



Dhyāna

Zeitschrift
des
Zentrums für
Zen-Buddhismus

Winter 2005

Inhalt:

Die grosse Illusion	1
In der Gegenwart des gegenwärtigen Augenblicks.	2
Vertrauen in den Geist	5
Termine	8

Die grosse Illusion

(Bruchstücke eines Gesprächs zwischen ♪ und ♪)

- ♪ Gott scheint wieder im Krieg zu sein.
- ♪ Wie meinst du das?
- ♪ Du musst dir bloss die Nachrichten anhören: Die Christen, Juden, Muslime, alle gehen einander an die Gurgel, alle in Namen des wahrhaftigen Gottes. Sie bekriegen sich nicht nur gegenseitig, sie kämpfen auch unter sich.
- ♪ Hmm.
- ♪ Das ist alles, was du dazu sagen kannst, „hmm“. Ich dachte, Gott sollte vollkommen gut, vollkommen wissend, vollkommen weise, vollkommen dieses und vollkommen jenes.
- ♪ Nur wenn er auf deiner Seite ist. Der Gott des Feindes ist falsch.
- ♪ Und noch etwas: Warum ist es ein „er“ und keine „sie“? Ich wette, die Welt wäre besser, wenn Gott eine „sie“ und nicht ein „er“ wäre.
- ♪ Meinst du? Es wäre wohl dasselbe, nur anders.
- ♪ Wahrscheinlich hast du recht, wenn man die Menschheit betrachtet. Was ist bloss passiert?
- ♪ Es war einmal vor langer Zeit, da befanden sich eine Frau und der Teufel zusammen auf einem Spaziergang. Vor ihnen sahen sie einen Mann denselben Weg entlang gehen. Der Mann bückte sich und hob etwas vom Weg auf. Er betrachtete es und steckte es in seine Tasche. Die Begleiterin des Teufels wandte sich dem Teufel zu und fragte: „Was hat er aufgehoben?“ „Ein Stück Wahrheit“, antwortete der Teufel. Darauf sagte die Frau: „Das ist aber nicht gut für dich. Das macht deine Arbeit nur schwieriger.“ „Oh nein, ganz im Gegenteil“, sagte der Teufel. „Ich werde ihm helfen, dieses bisschen Wahrheit zu organisieren.“
- ♪ Der Buddha hatte seinen Nagarjuna und Christus hatte seinen Paulus, zum Beispiel.
- ♪ Ja, und wir haben unsere Priester und Patriarchen.
- ♪ Und vergiss die Politiker nicht, einige von ihnen sagen, sie sprechen direkt mit Gott.
- ♪ Weissst du, dass die Götter miteinander sprechen können? Die griechischen Götter hatten immer Konversationen. Sie kamen auch nicht sehr gut aus miteinander.
- ♪ Nein, aber sie waren organisiert.
- ♪ Jemand findet ein bisschen Wahrheit, verkündet diese seinen Freunden und Freundinnen. Diese organisieren eine Gruppe. Dann verlässt ihr „Lehrer“ diese Welt auf die eine oder andere Weise, wie wir alle es müssen. Die Gruppe wächst und bekommt als Nicht-Gewinnorientierte-Organisation Steuererlass; schliesslich erkennen die Politiker ihr Wählerpotential und unterstützen sie. Die Priester ihrerseits unterstützen die ihnen wohlgesinnten Politiker und alle sind glücklich. Die Politiker werden reich und mächtig und die Kirche wird reich und mächtig. Kapitalismus mit einer transzendentalen Note. Das Fussvolk ist zufrieden. Jemand sorgt für sein materielles Leben und jemand sorgt für sein Leben danach. Eine Hand wäscht die andere.
- ♪ Aber was ist mit der Botschaft, die Buddha und Christus der Welt hinterlassen haben? Ist sie nichts wert? Ist sie nicht der Weg zur

Bruder- und Schwesterschaft von allen Menschen?

♪ Ja, aber nur wenn du nicht daran glaubst. Denn sobald man an etwas glaubt, denkt man nicht mehr über dieses etwas nach. Man bleibt in den Worten darüber gefangen, in der Philosophie, im Ritual. Die Botschaft von Buddha und Christus entsprang ihrer eigenen Erfahrung. Die Priesterschaft, die sich im Gefolge davon etabliert hat, erzählt uns aber, wir könnten diese Erfahrung nicht haben. Und dass sie, die Priester, die einzigen seien, welche die Kraft dieser Erfahrung, die sie selber nie hatten, zu unserem Wohl benutzen können. Sie sagen uns dies seit tausend Jahren und es hat bis jetzt nicht funktioniert. Trotzdem sagen sie es weiter und wir glauben es weiter. Wer ist hier der Dumme?

