

JEFF SHORE



Der
Weg
beginnt
unter
deinen
Füßen

ZEN FÜR DAS MODERNE LEBEN

Übersetzt und herausgegeben von
Sabine Beyreuther, Bernhard Kleinschmidt,
Jeannette Stowasser und Michael Walter

O.W. BARTH 

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.ow-barth.de**



© 2018 O. W. Barth Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Coverabbildung: © FinePic / shutterstock
Satz: Sandra Hacke
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-29283-9

INHALT

Vorwort von Abt Muhō Nölke 7

TEIL EINS

Schritte auf dem Weg 9

1 Der Weg zum Eins-Sein
Der »eine Geist« 11

2 Licht in den Ursprung der Dinge bringen
Grundlagen des Zen 32

3 Lasst alle Bedingungen los
*Eine klassische Anleitung
zum Zazen nach Changlu* 56

TEIL ZWEI

Über das Selbst hinaus 77

4 Eins sein – frei sein vom Selbst
Samadhi und Dhyana 79

5 Das Nicht-Selbst und die Wippe des Samsara
Die Mitte finden 107

6 Das Unbedingte
Im Buddhismus, im Zen und im täglichen Leben 127

TEIL DREI

Der Kern der Praxis	153
7 Spirituelle Erfahrung im Licht des Zen-Buddhismus <i>... und umgekehrt</i>	155
8 Die Koan-Praxis im Rinzai-Zen <i>Die brennende Frage im Hier und Jetzt</i>	173
9 Der Ursprung des Zen: Wer überträgt was? <i>Übertragungslinien im Zen-Buddhismus</i>	188
Mein Selbst – viel Lärm um nichts <i>Autobiografische Skizze</i>	213
Anmerkungen	233

VORWORT

Wonach suchst du? Nach einer Antwort auf die Frage des Lebens? Und wo glaubst du sie zu finden? In diesem Buch?

Nein, auch Jeff Shore wird dir die Antwort nicht verraten – doch dafür gibt er dir einen Fingerzeig in die richtige Richtung: Das Leben hat dich schon längst gefunden, jetzt liegt es an dir, dich seiner Frage zu stellen. Der Weg beginnt hier, unter deinen Füßen, und es liegt an dir, einen und dann den nächsten Schritt zu tun!

Zum ersten Mal bin ich Jeff Anfang der 90er-Jahre in Kyoto bei einer Zen-Sitzung der FAS-Gesellschaft, einer Vereinigung praktizierender Laien, begegnet. Die Runde bestand aus einer Handvoll meist älterer japanischer Herrschaften, an weibliche Teilnehmende kann ich mich nicht erinnern. Eine Besonderheit der FAS-Gesellschaft, die sich an Samstagnachmittagen traf, war, dass sich die Teilnehmer nach dem Zazen zusammensetzten, um – ganz unzensuriert – zu diskutieren. Eine Tradition, die aus der Zeit des Gründers Hisamatsu Shin'ichi stammte, der ein bekannter Zen-Philosoph war. Mir fiel auf, dass außer mir noch ein weiterer Westler in der Runde saß, der sich in fließendem Japanisch an der Diskussion beteiligte. Später stellte er sich mir als Jeff Shore vor. Da ich meine Zeit in Kyoto dazu nutzen wollte, möglichst vielen authentischen Zen-Meistern zu begegnen, fragte ich ihn, ob er mir einen Tipp geben könne. Jeffs Antwort: »Wenn es Rinzai sein soll, geh zu Shōdō Harada nach Okayama. Interessierst du dich für Soto, geh zu Sekkei Harada nach Obama.«

Diesem Rat folgte ich nicht, stieß dafür jedoch später auf den Antai-ji, ein kleines, sich selbst mit Lebensmitteln versorgendes Soto-Kloster tief in den Bergen am Japanischen Meer.

Nach drei Jahren empfahl mir einer meiner japanischen Klosterbrüder, ein Jahr im Tōfuku-ji in Kyoto zu verbringen, wo der Rinzai-Meister Keidō Fukushima unterrichtete. So bekam ich die für Soto-Mönche seltene Gelegenheit, Koans im Kontext des Tagesablaufs eines authentischen Rinzai-Klosters zu praktizieren.

