von den vier Ego-Illusionen den Hals umdrehen zu lassen und dazu ein kluges Gesicht zu machen, dann

verstehen wir, was Shakyamuni meinte, als er sagte: ‚Die ganze Welt ist meine Existenz, und die leidenden Wesen darin sind alle meine Kinder.‘ ⁶

Schlüsselsatz im heutigen Themenzusammenhang ist für mich hier: *„Und wir wissen noch nicht einmal, warum wir das tun.“* Das ist diese Ignoranz, von der ich vorhin sprach, *Gachi*. Die Leidenschaft, aus der all die anderen Leidenschaften wie Gier, Neid, Hass etc. resultieren, in denen sich unser Ego äußert.

VERSUCHE NICHT, IRGENDETWAS AUS DIR ZU MACHEN,
AUCH NICHT EINEN BUDDHA

Und nun? Wie da rauskommen oder es wenigstens eindämmen?

Hören wir, was Dôgen Zenji in seinem berühmten Kapitel Fukanzazengi, in seiner universellen Anleitung zum Zazen, dazu sagt:

„Löse dich aus allen Bindungen, lasse die zehntausend Angelegenheiten ruhen. Denke nicht an Gut und Schlecht, urteile nicht über ‚Richtig‘ oder ‚Falsch‘. Dein Geist und Bewusstsein drehen sich im Kreis – lass sie zur Ruhe kommen. Hör auf, alles mit deinen Gedanken und Meinungen abzuwägen. Versuche auch nicht, einen Buddha aus dir zu machen.“ ⁷

Auch hierzu wieder taucht berechtigterweise erneut die gerade vorhin gestellte Frage auf: Und nun? Oder etwas variiert: „Wie geht das?“

Das A und O, zu dieser Haltung zu gelangen, ist Zazen. Damit kannst du quasi einen Schritt zurück machen, das Licht umdrehen und dich selbst beleuchten, wie Dôgen Zenji weiter in jenem Kapitel sagt⁸.

DIE NOTWENDIGKEIT VON REUE UND HINGABE

Und wie geht das wiederum? Schwierig zu beschreiben, zu erklären ohnehin nicht. Es ist jeder von uns, der ja in eigener Weise dies zu praktizieren versucht. Soviel kann ich vielleicht heute dazu beisteuern, indem ich auf zwei essentiell wichtige Voraussetzungen dafür hinweise, die wir einbringen müssen: *Reue und Hingabe*.

Wir können unser Ego nur loslassen im Ausmaß unserer *Reue* angesichts unserer Ignoranz, unserer Eigenmächtigkeit, unseres Aufplusterns und unserer Selbstverliebtheit.

Wir können unser Ego nur loslassen in der Erfahrung unseres wirklichen existentiellen Nichtwissens (not-knowing; don't know mind), unserer vollständigen geistlichen Armut, in der wir wirklich nichts mehr vorweisen wollen, nichts mehr vorzuweisen haben⁹.

Und dazu bedarf es der *Hingabe*, jener Hingabe, die immer mehr durchdrungen ist von Transparenz dahin gehend, dass wir immer deutlicher erkennen und tiefer bejahen können, dass wir in Wirklichkeit nichts zu verlieren haben.

Wir müssen sehen und erkennen, dass dieses unser ganzes Leben genährte Spiel, in dem wir meinen, wir hätten etwas zu verlieren, wenn wir nicht aufpassen, dieses Spiel, das uns verleitet zu glauben, wir müssten sozusagen zu unserer eigenen Sicherheit in Konkurrenz mit den anderen und dieser Welt uns, so gut es eben geht, behaupten, um jeden Preis oben bleiben, nichts anderes ist als eine Illusion.

Dies müssen wir wahr-nehmen, dieses „Spiel“, was wir mit uns selbst veranstalten, durchschauen. Davon ablassen zu können, ein wenig und immer mehr, kann die grundlegende Befreiung sein! Weg mit dem Ballast, den wir mit uns herumtragen. Keine besonderen Leistungen sind nötig außer der, da zu sein.

„Wenn du bloß verstehst, dass all das, was du für unverzichtbar gehalten hast, in Wirklichkeit überflüssig war, wird jeder Tag ein guter Tag sein“, so das „Versprechen“ von Kodo Sawaki¹⁰.

