

Chan Praxis Serie

# Im Geiste von Chan



Meister Sheng Yen

# Inhalt

<i>Vorwort</i>	3
Im Geiste von Chan	4
Der Ursprung von Chan	4
Bodhidharmas zwei Eingänge und vier Praktiken	7
Chan: Das torlose Tor	12
<i>Über den Autor: Meister Sheng Yen</i>	16

## **Vorwort**

Diese Broschüre öffnet ein Fenster zum chinesischen Zen (Chan). Sie enthält eine kurze Zusammenfassung der chan-buddhistischen Gedanken von Meister Sheng Yen, zusammengestellt aus publiziertem und noch nicht publiziertem Material. Die Veröffentlichung erfolgt in der Hoffnung, Anfängern und einem weiteren Publikum eine neue und frische Perspektive auf das Selbst, den Geist sowie die Art unserer Beziehung und Interaktion mit der Welt zu geben. Praktizierenden anderer spiritueller Richtungen und buddhistischer Traditionen kann diese Broschüre als hilfreicher Leitfaden dienen, um die grundlegenden Ideen und Methoden von Chan zu verstehen.

*Im Geiste von Chan* ist eine prägnante Übersicht über die Ursprünge und die Entwicklung des Chan-Buddhismus sowie eine Einführung in die wesentlichen Prinzipien und Perspektiven der Chan-Theorie und -Praxis. Zwei besondere Chan-Meditationsmethoden, aus der Caodong- und Linji-Tradition stammend, werden auf klare und inspirierende Art dargelegt. Es wird auch eine nützliche Methode zur täglichen Entspannung von Körper und Geist aufgeführt.

Meister Sheng Yen (1930 – 2009), der Autor dieses Büchleins, war ein Edelstein im zeitgenössischen Buddhismus. Neben seiner umfassenden Kenntnis der buddhistischen Schriften und seiner persönlichen Erfahrung der Weisheit Buddhas war sein Charakter gekennzeichnet durch die Beständigkeit im Einhalten der Gelübde, seine Förderung der buddhistischen Bildung und seine Gelöbnisse und Hingabe, um gemäss seinen Worten „diese Welt zu einem reinen Land“ umzubauen. Darin lag seine grosse Bedeutung. Er gehört noch der letzten Generation von Lehrern an, die aus dem Osten kamen, um im Westen Buddhismus zu lehren.

Seine klaren Worte haben in der Tat viele Menschen in der ganzen Welt erreicht und ihnen geholfen. Möge diese Broschüre alle Menschen in dieser Welt Licht und Ausrichtung bringen, zum Vorteil für alle, die in unserer komplexen Welt den Weg zum Erwachen betreten möchten.

Guo-gu

New York

## Im Geiste von Chan

Vielleicht haben einige von Ihnen die Aussagen „Chan gründet nicht auf Worten und Sprache“ und „Chan ist eine Übertragung ausserhalb der konventionellen Lehren“ gehört. Wenn Chan nicht auf Worten beruht, warum sollte dann jemand den Wunsch haben, eine Chan- Broschüre zu lesen? Ist das nicht ein Widerspruch? Obwohl Chan nicht auf Worten gründet, hat es von allen buddhistischen Schulen in China am meisten Schriften hinterlassen. Das primäre Ziel dieser Schriften ist es jedoch, zu zeigen und zu lehren, dass „Chan nicht auf Worten und Sprache gründet“ und dass „Chan eine Übermittlung ausserhalb der konventionellen Lehren“ ist. Somit gibt es für Sie einen Grund, diese Broschüre zu lesen.

Das Wort „Chan“ kann Erwachen bedeuten, und Erwachen kann als Verwirklichung „der ersten Bedeutung“ oder „der letztendlichen Wahrheit“ verstanden werden. In der Chan-Tradition gibt es auch die sogenannte „sekundäre Bedeutung“ oder „konventionelle Wahrheit“. Konventionelle Wahrheit kann in Worten und Konzepten ausgedrückt werden, aber für die erste oder letztendliche Wahrheit, die Wahrheit von Chan, gilt dies nicht.

In der Chan-Tradition wird die letztendliche Wahrheit manchmal mit dem Mond verglichen und die konventionelle Wahrheit mit dem Finger, der auf den Mond zeigt. Niemand würde den Finger mit dem Mond verwechseln. Wörter, Sprache, Ideen und Konzepte sind wie der Finger und können lediglich die konventionelle Wahrheit ausdrücken. Diese Wörter und Konzepte zeigen lediglich auf die letztendliche Wahrheit. Die letztendliche Wahrheit kann Geist, ursprüngliche Natur oder Buddha-Natur genannt werden. Es ist etwas, das ein jeder und eine jede für sich selber erfahren muss. Es kann nie vollständig beschrieben werden.

## Der Ursprung von Chan

Wo liegt die Quelle von Chan? Gemäss der Chan-Überlieferung brachte der Mönch Bodhidharma Chan um das Jahr 500 u.Z. von Indien nach China, mehr als tausend Jahre nach dem Tode von Shakyamuni Buddha. Doch die indische Geschichte enthält wenig Zeugnisse über die dazwischenliegende Zeit, sodass wir relativ wenig über die Ursprünge der Chan-Praxis wissen.