Der Leser wird sich vorstellen können, wie überrascht ich war, als ich eines Abends Jeff auf dem Kissen neben mir sitzen sah! Er, der mich nach Okayama hatte schicken wollen, war schon lange Jahre ein Laienschüler von Fukushima gewesen.

In diesem Buch präsentiert Jeff seine Zen-Erfahrungen, bereichert durch seine jahrelange Übersetzertätigkeit für Fukushima Roshi und seine Lehrtätigkeit als Professor für Zen in der modernen Welt an der Hanazono-Universität in Kyoto. Dieses Buch ist gleichermaßen tiefgründig, direkt und klar. Jeff begnügt sich nicht mit einer akademischen Analyse, sondern konfrontiert uns mit unseren eigenen Fragen. Allerdings, und das ist wichtig, kann auch der beste Meister seinen Schülern den Weg nicht abnehmen. Jeder muss sich seiner ureigenen Frage selbst stellen. Nutzt dieses Buch daher, um zum Kern dieser Frage vorzudringen, der Frage eures Lebens in diesem Augenblick!

Muhō Nölke, Abt des Klosters Antai-ji (Hyōgo-ken, Japan)

TEIL EINS



*Schritte
auf
dem
Weg*

DER WEG ZUM EINS-SEIN

Der »eine Geist«

In jeder authentischen religiösen Tradition geht es darum, zum Kern der spirituellen Übung, zum Wesen des Menschseins zu gelangen.

Darum geht es auch beim Zen, aber denkt daran: Es steht euch frei, von dem, was hier steht, Gebrauch zu machen oder nicht. Wenn ihr es hilfreich findet, gut. Wenn nicht, weg damit!

Die Körperhaltung

Warum sitzen wir beim Zazen eigentlich in einer bestimmten Haltung? Warum verknoten wir unsere Beine, sitzen Stunde um Stunde mit geradem Rücken da und konzentrieren uns auf unseren Atem?

Klar wird das, sobald wir es tun, denn Zazen ist nicht nur eine geistige, sondern auch eine körperliche Übung. Es beansprucht unser ganzes Wesen. Allen, die in der vollen Lotoshaltung sitzen oder sie sich behutsam durch Dehnübungen und Yoga aneignen können, empfehle ich sie sehr. Sie beruhigt und sammelt Körper, Atem und Gedanken. Sie ist eine uralte Körperhaltung, in der man schon vor Buddha Gautama geübt hat.

Allerdings hat jeder von uns einen anderen Körper und eine bestimmte Lebensweise. Wer nicht mit gekreuzten Beinen sitzen kann, hat viele Alternativen. Experimentiert mit verschiedenen Haltungen und lernt von eurem Körper, was gut für ihn ist. Es kommt nicht so sehr darauf an, was man mit den Beinen macht, als darauf, den Rücken auf natürliche Weise aufzurichten. Sitzt aber nicht steif wie ein Zaunpfahl da, sondern folgt der natürlichen S-Form der Wirbelsäule und verankert das Gesäß fest auf der Unterlage. Wenn der Rücken gerade ist, kann Zazen auch auf einem Stuhl oder einem Bänkchen geübt werden.

Sich selbst ergründen

Knapp ausgedrückt besteht die buddhistische Praxis darin, sich selbst zu ergründen. Es geht darum, zu dem, was wir unser Selbst nennen, vorzudringen und es zu durchschauen – also nicht darüber nachzudenken, ihm nachzuspüren oder tiefsinnige Vorstellungen davon zu entwickeln, sondern wirklich auf dessen Grund zu gelangen. Was befindet sich dort? Geht hin und findet es heraus! Es ist die vollkommene und endgültige Befreiung, die im Buddhismus als Erwachen bezeichnet wird.

Dazu ist es nicht nötig, irgendwo anders hinzugehen oder einen transzendenten, glückseligen Geisteszustand zu erfahren. Jeder von uns hat hier und jetzt bereits alles, was er braucht. Ein Lehrer ist dazu genauso wenig notwendig wie irgendwelche Bücher. Der Überlieferung zufolge saß Buddha Gautama unter dem Bodhi-Baum, um zum Grund seines Selbst vorzustoßen. Das hat er ganz

alleine getan, und hier – nicht in irgendwelchen Lehren oder Dogmen – liegt das Fundament buddhistischer Praxis.