♪ Wer war es, der sagte, Religion sei das Opium fürs Volk?

♪ Wer es auch gesagt hat, hat vermutlich versucht, ein existierendes mit seinem eigenen Opiat zu ersetzen. Die Drogenkriege gehen weiter.

♪ „Ich denke, ich sei minderwertig, also bin ich“?

♪ Genau.

♪ Denkst du, ich könnte mit Gott sprechen?

♪ Worüber?

♪ Über das Schlammassel, in das er uns gebracht hat.

♪ Gott wird durch dreiunddreissig etablierte Religionen in dieser Welt repräsentiert. Mit welchem willst du reden?

♪ Ich sollte wohl mit dem reden, den ich am besten kenne.

♪ Es gibt eine Geschichte, die lautet: „Gott schuf den Menschen nach seinem eigenen Bildnis und seither erweist ihm der Mensch dieselbe Gunst.“

♪ Dann ist Gott also eine Idee?

♪ Denke darüber nach. Christus hat es getan, der Buddha hat es getan. Wenn man die Botschaft dieser Lehrer lebt und nicht einfach nur glaubt, dann braucht man keinen Gott. Es ist nicht im Wort, Es ist das, was das Wort meint. Es existiert bevor das Wort existiert, und wo das Wort existiert, ist Es nicht.

♪ Wenn man jemandem seinen Gott wegnimmt, hinterlässt dies ein grosses Loch.

♪ Nur wenn man darüber nachdenkt.

♪ Wie lebe ich die Botschaft, statt sie bloss zu glauben?

♪ **In der Gegenwart des gegenwärtigen Augenblicks.**

♪ Im gegenwärtigen Augenblick präsent zu sein bedeutet, jeden Augenblick gegenwärtig zu sein. Keine leichte Aufgabe!

♪ Nur wenn du darüber nachdenkst. Sobald du darüber nachdenkst, überdeckt der Gedanke den Augenblick.

♪ Man kann sich nicht in den gegenwärtigen Augenblick hinein denken, aber man kann sich daraus heraus denken und tut es auch.

♪ Ganz gegenwärtig zu sein, d.h. in der Gegenwart zu sein, heisst eine Blume zum ersten Mal zu sehen, jedes Mal.

♪ Jedes Mal?

♪ Die Gedanken transzendieren.

♪ Nicht eliminieren?