Wir kennen jedoch Geschichten und Legenden, welche den Ursprung von Chan beschreiben. Am bekanntesten ist der Bericht der Übertragung des Dharmas (der buddhistischen „Wahrheit“ oder des „Lehre“) auf Mahakashyapa, einen der Hauptschüler Buddhas, welcher der erste Ahne in der Chan Linie wurde. Eines Tages hielt Shakyamuni

Buddha während einer Lehr-Rede vor der Versammlung auf dem Geierberg eine Blume in seiner Hand und sagte nichts. Niemand schien zu wissen, was diese Geste bedeutete, doch Mahakashyapa lächelte. Der Buddha sagte: „Das Schatz des wahren Dharma-Auges, der wunderbare Nirvana-Geist; nur Mahakashyapa versteht.“ Dieses Ereignis kennzeichnet den Beginn der Chan-Linie und der Übertragung von Meister zu Schüler, die bis heute weiterbesteht. Diese Geschichte blieb unbekannt bis zur Song-Dynastie im zehnten Jahrhundert. Doch die wörtliche Wahrheit der Geschichte ist weniger wichtig als die Botschaft über die Natur von Chan, die sie enthält.

Shakyamuni Buddha hatte zwei andere Anhänger, einer sehr klug, der andere ziemlich dumpf. Der erste Schüler, Ananda, hatte einen leistungsfähigen Geist und ein fabelhaftes Gedächtnis. Jedoch erlangte er zu Lebzeiten Buddhas die Erleuchtung nicht. Ananda nahm an, dass der Buddha seine Intelligenz mit der Erleuchtung belohnen würde. Es geschah nie. Nachdem der Buddha ins Nirvana eingetreten war, hoffte Ananda, dass Mahakashyapa ihm helfen würde.

Nach dem Ableben Buddhas versuchte Mahakashyapa 500 erleuchtete Schüler zusammenzubringen, um die Lehren Buddhas zu sammeln und festzuhalten. Er konnte nur 499 finden. Einige schlugen vor, Ananda einzuladen, aber Mahakashyapa entgegnete, dass Ananda nicht erleuchtet sei und daher nicht qualifiziert, an der Versammlung teilzunehmen. Er sagte, dass er eher ganz auf das Treffen verzichten wolle, als die Teilnahme Anandas zu erlauben.

Doch Ananda insistierte. Mahakashyapa wies ihn dreimal ab. Ananda sagte: „Buddha ist ins Nirvana eingetreten. Jetzt kannst nur du mir helfen, Erleuchtung zu erlangen!“ Mahakashyapa antwortete: „Ich bin sehr beschäftigt. Ich kann dir nicht helfen. Nur du selbst kannst dir helfen.“ Endlich erkannte Ananda, dass er sich auf seine eigenen Anstrengungen verlassen musste, wenn er Erleuchtung erlangen wollte. Er ging weg an einen abgelegenen, einsamen Ort. Als er sich hinsetzen wollte, erlangte er Erleuchtung! Warum? In diesem Augenblick verliess er sich auf niemanden und liess alle seine Anhaftungen fallen.

Eine andere Geschichte beschreibt den Schüler Suddhipanthaka oder Kleiner Weg, der schwer von Begriff war. Alle ausser Kleiner Weg konnten die Lehren Buddhas im Gedächtnis behalten. Wenn er versuchte, sich des ersten Wortes eines Satzes zu erinnern, vergass er das zweite und umgekehrt. Buddha gab ihm die Aufgabe, den Boden zu fegen, da er nicht fähig schien, etwas anderes zu tun.

Nachdem er den Boden während sehr langer Zeit gefegt hatte, fragte Kleiner Pfad: „Der Boden ist sauber, ist jedoch der Grund meines Geistes rein?“ In diesem Augenblick fiel alles aus seinem Geist. Er ging zu Buddha, der sehr erfreut war über seine Vollendung und bestätigte, dass Kleiner Pfad erwacht war.

Das wird in den frühen Texten als wahre Geschichte berichtet, aber die Bedeutung geht über den ursprünglichen Kontext hinaus. Die erste Geschichte illustriert, dass Kenntnisse und Intelligenz in der Praxis nicht unbedingt Erleuchtung garantieren, und die zweite Geschichte zeigt, dass auch eine bedächtige Person Erleuchtung erlangen kann. Obwohl Shakyamuni Buddha, Mahakashyapa und Sariputra sehr gelehrte Menschen waren, hat Chan weniger mit grosser Gelehrtheit zu tun als mit dem Problem, dass der Geist voller Anhaftungen ist. Erleuchtung kann nur erreicht werden, wenn der Geist sich von den Anhaftungen befreit.

Es wird gesagt, dass nach Mahakashyapa achtundzwanzig Übertragungen erfolgten bis zu Bodhidharma, der als erster Ahne des chinesischen Chan betrachtet wird. Seine Lehren wurden in einer einzigen Linie über fünf Generationen übertragen bis zum sechsten Ahnen Huineng (638-713), dessen zahlreiche Schüler viele Zweiglinien errichteten, von denen einige bis heute überlebten. Ich bin der 62. Chan-Linienhalter nach Huineng und stehe in der 57. Generation der Linji- (810-866) Tradition. In der Caodong-Linie gehöre ich zur 50. Nachfolge-Generation des Mitbegründers Meister Dongshan (807-869).

Chan ist nicht genau der Buddhismus, den Bodhidharma von Indien brachte, aber Bodhidharma brachte gewisse Einsichten nach China, auf welche sich die Chan-Tradition bezieht. Er lehrte, dass alles aus dem Geist entsteht, dass die Natur des Geistes Buddha-Natur ist und dass die Buddha-Natur allen fühlenden Wesen inhärent ist. Die wesentliche Methode, um diese ursprüngliche Natur zu erkennen, besteht darin, den Geist zu betrachten. Als diese Ideen zum ersten Mal in China vorgestellt wurden, waren sie umstritten, weil sie den komplizierteren Philosophien und Praktiken der anderen buddhistischen Schulen zu widersprechen schienen, aber sie sind tatsächlich nichts anderes als grundlegender Buddhismus, den sie bis auf seine Essenz enthüllen.