UND DAS SICH-VERNEIGEN

Wenn wir jetzt gleich aufstehen und uns gegenseitig vor uns verneigen, ist dies der erste Schritt dahin. Im Verneigen ist nichts als dieses Sich-Verneigen. Kein Gedanke ist nötig. Nur die Handflächen berühren einander und aus dem Kreuzbein heraus neigen wir den Oberkörper mit unserem Kopf nach vorne. In dieser Haltung sind wir vollkommen einander „zugeneigt“, wehrlos und im positivsten Sinne einander „ausgeliefert“ und damit dem Größeren, dass uns eint. Und wenn wir nach dem Kinhin wieder schweigend nebeneinandersitzen, kommen und gehen lassen, was auch immer kommt, in Aufmerksamkeit und Gewährwerden dessen, was gesehen werden will, und es nachsichtig, - vergebend, so es nötig ist, - wieder verabschieden können, sind wir mit Meister Ummon diejenigen, die vollziehen, wovon er sprach: *„Jeder Tag - ein guter Tag.“*

Nicht anders als Regentropfen, die auf still zitternde Ginkgoblätter fallen!

Danke!

(Zazenkai am 16. 6. 2018 in Bochum-Weitmar)



Hekiganroku Nr. 6: Ummons „Guter Tag“

Der Fall

Ummon sagte in seiner Unterweisung: „Ich frage euch nicht nach dem vor dem fünfzehnten Tag. Sagt mir etwas über das nach dem fünfzehnten Tag.“

Anstelle der Mönche antwortete er sich selbst: „Jeder Tag – ein guter Tag.“

Setchô's Vers

*Eins wirft er weg, sieben nimmt er auf.
Nach oben – nach unten, nach allen vier Seiten:
unvergleichlich steht er da.
Langsam durchwatet er einen strömenden Bach,
sein Gemurmel auslöschend.
Frei beobachtet er einen fliegenden Vogel,
seine Flugbahn zeichnend.
Hochgewachsen ist das Gras, Nebelschwaden überall.
In der Felsenhöhle sitzt Subhuti¹¹, und sieh da: ein Blütenregen!
Ich schnalze mit den Fingern: Wie jämmerlich ist Shunyata¹²!
Keine Bewegung! Bewegt ihr euch, gibt's dreißig Schläge.*

Teisho – Teil I

Der chinesische Zen-Meister Ummon (chin. Yun-men; 864-949) war ein Meister im Einsatz sprachlicher Mittel bei der Schulung seiner Mönche. Es gibt viele Koans, in denen er eine Rolle spielt. Sein

berühmter „Guter Tag“ wird weithin als eine typische Aussage angesehen für das, was Zen ausmacht.

So verwundert nicht, dass sich ein längerer Vortrag aus dem Jahre 1963 mit dem Titel: „Tag für Tag ein guter Tag“ des 1965 verstorbenen Zen-Meisters in der Soto-Linie, Kodo Sawaki, damit intensiv befasst¹³.

An dieses „Jeder Tag – ein guter Tag“ knüpfen sich vielfältige Interpretationen und Versuche, sich diesen Ausspruch für die Übungshaltung und die Lebensbewältigung zu eigen zu machen.

Gemeinhin dürfte es so sein, dass der Text dieses Koans, die Frage des Ummon an seine Mönche mit dem „nicht vor, sondern nach dem fünfzehnten Tag“, den Leser, mit einem ersten Stirnrunzeln und Nachdenken, nach der Bedeutung der Aussage suchen lässt. Doch dann die Erleichterung, sobald er die Antwort Ummons vernimmt die dieser anstelle der Mönche gibt: „Jeder Tag – ein guter Tag“; eine glasklare Antwort, auf den ersten Blick gut verständlich.

Aber dann?

Ich merkte es am zögerlich werdenden Tippen meiner Finger auf der Tastatur. Gut verständlich? Klar? Inwiefern eigentlich eine stellvertretende Antwort auf die an die Mönche gerichtete Frage? Mit welchem Inhalt denn? Mit welcher Bedeutung für uns? Mit welcher Relevanz und Auswirkung für unsere Übung der Zen-Meditation und das Leben? Kurz und etwas platt gesagt: Was sollen wir denn damit anfangen?

Schauen wir einmal genauer hin.