- ♪ Das ist nicht möglich.
- ♪ Warum nicht?
- ♪ Wie willst du Gedanken eliminieren?
- ♪ Mit anderen Gedanken?
- ♪ Ja.
- ♪ Ich jage wieder meinem eigenen Schwanz nach.
- ♪ Das Ich in dir ist nicht vorhanden im gegenwärtigen Augenblick. Denn das Ich in dir existiert nur als Gedanke. Im Moment des „Sehens“ und „Riechens“ der Blume gibt es keinen Gedanken; in dieser Millisekunde hast du keine Worte, kein vergleichendes Bild für die sich entfaltende Erfahrung. Das Ich ist transzendent, wenn auch nur zu einem gewissen Grad und nur für einen kurzen Augenblick.
- ♪ Und dann bilde ich aus diesem Erlebnis des winzigen Augenblickes einen Gedanken, der auf der Erinnerung dieses winzigen Augenblicks beruht. Aber wie kommt der erste Eindruck des winzigen Augenblicks ins Gedächtnis?
- ♪ Das Gehirn registriert die Sinneseindrücke andauernd. Im gegenwärtigen winzigen Augenblick registriert es, was es „sieht“, ohne durch Gedanken gehindert zu werden. Dann wiederholt man das Erlebnis aus dem Gedächtnis und denkt, es sei eine religiöse Erfahrung oder was auch immer. Vielleicht fügt man der Erinnerung sogar noch die eigenen Lieblingsgötter oder Lieblingsteufel bei.
- ♪ Nach dem tatsächlichen Geschehen?
- ♪ Nach dem tatsächlichen Geschehen.
- ♪ Aber wie kam ich in die Lage, dass es möglich war, die Erfahrung eines winzigen Augenblicks zu machen?
- ♪ Im Fall der Blume hast du keine Worte gehabt, die einen Gedanken aus der Erinnerung ausgelöst haben. In diesem Fall hast du die Blume gesehen. Im nächsten Augenblick ist dein Gehirn wieder damit beschäftigt, aus der Erinnerung frühere Bilder von Blumen hervor zu holen, zu vergleichen, zu werten und Entscheidungen zu treffen. Was ist jetzt mit dem Augenblick?
- ♪ Da haben wir ein Problem, nicht wahr? Wie kann man einen winzigen Augenblick mit einer Blume erleben, für die man bereits einen Namen hat? Sollte man alles, was man über die Blume weiss, vergessen, sobald man sie sieht?
- ♪ Nun, wenn du dies versuchst, wirst du die Blume nicht „sehen“, weil du mit Gedanken beschäftigt bist, welche alle anderen Gedanken über die Blume zu verscheuchen versuchen: „Nein, das ist keine Rose. Nein, sie bringt mich nicht zum Niesen. Nein sie ist nicht schön.“ Welch Schlamassel!
- ♪ Dann sollte ich es vielleicht einfach nur eine Blume nennen und fertig. Dann sehe ich sie als das, was sie ist.
- ♪ Benenne sie überhaupt nicht. Schau sie einfach an. Das ist Präsenz. Das ist Gewahrsein dessen, was ist. Sobald ein Namen angehängt wird, „sieht“ man nur noch das, was das Wort aus der Erinnerung hervorbringt.
- ♪ Und morgen fragen mich meine Freunde, was es ist (das Blumen-Ding) und ich sage, ich wisse es nicht. Richtig?
- ♪ Falsch. Du sagst ihnen, es sei eine Blume. Das heisst „in der Welt sein“ oder „Leere ist Form“. Was du weglässt, sind deine Meinungen, Urteile, Vorlieben, Abneigungen, Theorien, Spekulationen und Fantasien über die Blume aus deinem Erinnerungsalter. Das heisst „nicht von der Welt sein.“ oder „Form ist Leere“.

- ♪ Was ist falsch daran, wenn ich jemandem sage, dass Rosen mich zum Niesen bringen?
- ♪ Nichts. Aber wenn du dann auf Grund der Tatsache, die für dich heisst „Rosen bringen mich zum Niesen“ jedesmal, wenn du eine Rose siehst, misstrauisch wirst oder ärgerlich, dann begegnest du dem gegenwärtigen Augenblick mit der Vergangenheit; die Vergangenheit als Erinnerung in Gedanken ausgedrückt.