Es gibt eine berühmte Geschichte über die Erleuchtung von Huike, dem Schüler von Bodhidharma, welche die „splitternackte“ Art von Bodhidharmas Chan illustriert. Huike ging zu Bodhidharma und sagte: „Meister, könntest du meinen Geist beruhigen?“ Bodhidharma sagte: „Gib mir deinen Geist, und ich werde ihn für dich beruhigen!“ Huike sucht in seinem Innern und sagte dann zu Bodhidharma, dass er seinen Geist nicht finden könne. Bodhidharma erwiderte darauf: „Sieh, ich habe deinen Geist schon für dich beruhigt.“ Das ist die Erzählung der Erleuchtung Huikes. Jene von Ihnen, die auf Retreats bei der Sitzmeditation viele Schmerzen in den Beinen erleiden mussten, hätten dies gar nicht nötig gehabt. Doch unglücklicherweise haben Sie Bodhidharma nicht getroffen.

# Bodhidharmas zwei Zugänge und vier Praktiken

Bodhidharma wird ein wichtiges Werk zugeschrieben: *Die zwei Zugänge und vier Praktiken*. Darin beschreibt er genau und eindrücklich, was Menschen tun müssen, um ihre wahre Natur zu erkennen. Die „zwei Zugänge“ sind der Zugang über das Prinzip und der Zugang über die Praxis. Zugang über das Prinzip bedeutet, direkt das erste Prinzip oder die ursprüngliche Natur zu sehen, ohne sich auf Worte, Beschreibungen, Konzepte, Erfahrungen oder den Denkprozess zu verlassen. Zugang über die Praxis bezieht sich auf das allmähliche Training des Geistes.

Bodhidharma beschreibt den Zugang über das Prinzip wie folgt: „Das Falsche hinter sich lassen, zum Wahren zurückkehren; mach keine Unterscheidungen zwischen Selbst und Andern. In der Meditation soll der Geist stabil und unbewegt sein wie eine Wand.“ Das klingt nach einem direkten, einfachen Weg zum Erwachen, aber in Wirklichkeit ist es der schwierigste. Wenn wir an Bodhidharmas eigenes Erwachen als Zugang über das Prinzip ansehen, dann sollten wir bedenken, dass es erst nach einer lebenslangen Praxis, die in der neunjährigen Meditation vor der Felswand in einer Höhle auf dem Berg Song gipfelte, erfolgte. Die Methode, die angewandt wird, um den Zugang über das Prinzip zu vollbringen, entspricht genau dem Satz: „Der Geist soll stabil und unbewegt sein wie eine Wand.“ Das bedeutet nicht, dass der Geist leer ist; im Gegenteil, er ist wach und klar, erhellt alles mit Gewahrsein und reagiert mit Mitgefühl. Das ist der vollkommene Zustand des Geistes, auf den sich der Zugang über das Prinzip bezieht.

Der zweite Zugang um Verwirklichung zu erlangen, erfolgt über die vier Praktiken: karmische Vergeltungen akzeptieren, sich den Bedingungen anpassen, nichts suchen und die Vereinigung mit dem Dharma. Jede Praxis ist zunehmend fortgeschritten, und daher sollten die Praktiken der Reihe nach befolgt werden.

Die erste Praxis, „karmische Vergeltungen akzeptieren“, beinhaltet das Anerkennen der Wirkung von Karma und von Ursachen-und-Bedingungen. Karma ist ein Sanskrit-Ausdruck, der wörtlich übersetzt „Handlung“ bedeutet. Wenn wir eine Handlung ausführen, bleibt eine karmische Kraft, die zu einer Konsequenz in der Zukunft führt, sei es in der gegenwärtigen Existenz oder in einer zukünftigen. Die karmische Wirkung einer bestimmten Handlung ist nicht für immer festgelegt, weil die fortgesetzte Ausführung neuer Handlungen die karmische Kraft entsprechend modifiziert. In jedem Fall gibt es jedoch eine Ursache-und-Wirkung-Beziehung, und die Folge wird der Ursache ähnlich sein. Daher sollten wir verstehen, dass wir karmische Vergeltung aus unzähligen früheren Handlungen in unzähligen früheren Leben erhalten, wenn uns Widrigkeit begegnen. Wenn wir einige unserer Schulden zurückzahlen, sollten wir uns glücklich fühlen, dass wir dies tun können. Wenn wir diese Sichtweise einnehmen, werden wir ruhig und ohne Unmut sein, wenn uns Unglück trifft. Wir

werden nicht unter aufwühlenden Emotionen leiden oder entmutigt oder bedrückt sein. Das ist eine wichtige Praxis.

Karma oder Ursache-und-Wirkung muss in Verbindung mit dem buddhistischen Konzept von Ursache-und-Bedingungen verstanden und angewandt werden. Das Zusammenkommen von Ursachen und Bedingungen ermöglicht, dass Dinge sich ereignen. Wir können und sollen nicht vor unserer Verantwortung und den Vergeltungen, die durch unser Karma geschaffen wurden, davonrennen. Aber wir können versuchen, unsere Bedingungen und unser Karma zu verbessern. Wenn etwas verbessert werden kann, müssen wir versuchen, dies zu tun. Wenn eine Situation nicht verändert werden kann, sollen wir sie mit Gleichmut als karmische Vergeltung akzeptieren.