Der Buddha tat nichts anderes als das, was auch wir hier und jetzt tun können: uns selbst auf den Grund gehen. Ihr spürt doch, dass ihr ein Selbst besitzt, nicht wahr? Dann habt ihr schon mehr als genug. Geht eurem Selbst nur ein einziges Mal wirklich auf den Grund! Wenn ihr wisst, wer ihr wirklich seid, könnt ihr das lebendig werden lassen. Denn in gewissem Sinne ist es mindestens genauso wichtig wie das Erwachen selbst, diese Erfahrung in jedem Aspekt unseres Lebens zu verwirklichen.

Eins mit jedem Atemzug

Wie gelingt uns das praktisch? Ein ganz natürlicher Einstieg ist die Konzentration auf den Atem. Körper und Geist auf diese Weise in Einklang zu bringen, ist eine schlichte, einfache Methode. Normalerweise sind wir uns dessen nicht bewusst, dass wir atmen. Doch in vielen Meditationstechniken geht es darum, sich auf den Atem zu konzentrieren und ihn achtsam wahrzunehmen. Versucht es! Das braucht Zeit, Geduld und Entschlossenheit. Aber wenn ihr dabei bleibt, wird die Übung schließlich beständig sein. Sie muss dann nicht mehr bewusst begonnen und aufrechterhalten werden und wird auch nicht auf die Zeit der Meditation beschränkt bleiben.

In der modernen Zen-Praxis wird anfangs oft geraten, beim Ausatmen zu zählen. Es gibt zwei Methoden dieser

Atemmeditation. Bei der einen wird jedes Ausatmen gezählt. Man beginnt mit »eins«, beim nächsten Ausatmen zählt man »zwei«, und so geht es weiter bis »zehn«. Ist man bei zehn angekommen, kehrt man zur Eins zurück und fängt mit dem Zählen von vorne an. Merkt man, dass man gedanklich abgeschweift ist, beginnt man einfach wieder mit »eins«.

Bei der anderen Methode seid ihr bei jedem Ausatmen einfach: »Eiiiins«. Zuerst könnt ihr euch die Zahl bildlich vorstellen oder lautlos formulieren, um die Konzentration aufrechtzuerhalten. Irgendwann jedoch sollten kein Bild und keine Spur mehr davon übrig bleiben, nur dieses »Eiiiins«, das sich selbst atmet, sodass aus dem Sein im Atmen ein umfassender Zustand des Eins-Seins entsteht.

Ihr werdet feststellen, dass dieser Zustand sich auch dann ergibt, während ihr euch mit den unterschiedlichsten Dingen beschäftigt. Wenn ihr euch schlafen legt, lasst dieses »Eins« ganz sanft unterhalb eures Nabels einsinken. Irgendwann merkt ihr, dass ihr es nicht wieder wecken müsst, sobald ihr aufwacht. Es wird schon da sein, bevor ein einziger Gedanke entsteht. Beide Methoden haben ihre Vor- und Nachteile. Von eins bis zehn zu zählen, kann die Vorstellung entstehen lassen, dass man irgendetwas erreichen will, also zu einem Ziel unterwegs ist. Das kann die Übung beeinträchtigen. Die Alternative ist, mit jedem Ausatmen einfach eins zu sein. So braucht man sich nicht darum zu kümmern, zur Zehn zu gelangen.

Es könnte sich jedoch herausstellen, dass die Praxis an Schärfe verliert, wenn man sich ständig nur auf »eins« konzentriert. Dann wirkt das Eins-Sein womöglich ein wenig verschwommen und verträumt. Wenn dies ge-

schiebt, zählt man besser von eins bis zehn; das kann dabei helfen, konzentriert und wach zu bleiben.

Beide Methoden haben ihren Wert. Hier im Westen reicht es meiner Meinung nach jedoch im Allgemeinen aus, einfach zu atmen und eins zu sein, solange die Übung nicht unscharf und schal wird. Experimentiert eine Zeit lang, seid geduldig und findet heraus, was für euch passt. Vielleicht ist es ja manchmal am sinnvollsten, von eins bis zehn zu zählen, und manchmal ist es besser, einfach eins zu sein.