Schauen wir einmal darauf, wie das so ist, wenn ich ein Teisho niederlegen will. In vielfältiger Weise kommen Anregungen für das, was du in deinem nächsten Teisho behandeln willst. Ist dir dann klar, was du behandeln willst, fängst du an, dich mit dem Koan, dem Vers dazu, den klassischen Ergänzungen und Kommentaren zu beschäftigen, immer nur ein wenig, damit die Masse, die du in deinem Inneren anrührst, in Ruhe gären kann. So vergehen die Tage

und auch manchmal wie zu diesem Koan Wochen, immer wieder: „Jeder Tag - ein guter Tag“. Splitter von Gedanken, Einfühlungs- und Erfahrungsmomenten tauchen aus tieferen Schichten auf. Und dies sammelt sich an.

Dann kommt der Moment, den du ebenfalls genau erspüren musst, wann du anfängst, dich an den Rechner zu setzen, um es als Teisho, als Dharma-Vortrag, zu fixieren, und zwar so, dass es für die Zuhörenden eine Motivation sein kann. Zig Ansätze, um dieses Teisho hier zu beginnen, gingen mir durch den Kopf. Immer wieder zögerte ich, angesichts der Wichtigkeit, mit meinen Worten den Wesenskern dieses bedeutenden Koans möglichst genau zu treffen, nun endlich anzufangen.

ES GIBT IMMER NUR EINEN NÄCHSTEN BUCHSTABEN

Was mir half, war die schlagartige Erkenntnis: Es gibt immer nur einen Buchstaben, den ich als nächstes tippen kann!

Also fang einfach an!

Es gibt immer nur einen nächsten Buchstaben. Punkt.

Und damit war ich – ohne es zuvor gemerkt zu haben – mitten in diesem Koan! Es gibt immer nur einen Buchstaben, den ich als nächstes tippen kann, immer nur ein Wort, das ich als nächstes formulieren und sagen kann. Damit bin ich doch genau in dem Geheimnis, welches Ummon mit seinen Worten anspricht. Das mag noch unverständlich klingen, aber vielleicht lichtet der Nebel sich gleich.

-Es gibt immer nur ein Jetzt.

-Es gibt immer nur eine Wirklichkeit.

-Es gibt immer nur diesen einen Tag, jetzt, in seiner untrennbaren Wirklichkeit.

JEDER TAG IST ES

Wie wacht ein kleines Kind morgens auf? Denkt es darüber nach, was mit diesem neuen Tag ist? Ob es ein guter Tag sein wird? Oder gar sein soll? Nein, das tut es nicht, jedenfalls nicht bis zu einem gewissen Alter, also in der Zeit, in der Ich-Bildung, Sozialisation und Leistungsansprüche von außen noch nicht wirksam und dominant geworden sind. Das Kind hat nur diesen einen Tag im Blick.

Dieser Tag ist es.

Zurück zu Ummon. Jeder Tag soll ein guter Tag sein, Meister Ummon? Das ist doch nicht richtig! Jeder von uns kann dir doch das Gegenteil beweisen. Deine Aussage klingt ja so, als ob über alles quasi ein Zuckerguss gegossen würde: Alles ist gut.

Auch wenn gerade großes Unglück über mich hereingebrochen ist?

Auch wenn wir mit einer immer deutlicher werdenden Klimakatastrophe konfrontiert sind?

Auch wenn überall Krieg, Mord, Totschlag, Folter, Hunger und Krankheit herrschen, Meister Ummon?

Angesichts des vielfältigen, individuellen und kollektiven Leids in der Welt, in der wir leben, ist die Aussage „Jeder Tag – ein guter Tag“ so mit das Provozierendste, was man sagen kann. Aber Ummon will ja gar nicht die Dinge anders erscheinen lassen, als sie sind. Er will nicht in einem rosigen Licht erscheinen lassen, was alt, und grau ist. Er will nicht Gegensätze leugnen, auch nicht das Leiden und die leidverursachenden inneren und äußeren Ursachen. Er will uns nichts vormachen. Er will uns auch nicht trösten. Nein, all das will Meister Ummon keinesfalls.

Will er uns auffordern, so zu leben, dass wir jeden Tag zu einem guten Tag machen? Müssen oder sollen wir uns darum bemühen, dass jeder Tag ein guter Tag zu sein hat? Ist es das, was Meister Ummon meint?

Googelt man zu Ummons „Jeder Tag – ein guter Tag“ können wir eine Menge ausführlicher und gut begründeter Predigten aus buddhistischer Sicht dazu lesen, dass und wieso es wichtig ist, unser

Leben und unsere Sicht auf die Dinge danach auszurichten und uns „in ethischer Kompetenz, meditativer Praxis und mit einem klaren Blick für die Realität“ zu vervollkommen. Dann, so liest man, sei jeder Tag ein guter Tag¹⁴.