Es könnte leicht geschehen, dass wir das Prinzip von Ursachen-und-Bedingungen mit demjenigen von Ursachen-und-Wirkungen verwechseln. Die beiden Prinzipien sind in der Tat eng miteinander verbunden, und es ist schwierig, über das eine zu sprechen, ohne das andere zu erwähnen. Aus dem Standpunkt von Ursache-und-Wirkung können wir sagen, dass das frühere Ereignis die Ursache ist und das spätere die Wirkung. Ein Ereignis führt zum nächsten. Eine Ursache kann jedoch nicht von sich aus zu einer Wirkung führen. Etwas Weiteres muss sich ereignen, muss zur Ursache hinzukommen, um zu einer Wirkung zu führen. Dieses Zusammenkommen von Ereignis und Faktoren wird als Ursache-und-Bedingungen bezeichnet. Wenn ein Mann und eine Frau zusammenkommen, führt dies nicht unbedingt zu Kindern. Weitere Faktoren müssen dazukommen, damit die Ursache (Eltern) zur Wirkung (Kinder) führt. Eltern, Kinder und die andern beteiligten Faktoren werden als Ursachen-und-Bedingungen bezeichnet.

Ursachen und Bedingungen können auch als „*dharmas*“ betrachtet werden. Der Sanskrit Begriff bezieht sich auf alle Phänomene, ob physikalisch oder mental. Diese Bedeutung unterscheidet sich von „Dharma“ – mit einem grossgeschriebenen D – das sich auf die Lehre Buddhas und die Methoden und Prinzipien der Praxis bezieht. Auch die Lehren Buddhas und die Praxismethoden sind jedoch selbst Phänomene oder *dharmas*.

Auf jeden Fall muss die Bedingung (ein *dharma*), die sich mit einer Ursache (einem andern *dharma*) kreuzt, selber durch etwas anderes verursacht sein und so weiter, unbegrenzt in allen Richtungen in Raum und Zeit. Alle Phänomene entstehen aufgrund von Ursachen und Bedingungen. Jedes Phänomen, das entsteht, ist selber die Wirkung einer vorangehenden Ursache und entsteht aufgrund des Zusammentreffens von Ursache und Bedingungen. Dies führt zum Konzept des bedingten Entstehens, das auch als Entstehen in Abhängigkeit bezeichnet wird, was bedeutet, dass alle Phänomene oder *dharmas*, egal wann und wo sie vorkommen, miteinander verbunden sind.

Da alle *dharmas* Folgen von Ursache und Bedingungen sind, ist ihr Entstehen bedingt. Dies schliesst nicht nur Entstehen und Erscheinen ein, sondern auch Zugrundegehen und



Verschwinden. Eine Person, die geboren wird, ist ein Phänomen und eine Person, die stirbt, ist ein Phänomen; eine Blase, die sich bildet, ist ein Phänomen und eine Blase, die zerplatzt, ist ein Phänomen; ein Gedanke, der auftaucht und ein Gedanke, der verschwindet, ist ein Phänomen. Alle *dharmas* entstehen und vergehen aufgrund von Ursachen und Bedingungen.

Die zweite der vier von Bodhidharma empfohlenen Praktiken ist „sich den Bedingungen anpassen“. Das erfordert ebenfalls ein Verständnis von Ursachen-und-Bedingungen. Sich Bedingungen anzupassen, bedeutet, dass wir innerhalb der Beschränkungen unserer Umgebung unser Bestes geben sollten. Wenn unsere Umstände glücklich sind oder uns etwas Gutes geschieht, sollten wir nicht übermässig freudig erregt sein. Glückliche und widrige Umstände sind das Resultat karmischer Vergeltungen. Warum sollten wir begeistert sein, wenn wir lediglich die Früchte unserer eigenen Arbeit ernten? Es ist, als ob wir Geld von unserem eigenen Bankkonto abheben würden. Ebenso sollten wir über ein gutes Schicksal nicht übermässig stolz sein. Wie das schlechte ist es das Resultat vieler Ursachen und Bedingungen, die zusammenkommen. Wie können wir es unserer Leistung anrechnen, wenn es so stark vom guten Willen anderer und den Opfern unserer Eltern oder den Umständen der Geschichte abhängt? Die Praxis, sich den Bedingungen anzupassen, bedeutet, dass wir unser Karma oder Ursache-und-Bedingungen akzeptieren, ohne übermässig freudig, selbstzufrieden oder enttäuscht zu sein.

Karmische Vergeltung zu akzeptieren und sich den Bedingungen anzupassen, sind sehr hilfreiche Praktiken im täglichen Leben. Sie erlauben uns, unsere Bedingungen und unser Karma zu verbessern und eine positive Haltung dem Leben gegenüber einzunehmen. Sie tragen dazu bei, uns des Gleichmuts zu erfreuen angesichts wechselnder Umstände, unser Verhalten zu verbessern und unsere Beziehungen harmonisch zu gestalten. Diese Lehren Bodhidharmas sind nicht schwer zu verstehen, und jedermann kann sie anwenden. Wenn wir sie in den täglichen Gegebenheiten anwenden, werden wir unsere Verpflichtungen erfüllen, und wir werden das Beste aus unseren Chancen machen. Auf diese Art wird das Leben bedeutungsvoller.

Die dritte der vier Praktiken von Bodhidharma ist „nichts suchen“. Es gibt ein chinesisches Sprichwort: „Menschen ziehen Kinder gross, damit diese sie im Alter unterstützen, und Menschen legen Notvorräte an für den Fall einer Hungersnot.“ Wahrscheinlich ziehen die Menschen im Westen heute nicht mehr Kinder gross, nur um im Alter unterstützt zu werden, aber möglicherweise legen sie noch Notvorräte oder Geld an für Härtefälle. Dies ist nicht die Haltung des Nichts-Suchens. In der Praxis des Nicht-Suchens engagieren wir uns kontinuierlich und geduldig in nützliche Aktivitäten, doch wenden wir keine Gedanken darauf, dass diese Aktivität jetzt oder in Zukunft zu unserem persönlichen Gewinn führen soll. Wir suchen nicht nach persönlichem Vorteil. Das ist nicht leicht, und es ist eine weiter fortgeschrittene Praxis als die zweite. In der Tat müssen wir, um

selbstzentrierte Aktivität vollständig zu vermeiden, den schwierigen Schritt machen, zu erkennen, dass das Selbst nicht existiert.