Einfache Übung, schwieriger Geist

Anfangs benutzen wir für den Versuch, eins zu sein, unwillkürlich unseren rastlosen, suchenden Geist. Dadurch erscheint uns etwas, das im Grunde ganz einfach ist, schwierig oder sogar unmöglich. Hier ist Vorsicht geboten, denn viele sind beim Zazen schon auf diese anfängliche Schwierigkeit gestoßen und haben frustriert aufgegeben. Sie sind dem Trugschluss erlegen, so eine Praxis sei zu schwierig für sie. Aber wo genau liegt diese Schwierigkeit?

Die Studenten an der japanischen Universität, an der ich unterrichte, stehen vor demselben Problem. Wenn ich einige Minuten mit ihnen Zazen gesessen habe, frage ich sie, wie es ihnen mit dem Eins-Sein ergangen ist. Fast einhellig erklären sie dann, es sei schwierig oder gar unmöglich gewesen. Dann frage ich sie, ob sie denn gleichzeitig Fahrrad fahren, ihren Regenschirm halten und in ihr Handy sprechen können. So sieht man sie nämlich oft auf

Kyotos Straßen. *Das* ist kein Problem für sie. Trotzdem kommt es ihnen fast unmöglich vor, ein paar Momente eins mit dem Atem zu sein. Daher noch einmal: Wo genau liegt die Schwierigkeit?

Versucht es, dann werdet ihr es selbst merken: Die Schwierigkeit liegt nicht im Zazen, sie liegt in unserem Geist. Der Geist, besonders der moderne Geist, ist überaus komplex, zersplittert und zerstreut. Wir haben praktisch vergessen, wie man einfach eins sein kann. Dabei verlange ich von euch und meinen japanischen Studenten nichts, was besonders schwierig wäre, ganz im Gegenteil! Nur weil es so einfach ist, kommt es euch so schwierig vor. Gebt euch eine Weile ganz der Übung hin, dann werdet ihr es selbst erkennen. Man braucht Zeit und Disziplin, um sie zu meistern, aber das bedeutet nicht, dass ihr etwas falsch macht oder nicht für Zazen geeignet seid. Kehrt einfach geduldig zum Eins-Sein zurück und übt weiter. Ihr habt euer ganzes bisheriges Leben darauf verwendet, den Geist zu zersplittern und zu zerstreuen. Lohnt es sich da nicht, ein wenig Zeit zu investieren, um ihn wieder eins werden zu lassen?

Mit Gedanken umgehen

Wenn ihr gerade erst anfangt, Zazen zu üben, lasst euch nicht entmutigen. Bei den ersten Versuchen werdet ihr vielleicht feststellen, dass sogar noch mehr Gedanken aufkommen als sonst! Das kann sehr frustrierend sein. Manche Meditationslehrer erklären diese Erfahrung so, dass in Wirklichkeit nicht mehr Gedanken auftauchen, sondern

dass wir lediglich solche, die immer schon da sind und am Rande unseres Bewusstseins schweben, nun endlich wahrnehmen. Das könnte stimmen, aber es könnte auch sein, dass gerade der Versuch, eins zu sein, zusätzliche Gedanken erzeugt. Anders gesagt: Die Anstrengung, die wir unternehmen, verursacht weitere Hindernisse. Warum? Weil wir es nicht gewohnt sind, einfach eins zu sein. Normalerweise richten wir unsere Aufmerksamkeit auf zwei, drei oder mehr Dinge gleichzeitig. Deshalb finden wir es anfangs unmöglich, *einfach eins zu sein*.

Macht kein Problem daraus, fährt einfach geduldig und entschlossen mit der Übung fort. Lasst zu, dass sich die Wahrnehmung Schritt für Schritt sammelt und fokussiert. Wenn sich Gedanken, Bilder oder Gefühle melden, müsst ihr nicht dagegen ankämpfen – das hieße nur, noch mehr Gedanken zu produzieren. Eine Methode besteht darin, alles, was an die Oberfläche kommt, einfach wahrzunehmen und es dann loszulassen. Ein Gedanke entsteht, man bemerkt ihn und kehrt dann einfach wieder zum Eins-Sein zurück. Habt Geduld. Kein Grund, sich über sich selbst zu ärgern; da ist sowieso niemand, über den man sich ärgern könnte. Kehrt einfach zum Eins-Sein zurück.