Auch aus christlich-spiritueller Sicht findet man dazu vielerlei Ähnliches, was uns - mit durchaus weitgehend an sich richtigen Hinweisen - ermutigen soll, jedem Tag offen, neugierig und positiv gestimmt zu begegnen, nichts Besonderes zu erwarten, sondern das Leben an sich wertzuschätzen und zu erkennen, dass auch die schwierigen Etappen das Potenzial in sich tragen, den Tag zu einem guten Tag zu machen¹⁵. Jeder Tag biete uns die Gelegenheit, zu einem guten Tag zu werden, ganz gleich, mit was er uns überraschen oder vielleicht auch behelligen möge. Wenn das aber dann zum Beispiel in der Aufforderung gipfelt, dass man heute zum Glückssucher werden solle¹⁶, stellt sich allerdings sehr die Frage, ob das wirklich das trifft, was Ummon „meinte“.

Wenn wir das so sehen würden, wie es in den von mir dargestellten Zitaten ausgedrückt ist, laufen wir dann nicht Gefahr, den Kern dessen zu verfehlen, was Ummon sagte? Geraten wir dann nicht genau in die, von ihm geschickt in seiner Frage und mit seiner Antwort versteckt aufgestellte, Falle?

Ja, genau das wäre der Fall. Denn wenn wir uns derartig abmühten, um etwas erreichen zu können, würden wir, ohne es zu merken, genau das versuchen, wonach Ummon nicht gefragt hatte. Es ging ihm darum, in den Köpfen und Herzen der ihm anvertrauten Mönche diesen leid-igen Prozess durch die von ihm bei ihnen bewusst hervorgerufene Verwirrung „aufzubrechen“. Diesen Prozess, sich den Kopf zu zerbrechen. Diesen Prozess, des auch im ethisch-religiösen Bereich dualistisch verhaftet bleibenden Denkens, Wollens und Bemühens, ein guter Mensch zu sein, dahin kommen zu wollen, jeden Tag als gut bezeichnen zu können.

Das Vertrackte daran ist: versucht man das auf diese Weise, wird man erleben, dass es so nicht oder allenfalls nur bedingt

„funktioniert“. Und genau da setzt Meister Ummon an. Er war zwar in einer Unterweisung seiner Mönche, so heißt es im Fall, aber er hat nicht gepredigt, d.h. etwas dazu gesagt, wie wir uns verhalten sollen. Sein Satz: „Jeder Tag – ein guter Tag“ heißt vielmehr einfach nur: Jeder Tag *ist* ein guter Tag. Das ist eine schnörkellose und radikale Feststellung!

Feststellung aber von was?

Das ist unser Problem mit einem solchen Satz. Will er damit sagen, alles sei gut, alles sei vollkommen, auch das, was schlecht oder gar böse oder nur unvollkommen ist, wie wir, wie alle Menschen auf der Welt? Trägt er hier einen Lehrsatz des Buddhismus vor, wonach alle Lebewesen Buddhanatur haben? Sollen wir – christlich gesprochen – ihn so verstehen, dass wir alle in unserer Unvollkommenheit und in unseren Schattenanteilen vollkommen von Gott geliebt werden?

Würden wir es so verstehen, ja, dann hätte Ummon gepredigt und wir könnten dann überlegen, ob er richtig liegt.

Aber er hatte doch die Mönche gefragt und erst dann geantwortet, als diese schwiegen und die ihnen abverlangte Antwort nicht geben konnten. Ummon wollte also nicht predigen. Seine Unterweisung ist eine andere.

DIE FRAGE VON UMMON IST EINE FALLE

Fangen wir mit seiner Frage an. In dieser Frage steckt eine Falle. Wir fangen an zu überlegen, wenden sie hin und her, versuchen, ihr einen nachvollziehbaren Sinn zu verleihen, sie so zu verstehen, dass wir eine verstehbare Antwort geben können.

„Ich frage euch nicht nach dem vor dem fünfzehnten Tag. Sagt mir etwas über das nach dem fünfzehnten Tag“, so fragt Ummon. Was meint er wohl mit „vor“ und „nach“? Warum sagt er, dass er nicht nach dem „vor dem fünfzehnten Tag“ fragt, sondern wir etwas zu dem „nach dem fünfzehnten Tag“ sagen sollen? Was spricht er damit an? Da muss also wohl ein Unterschied sein!