Was wir gewöhnlich als das Selbst halten, ist eine Illusion. Es ist in sich selbst überhaupt nichts als ein Name, den wir unseren fortlaufenden Interaktionen mit der Umgebung geben. Wir sehen, hören, riechen, schmecken, berühren und denken ständig, und diese Kaskade von Empfindungen, Wahrnehmungen und Beurteilungen, Gedanke auf Gedanke, identifizieren wir als Selbst.

Zu sagen, dass das Selbst eine Illusion ist, bedeutet hingegen nicht, dass das Selbst eine Wahnvorstellung ist. Das Selbst ist nicht eine Fata Morgana. Wir sagen, dass das Selbst illusorisch ist, weil es nicht eine stabile Entität ist, sondern viel eher eine Folge von Ereignissen, die sich ständig verändern in Reaktion auf eine sich ständig ändernde Umgebung. Das Selbst ist kein sich gleich bleibendes Ding, und so sagen wir, dass das Selbst eine Illusion ist. Aus dem gleichen Grunde werden alle Phänomene als Illusion betrachtet; das bedeutet, dass Phänomene ohne ein Selbst sind. Alle Dinge ändern sich von Augenblick zu Augenblick, sich entfaltend und in etwas anderes verwandelnd. Das Selbst ist daher eine unechte Existenz, die unablässig mit einer unechten Umgebung interagiert.

Die Praxis des Nicht-Suchens ist eine fortgeschrittene Praxis, weil es die Praxis des Nicht-Selbst ist. Es ist normal, dass Menschen Buddhismus anfänglich zum eigenen Nutzen lernen und praktizieren. Durch die Praxis fällt die Selbstzentriertheit jedoch schliesslich weg. Die Menschen merken dann, dass andere ihre Hilfe brauchen, und sie bieten an, was benötigt wird. Diese Menschen denken nicht mehr daran, Erwachen zu erreichen.

Wenn Sie nicht mehr bezüglich der eigenen Verwirklichung beunruhigt sind, dann sind Sie erwacht. Ansonsten wird es immer subtile wandernde Gedanken und Anhaftungen an den Wunsch geben, etwas für sich selber zu tun. Wenn Sie sich von allen weltlichen Geistestrübungen und Leiden befreien wollen und wenn Sie Befreiung wünschen, hängen Sie noch immer an ihrem Selbst. Erst wenn Sie sich keine Sorgen über Ihr eigenes Erwachen mehr machen, können Sie wirklich erwachen. Die Praxis des Nicht-Suchens ist die Praxis des erleuchteten Zustandes.

Die vierte Praxis von Bodhidharma, „Vereinigung mit dem Dharma“, ist die grundlegende buddhistische Lehre, dass alle Phänomene unbeständig sind und kein aus sich heraus bestehendes Selbst haben. In der Praxis der Vereinigung mit dem Dharma versuchen wir, die Unbeständigkeit und Selbst-Losigkeit durch die direkte Betrachtung der Leere persönlich zu erfahren. Das ist die höchste Praxis in Chan, und sie führt zur höchsten Verwirklichung. Es ist die Praxis, die uns an den Punkt des „Eintritts durch das Prinzip“ führt, von dem wir früher gesprochen haben.

Doch wo können Praktizierende beginnen? Die verschiedenen buddhistischen Schulen bieten viele Praxismethoden für Anfängern an, wie Schriften lesen, Gelöbnisse

machen, Niederwerfungen, Achtsamkeit und auf den Atem gerichtetes Meditieren. Alle diese Methoden helfen uns, von einem zerstreuten Geist, der verwirrt, emotional und unstabil ist, zu einem Geist zu kommen, der ruhig und in Harmonie mit der Umgebung ist. Das Erste, was wir tun sollten ist, den Körper und den Geist zu entspannen. Wenn wir uns entspannen, sind wir gesünder und stabiler und werden harmonischere Beziehungen zu andern haben.

Ein sehr nervöser buddhistischer Laie kam ins Chan-Zentrum. Seine Nervosität machte auch die andern nervös. Wenn er mit ihnen sprach, war sein Körper so angespannt, als ob er sie angreifen wolle oder sich verteidigen müsste. Die Menschen waren durch dieses Verhalten gestört. Als ich ihm sagte, er solle seinen Körper entspannen, antwortete er mit einer angespannten, gekünstelten Stimme: „Ich bin bereits entspannt!“ Er war ständig ängstlich und unsicher und wegen der Probleme, die ihm diese Gefühle bereiteten, kam er ins Chan-Zentrum. Er wollte meditieren lernen, und so lehrte ich ihn, allmählich seinen Körper und dann seinen Geist zu entspannen. Wir können nicht meditieren, wenn wir uns nicht entspannen können; und wenn wir nicht meditieren können, ist die Praxis des Nicht-Suchens schlichtweg unmöglich. Dieser Mann war ungeduldig und dachte, dass alle seine Probleme verschwinden würden, wenn er erleuchtet würde. Er sagte zu mir: „Meister, ich will nur die Methode, um rasch zu erwachen.“ Ich antwortete: „Eine solche Methode wurde noch nicht erfunden. Könnte ich eine garantierte, rasche Erleuchtungsmethode erfinden, wäre sie wahrscheinlich für viel Geld zu verkaufen.“