Der Geist schweift schon wieder ab? Kehrt zum Eins-Sein zurück. Dabei lernt ihr bereits eine wertvolle Lektion, denn ihr erkennt aus eigener Erfahrung deutlich, wie der Geist abschweift und warum es der Disziplin und einer kontinuierlichen Praxis bedarf. Ja, Disziplin und Geduld braucht man tatsächlich, aber jeder von uns kann seinen zerstreuten und zerstreuenden Geist darin üben, von selbst wieder zu jener schlichten Einheit zurückzukehren, die reines Gewahrsein ist.

Fast alle, die anfangen, Zazen zu üben, machen solche Erfahrungen. Sie bekommen ein gewisses Gefühl dafür, eins zu sein, und ahnen, dass da etwas ist. Gefördert wird dieses Gefühl meiner Erfahrung nach in einer Gruppe, in der man gemeinsam sitzt.

Daneben taucht jedoch eine wahre Flut von Gedanken auf. Vielleicht hat das Geräusch eines vorüberfahrenden Autos irgendwelche Gedanken in uns ausgelöst. Vielleicht haben wir einen Moment lang darüber nachgedacht, ob wir tief genug in die Meditation versunken waren, oder wir waren mit uns zufrieden, was ein Gefühl der Genugtuung bewirkte. Wahrscheinlich existierte dennoch auf einer bestimmten Ebene das Bewusstsein, nicht vollständig eins zu sein, weil immer noch eine mentale Aktivität herrschte. Auch das ist wertvoll, weil die eigene Erfahrung zeigt, wie der Geist arbeitet und wie nötig eine meditative Disziplin ist.

Unser Geist ist eine wahre Gedankenfabrik. Ohne nachhaltiges Üben neigt er dazu, immer weiter und weiter zu wuchern, sich selbst zu befriedigen und das Eins-Sein, das immer da ist, zu verbergen. Dabei sind Gedanken an sich weder gut noch schlecht. An ihnen ist nichts auszusetzen. Sie haben ihren Platz, aber nicht auf dem Meditationskissen.

Ein häufiger Fehler ist der Versuch, die Gedanken abzuschneiden oder zu unterdrücken, auch wenn wir vielleicht gar nicht klar erkennen, was wir da tun. Wenn Gedanken oder Gefühle unterdrückt werden, tauchen sie irgendwann an anderer Stelle wieder auf, oft verzerrt und fehlgeleitet. Das funktioniert also nicht und führt nur zu neuen Problemen. Achtet daher sorgfältig darauf, was ihr

tut, denn die Verdrängung ist selbst eine Art willentlicher Gedanke. Ist ein Gedanke erst einmal entstanden, kann nichts auf der Welt ihn mehr ungeschehen machen. Allerdings muss man ohnehin nichts dagegen tun, außer sich bewusst zu sein, dass er aufgetaucht ist, und ihn dann loszulassen.

Dennoch müssen wir daran arbeiten, eins zu sein, besonders zu Beginn unserer Praxis. Möglich ist das, indem wir achtsamer werden und an uns selbst arbeiten. Wir arbeiten mit unserem Geist, so wie er ist, so wie er von Natur aus funktioniert. Wenn sich die Meditation vertieft und ihr ganz eins seid, werdet ihr bemerken, dass sich die Gedanken einfach auflösen – sie schmelzen wie von selbst dahin. Sie verlieren ihren Halt. Während sich die Praxis festigt und beständiger wird, erübrigen sich Gedanken immer mehr. Das erfordert ein wenig Geduld und Disziplin, doch es ist möglich und letztendlich gar nicht schwer. Wenn ihr weitermacht, werdet ihr merken, dass immer weniger Gedanken entstehen, weil der Grund dafür fehlt. Die Verunsicherung und Unruhe, von der sie hervorgehoben wurden, sind verschwunden.

Es ist schön, wenn man merkt, wie sich die Übung vertieft. Aber beschäftigt euch nicht zu viel damit, und lasst euch nicht davon fortreißen. Macht nichts Besonderes daraus. Ihr habt keine fantastische Heldentat vollbracht; es handelt sich nur um einen natürlichen Reifeprozess. Bleibt nicht stehen. Geht weiter!