Die Zäsur bildet der fünfzehnte Tag. Was bedeutet dieser fünfzehnte Tag? Vordergründig könnte das der Tag in der Mitte des Mondzyklus sein, der Tag des Vollmonds, der sowohl noch dem zunehmenden wie bereits dem abnehmenden Mond zugerechnet wird. Nach diesem Tag fragt er nicht. Noch genauer formuliert: er sagt, anders als für die vierzehn Tage vor dem fünfzehnten Tag nicht, dass er danach nicht fragt, sondern dass er nur (?) eine Antwort zu den 14 Tagen danach hören will.

Was soll das alles?

Ich verrate kein Geheimnis, dass man diesen fünfzehnten Tag, den Tag, an dem der Mond sich in seiner ganzen Fülle zeigt, in der buddhistischen Tradition mit der sog. Erleuchtungserfahrung assoziiert. Dann fragte Ummon also nach der Zeit nach dieser Erfahrung. Darüber soll etwas gesagt werden. Aber was? Ist das nicht eben genau die Falle des Ummon?

Auf der Wesensebene, die ja mit der Erleuchtung angesprochen ist, gibt es da lineare Zeit mit vorher und nachher? Welchen Geist will ich denn erhaschen? Wie heißt es im Diamant-Sutra?

„Geist der Vergangenheit ist unerreichbar, Geist der Gegenwart ist unerreichbar, Geist der Zukunft ist unerreichbar.“¹⁷

DER GEIST ALLER ZEITEN IST UNERREICHBAR. WIE DANN ANTWORTEN?

„Mit welchem Geist wollt ihr Mönche antworten?“ Das ist der Wesensgehalt der Frage von Ummon in unserem Fall. Genauso wie es bei dem späteren großen Zen-Meister Tokusan der Fall war, der als großer Sutrengelehrter mit dieser explizit von einer alten Frau gestellten Frage geprüft wurde, ließ diese Frage die Mönche hier verstummen.

Mit welchem Geist wollen *wir* jetzt diese Worte aufnehmen? Jedes Koan meint ja uns selbst. Wir sind hier angesprochen. Es geht also

darum, dass wir auf diese Frage auf unsere Weise, aus unserer Situation heraus, als dieser Mensch mit dieser unserer Persönlichkeit in dieser Zeit, in diesem Kulturkreis und in der jeweiligen religiösen oder philosophischen Tradition zu einer Antwort finden, und zwar mit unserem ganzen Wesen, mit allen unseren Kräften, mit offenem Herzen und ganzem Gemüt.

Wenn der Geist aller Zeiten unerreichbar und unfassbar ist, buddhistisch gesprochen nichts als Leere ist, was dann antworten, wie dann antworten, mit welchem Geist?

Ummon gibt stellvertretend eine *Antwort*. Eine Antwort, in der ein Vorher und ein Nachher und ein fünfzehnter Tag nicht auftauchen. Diese Kategorien sind mit leichter Hand weggeräumt¹⁸. Er spricht von jedem Tag und der Qualität jeden Tages, die er mit „gut“, im chinesischen Original mit „hao“ bezeichnet, was so viel wie gut, schön, angenehm, leicht, bequem bedeuten kann¹⁹.

WELCHE WIRKLICHKEIT?

So landen wir wieder bei der Frage, was es mit diesem guten oder schönen Tag auf sich hat.

Der Geist aller Zeiten ist unfassbar, ist nichts als Leere. Und dennoch stellt Meister Ummon im Rahmen einer Zen-Unterweisung seinen Mönchen eine Frage, die sich ausrichtet an linearer Zeit mit einem Vorher und einem Nachher. Eine verdeckte Frage, eine Frage, die seine Mönche und uns zwingen soll, den Blick darauf zu richten, welche Wirklichkeit in der Mitte des Mondzyklus' bei dem „Wegfall“ einer linearen Zeit in der Erfahrung der sog. Leerheit denn nun bleibt. Genau darauf zeigt er mit seiner Antwort *unmittelbar*, nichts predigend, nichts erklärend, nichts als Botschaft mitteilend.

Wirklichkeit, existierend nur im Jetzt, Wesenszeit, von der P. Johannes Kopp (Hôun-Ken Roshi) immer sprach.

Das ist Zen!