Ich habe nun die folgende Methode entwickelt und ich biete sie gratis allen an, die sie lernen möchten. Die Methode ist, Körper und Geist zu entspannen. Es ist leicht und einfach. Fragen sie nicht, ob es zur Erleuchtung führt. Zunächst sollten Sie entspannen können, und später sprechen wir dann über Erleuchtung. Schliessen Sie die Augen, lehnen Sie sich in Ihrem Stuhl zurück, und entspannen Sie Ihre Muskeln. Entspannen Sie Ihre Augen vollständig. Es ist sehr wichtig, dass Ihre Augenlider entspannt sind und sich nicht bewegen. Es sollte überhaupt keine Spannung um Ihre Augäpfel geben. Setzen Sie nicht die geringste Kraft oder Spannung ein. Entspannen Sie Ihre Gesichtsmuskulatur, die Schultern, die Arme. Entspannen Sie den Bauch, und legen Sie die Hände in den Schoss. Das Gewicht Ihres Körpers sollte auf dem Sitz liegen. Denken Sie an nichts. Wenn Gedanken auftauchen, würdigen Sie sie, und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf das Ein- und Ausströmen des Atems durch die Nasenöffnung. Ignorieren Sie, was die andern tun. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Praxis, vergessen Sie Ihren Körper und entspannen Sie sich. Lassen Sie keine Zweifel aufkommen, ob das, was Sie tun, nützlich ist.

Das Prinzip dieser Methode ist, zu entspannen – natürlich und klar zu sein. Halten Sie jede Sitzperiode kurz, aber praktizieren Sie häufig. Am Anfang sollte jedes Sitzen zehn Minuten oder kürzer sein. Wenn Sie dies ohne zu viel Unbehagen tun können, steigern Sie allmählich auf zwanzig bis dreissig Minuten. Wenn Sie länger sitzen, werden Sie

wahrscheinlich unruhig oder schlafen ein. Sie können diese Methode mehrmals täglich anwenden; sie erfrischt Ihren Körper und Geist und beseitigt einige der Irritationen Ihres täglichen Lebens. Allmählich werden Sie die Stabilität von Körper und Geist erlangen, die es schliesslich möglich macht, das Chan-Tor zu durchschreiten.

## Chan: Das torlose Tor

Chan wird oft als das torlose Tor bezeichnet. Das „Tor“ ist sowohl eine Praxismethode als auch ein Weg zur Befreiung; dieses Tor ist jedoch „torlos“, insofern als Chan nicht auf irgendeine bestimmte Methode angewiesen ist, um dem Praktizierenden zu helfen, Befreiung zu erlangen. Die methodenlose Methode ist die höchste Methode. Falls der Praktizierende den selbstzentrierten Geist wegfällen lassen kann, öffnet sich das Tor zu Chan ganz natürlich.

Das hauptsächlichste Hindernis, Weisheit zu erreichen, ist das Anhaften am Selbst. Wenn Sie Menschen, Dingen und Situationen begegnen, tritt sofort die Vorstellung von „ich“ auf. Wenn Sie diesem „Ich“ anhängen, kategorisieren und beurteilen Sie alles andere entsprechend: „Dieses gehört mir, jenes nicht. Dieses ist gut für mich, jenes nicht. Ich liebe dieses, ich hasse jenes.“ Der Idee des Selbst anzuhafte, macht wirkliche Klarheit unmöglich.

Doch wie könnten wir Nicht-Anhaften definieren? Gemäss Chan bedeutet Nicht-Anhaften, dass es kein „Ich“ gibt in Bezug auf alles, was vor Ihnen erscheint, wann immer Sie Gegebenheiten begegnen und sich mit anderen Menschen befassen. Die Dinge sind wie sie sind, lebhaft und klar. Sie können angemessen reagieren und geben, was immer benötigt wird. In diesem Zustand von Selbst-Losigkeit ist das klare Gewahrsein der Dinge, wie sie sind, das, was Chan als Weisheit nennt. Zu geben, was immer andere nötig haben, ohne Gedanken an das Selbst, ist das, was Chan als Mitgefühl bezeichnet. Weisheit und Mitgefühl beschreiben das Gewahrsein und Funktionieren des erwachten Geistes. In Chan können die beiden nicht getrennt werden, und beide hängen vom Ablegen der Anhaftung an ein Selbst ab.

Als die Chan-Schule sich entwickelte, entstanden zwei Praxisformen, die ungefähr den zwei Zugängen Bodhidharmas entsprechen, dem durch das Prinzip und dem durch die Praxis. Die Methode *mozhao*, das Stille Gewahrsein, ist die Besonderheit der Caodong-Tradition, während die Linji-Tradition die Methode der *gongan* und *huatou* empfiehlt. Beide Zugänge können zum Erwachen führen, der Realisation von Nicht-Selbst.

Die Bezeichnung *mozhao* oder Stilles Gewahrsein (englisch Silent Illumination) wird mit Meister Hongzhi Zhenjue (1091-1157), der in der Song-Zeit lebte, in Verbindung gebracht, obwohl die Praxis selber bis auf Bodhidharma und sein Konzept des Zugangs durch

das Prinzip zurückverfolgt werden kann. Fünf Generationen später schrieb der grosse Meister Yongjia (665-713) über „Klarheit und Stille“ in seinem Gedicht der Erleuchtung. Stille bezieht sich auf die Praxis, den Geist zu beruhigen, und Klarheit bezieht sich auf das Betrachten, bei dem der Geist mit dem Licht des Gewahrseins erhellt wird.

Hongzhi selber beschreibt das „Stille Gewahrsein“ wie folgt: „Euer Körper sitzt ruhig; Euer Geist ist still, unbewegt. Das ist die wahre Tatkraft der Praxis. Körper und Geist sind vollkommen in Ruhe. Der Mund ist so still, dass Moos darum herum wächst. Gras spriesst auf der Zunge. Tue das ohne Nachlassen, läutere den Geist, bis er die Klarheit eines Herbstteiches gewinnt, hell wie der Mond, der den Abendhimmel erleuchtet.“

An einer anderen Stelle sagte Hongzhi: „Im Stillen Gewahrsein ist der Geist sehr klar für alle Einzelheiten, welcher Bereich auch immer erscheint, doch ein jedes Ding ist, wo es seinen Ursprung hat, an seinem eigenen Ort. Der Geist bleibt für zehntausend Jahre bei einem Gedanken, doch weilt er bei keiner Form, innen oder aussen.“

Um das Chan des Stillen Gewahrseins zu verstehen, ist es wichtig, zu begreifen, dass der Geist, auch wenn keine Gedanken da sind, sehr klar, sehr gewahr ist. Beides, Stille und Gewahrsein müssen vorhanden sein. Gemäss Hongzhi ist man, wenn nichts im Geiste geschieht, gewahr, dass nichts geschieht. Wenn man nicht gewahr ist, ist es die Chan-Krankheit, nicht der Zustand von Chan. In diesem klaren Zustand ist der Geist transparent. In einem gewissen Sinn stimmt es nicht ganz, zu sagen, dass nichts gegenwärtig ist, weil der transparente Geist da ist. Aber es ist korrekt in dem Sinne, dass nichts zu Anhaften oder einem Hindernis werden kann. In diesem Zustand ist der Geist ohne Form oder Eigenschaft. Kraft ist vorhanden, aber ihre Funktion ist, den Geist zu erhellen, wie die Sonne überall scheint. Daher ist Stilles Gewahrsein die Praxis, in der sich nichts bewegt, der Geist jedoch klar und erhellend ist.

Ein *gongan* ist die Geschichte eines Vorfalls zwischen einem Meister und einem oder mehreren Schülern, die ein Verstehen oder die Erfahrung des erwachten Geistes einbezieht. Der Vorfall schliesst oft, aber nicht immer, einen Dialog ein. Wenn das Ereignis erinnert und aufgezeichnet wird, wird es zum „öffentlichen Fall“; das ist die wörtliche Bedeutung von *gongan*. Ein Ereignis wird oft aufzeichnungswürdig, wenn ein Schüler infolge des Austauschs ein Erlebnis des Erwachens, ein Erleuchtungserlebnis hat.

Meister Zhaozhou wurde von einem Mönch gefragt: „Hat ein Hund Buddha-Natur?“ Der Meister erwiderte: „Wu“, was „nichts“ bedeutet. Dieses elementare *gongan* ist wahrscheinlich das bekannteste, das aufgezeichnet wurde. Ein anderes *gongan* bezieht sich ebenfalls auf Zhaozhou. Zhaozhou hatte einen Schüler, der eine alte Frau traf und sie fragte: „Wie komme ich zum Berg Tai?“ Sie antwortete: „Geh einfach weiter!“ Als der Mönch wegging, hörte er die alte Frau bemerken: „Er geht tatsächlich!“ Später erzählte der Mönch dies Zhaozhou, der sagte: „Ich werde dorthin gehen und selber sehen.“ Als er die alte Frau

traf, stellte Zhaozhou die gleiche Frage, und sie gab die gleiche Antwort: „Geh einfach weiter!“ Als Zhaozhou wegging, hörte er die alte Frau hinter sich das Gleiche sagen wie das letzte Mal: „Er geht tatsächlich!“ Als Zhaozhou zurückkehrte, sagte er zur Versammlung: „Ich habe die alte Frau durchschaut!“ Was hat Zhaozhou über die alte Frau herausgefunden? Was ist die Bedeutung dieses umständlichen und undurchsichtigen *gongans*?

Zur Zeit der Song-Dynastie (960-1276) begannen die Chan-Meister aufgezeichnete *gongans* als Meditationsthema für ihre Schüler zu gebrauchen. Der Praktizierende wurde aufgefordert, die Bedeutung eines historischen *gongans* zu erforschen. Um die Bedeutung des *gongans* zu durchdringen, muss der Lernende Wissen, Erfahrung und logisches Denken aufgeben, denn die Antwort kann nicht mit diesen Methoden gefunden werden. Der Schüler muss die Antwort durch *can gongan* oder „untersuchen des *gongans*“ finden. Das erfordert, dass alles ausser dem *gongan* aus dem Bewusstsein ausgefegt wird, um schlussendlich den „grossen Zweifel“ zu erzeugen, der eine starke Empfindung des Staunens und ein intensives Begehren ist, die Bedeutung des *gongans* zu erfassen.

Eng verwandt mit dem *gongan*, jedoch nicht damit identisch ist das *huatou*. Ein *huatou* – wörtlich „Kopf des gesprochenen Wortes“ – ist eine Frage, die ein Praktizierender oder eine Praktizierende sich selber stellt. „Was ist Wu?“ und „Wer bin ich?“ werden üblicherweise als *huaous* benutzt. In der *huatou*-Praxis wendet man unablässig seine volle Aufmerksamkeit auf das Wiederholen der Frage. Die *gongan*- und die *huatou*-Methode sind ähnlich: Die Praktizierende versucht, den grossen Zweifel zu entfachen, um ihn schlussendlich zu zerschmettern und zur Erleuchtung zu erwachen.

Chan-Meister Dahui Zonggao (1089-1163), einer der grössten Befürworter der *huatou*-Praxis, unterstützte die Notwendigkeit der Sitzmeditation, um den herumwandernden Geist zu beruhigen, bevor ein Schüler wirksam ein *gongan* oder *huatou* gebrauchen kann. Einem zerstreuten Geist fehlt der Fokus oder die notwendige Energie, um den grossen Zweifel hervorzubringen. Beim Training meiner Schüler wende ich daher zuerst eine Methode an, um den zerstreuten Geist zu vereinheitlichen. Wenn der Geist des Praktizierenden stabil und konzentriert ist, kann die Anwendung eines *gongans* oder *huatous* bewirken, dass der grosse Zweifel entsteht. Dieser Zweifel ist nicht der gewöhnlich Zweifel, der die Wahrheit einer Beteuerung hinterfragt. Er ist die fundamentale Unsicherheit, das existenzielle Dilemma, das allen unseren Erfahrungen zugrunde liegt – die Frage, wer wir sind, und die Bedeutung von Leben und Tod. Weil diese den *gongans* und *huatous* innewohnenden Fragen nicht mit Logik gelöst werden können, muss die Praktizierende fortwährend zu der Frage zurückkehren und so die „Masse des Zweifels“ nähren, bis sie zu einer „heissen, im Hals steckengebliebenen Eisenkugel“ wird. Wenn dann die Praktizierende beharren kann und es schafft, dass die Energie sich nicht auflöst, wird die Zweifelsmasse schliesslich in einer Explosion, die jeden Zweifel aus dem Geiste fegt,

verschwinden. Sie lässt nichts zurück als die ursprüngliche Natur des Geistes, die Erleuchtung.

Es ist auch möglich und vielleicht wahrscheinlicher, dass die Explosion nicht genügend Energie hat, um den Geist vollständig vom Anhaften zu reinigen. Sogar ein so grosser Meister wie Dahui drang in seiner ersten explosiven Erfahrung nicht genügend durch. Sein Lehrer Yuanwu (1063-1135) sagte ihm: „Du bist gestorben, aber du bist zum Leben zurückgekehrt.“ Seine Erleuchtung wurde bei seiner zweiten Erfahrung bestätigt.

Daher ist es sehr wichtig, einen bewährten Meister oder Lehrer zu haben, der durch alle Stadien der Praxis führt. Am Anfang, bevor der Geist genügend stabilisiert ist, zu versuchen, den grossen Zweifel hervorzurufen, wäre bestenfalls nutzlos, und im schlimmsten Fall würde es Anlass zu grosser Sorge geben. Und jede Erfahrung, die man infolge der Praxis erlebt, muss von einem erfahrenen Meister bestätigt werden. Nur ein authentischer Meister wird den Unterschied zwischen einem echten und einem falschen Erwachen erkennen.

Die Praxis von *gongan* und *huatou* ist ein energischer, explosiver Zugang zur Erleuchtung; die Praxis von Stilletem Gewahrsein ist ein eher friedlicher Weg. Jedoch erfordern beide die gleiche Grundlage: einen stabilen und vereinheitlichten Geist. Und beide haben das gleiche Ziel: das Verwirklichen der Natur des Geistes, das heisst der Natur der Leere, der Buddha-Natur, der Weisheit und des Erwachens.

## ***Über den Autor: Meister Sheng Yen***

Der ehrwürdige Chan-Meister Sheng Yen war einer der hervorragendsten Gelehrten und Lehrer des chinesischen Buddhismus, der stark zu dessen Wiederaufleben beigetragen hat.

Er wurde 1930 in der Nähe von Shanghai geboren und 1943 als Mönch ordiniert. Während der kommunistischen Übernahme Chinas 1949 floh Meister Sheng Yen mit der nationalistischen Armee nach Taiwan. Nach 15 Jahren anstrengender Schriftstudien und Bemühungen in seiner Meditation hatte er im Alter von 28 Jahren während eines Aufenthalts in verschiedenen Klöstern im Süden Taiwans die tiefste spirituelle Erfahrung seines bisherigen Lebens. Seine Erfahrung wurde später von Meistern der beiden Chan-Hauptlinien anerkannt, und er wurde Linienhalter der beiden Schulen des chinesischen Buddhismus: Linji und Caodong.

Nach sechs Jahren Einzelretreat um seine Praxis zu vertiefen, ging Meister Sheng Yen nach Japan und erhielt dort von der Rissho-Universität einen Master-Titel und das Doktorat in buddhistischer Literatur. Seit dieser Zeit publizierte er über hundert Bücher, die in Chinesisch, Englisch und verschiedenen andern Sprachen erhältlich sind. Der ehrwürdige Meister Sheng Yen teilte seine Zeit zwischen seinem Zentrum in New York und den Klöstern in Taiwan, führte intensive Chan-Retreats durch, hielt Vorlesungen und veranstaltete internationale buddhistische Konferenzen.



Broschüren zu Buddhistischer Weisheit  
Chan Praxis Serie

## Im Geiste von Chan

Eine Einführung in den Chan-Buddhismus

Autor: Ehrwürdiger Chan-Meister Sheng Yen

Übersetzung aus dem Amerikanischen: Chang She

Herausgeber: Dharma Drum Mountain

Englische Ausgabe herausgegeben und gedruckt von: Departement zur Förderung von  
Dharma Drum Mountain-Publikationen zur freien Verteilung

Adresse: 6F, No.260, Ta-Ye Rd., Peitou Taipei, Taiwan

Tel.: 886-2-2893446 ext. 227

Fax: 886-28960731

<http://www.ddm.org.tw>

Herausgeber der deutschen Auflage: Chan Bern

Adresse: c/o H. Thalmann, Brunngasse 16, 3011 Bern, Schweiz

Tel: ++41 31 342 22 43

E-Mail: [hthalmann@gmx.net](mailto:hthalmann@gmx.net)

<http://www.chan-bern.ch>

Erste Ausgabe: gedruckt in Taiwan, Sept. 2002

Revidierte Ausgabe: gedruckt in Taiwan, Okt. 2005

ISBN: 9517-598-166-9

Deutsche Ausgabe gedruckt in Bern, Schweiz, Juli 2013

Copyright 2005 Dharma Drum Mountain

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Erlaubnis des  
Herausgebers kopiert werden.