Dein Misstrauen oder Ärger „verschluckt“ den gegenwärtigen Augenblick. Er macht daraus, was er braucht, um stärker und noch automatischer zu werden. So reagiert oder handelt man immer wieder gleich. Stimmts? Die Tat, die wiederholt wird, kann nur von einem Ort kommen, nämlich aus dem Gedächtnis.
- ♪ Was man normalerweise als agieren bzw. handeln bezeichnet, ist also in Wirklichkeit ein Re-agieren, ein Wiederholen der Vergangenheit. Nicht reagieren, die Vergangenheit nicht zu wiederholen, ist das, was im Buddhismus als Nicht-Tun oder richtiges Tun gilt. Es ist die Abwesenheit von Reaktionen aus der Erinnerung. Im gegenwärtigen Augenblick nicht die Vergangenheit zu wiederholen, ist richtiges Tun.
- ♪ Re-aktionen stammen aus dem Zustand, in dem man der eigenen Gedanken nicht gewahr ist. Die Gedanken produzieren dabei automatisch eine Handlung, die auf der Vergangenheit basiert. Nehmen wir zum Beispiel das Reden mit vollem Mund. Der gegenwärtige Augenblick – schmecken, riechen, sehen, fühlen der dünnen Salamischeibe im Mund – wird von den Worten gegessen, die aus dem Mund heraus kommen. Worte, die auf Gedanken beruhen. Bei jeder Kaubewegung geht das Vergleichen, Schlüsse ziehen, Beurteilen und all das Phantasieren über Salami weiter. Und dabei geht der gegenwärtige Augenblick verloren, der nichts zu tun hat mit deiner lauten Reminiszenz wie der Vater deiner ersten Liebe den besten Salami der Welt produziert hat und „Oh. was macht sie wohl jetzt?“
- ♪ Ich bin damit beschäftigt, das Salami-Essen mit den Erinnerungen zu manipulieren, die ich von früherem Salami-Essen habe. Ich vergleiche es mit anderen Salamis, anderen Orten, anderen Zeiten. Ich entscheide, ob es besser oder schlechter ist auf Grund meiner Erinnerung ect. ect. Wie wäre es wohl, wenn ich dies nicht täte?
- ♪ Du könntest vielleicht entdecken, woher deine gelegentlichen Anfälle von Verdauungsstörungen kommen.
- ♪ Ohne alle diese Vorstellungen von Salami könnte ich den Salami kosten, wie er ist und spüren, wie er auf meine Verdauung wirkt.
- ♪ Ohne von Salami-Erinnerungen beeinflusst zu werden, würdest du gewahr sein, was im gegenwärtigen Augenblick ist und nicht in Gedankenspiele wie „Was macht sie wohl jetzt“ verwickelt sein.
- ♪ In diesem gegenwärtigen Moment sein, heisst, dieser Gedankenspiele gewahr zu sein?
- ♪ Man kann nicht im gegenwärtigen Augenblick präsent sein und gleichzeitig Gedankenspiele beobachten. Das eine schliesst das andere aus. Im gegenwärtigen Augenblick gibt es kein Gedankenspiel.
- ♪ Wenn ich mir des Gedankenspiels bewusst bin, weiss ich also, dass ich nicht im gegenwärtigen Augenblick bin.
- ♪ ☺
- ♪ Kennst du die Verse über das Vertrauen in den Geist vom Dritten Patriarchen?
- ♪ Es ist, wie wenn man in einen klaren Teich schaut.

- ♪ Sollen wir Bemerkungen einfügen? Würde dies die LeserInnen ablenken?
- ♪ Es könnte sein.
- ♪ Diskret?
- ♪ Diskret!

Vertrauen in den Geist

vom Dritten Patriarchen – Seng-t'san

Der Grosse Weg ist nicht schwierig,
für diejenigen, die keine Vorlieben haben.
Wenn Liebe und Hass beide abwesend sind,
wird alles klar und offenbar.
Mach jedoch die kleinste Trennung,
und Himmel und Erde sind weit voneinander entfernt.

Willst du die Wahrheit sehen,
habe keine Meinungen für oder gegen etwas.
Das eine zu lieben und das andere zu hassen,
ist die Krankheit des Geistes.
Wenn das tiefgründige Wesen der Dinge nicht verstanden wird,
wird der ursprüngliche Frieden des Geistes endlos gestört.

Der Weg ist vollkommen wie der unermessliche Raum,
wo kein Mangel und kein Überfluss besteht.
Wirklich, nur wegen unserem Wählen zwischen
Annehmen und Ablehnen sehen wir die wahre Natur der Dinge nicht.
Verwickle dich nicht in äussere Dinge,
noch in innere Gefühle von Leere.
Lebe gelassen in der Einheit,
dann verschwinden solch falsche Ansichten von selbst.

Wenn man versucht, Aktivität anzuhalten, um passiv zu werden,
ist dieses Bemühen selbst eine Aktivität.
Solange man im einen oder anderen Extrem bleibt,
kennt man Einssein nicht.
Wenn man nicht den einen Weg lebt,
kann weder das Tun noch das Nichttun gelingen.

Die Wirklichkeit der Dinge zu verneinen,
bedeutet, ihre Wirklichkeit zu verfehlen;
die Leere der Dinge zu verfechten,
bedeutet, ihr Wesen zu verfehlen.
Je mehr man darüber nachdenkt und redet,
umso weiter kommt man vom Weg ab.
Lass alles reden und denken,
dann gibt es nichts, das dir verborgen bleibt.

Kehrt man zur Wurzel zurück, findet man den Sinn.
Rennt man den Erscheinungsformen nach,
verfehlt man die Quelle.
Der Moment innerer Erleuchtung
ist ein Überschreiten von Erscheinung und Leere.
Die scheinbaren Veränderungen in der leeren Welt
nennen wir bloss real wegen unserer Unwissenheit.

Suche nicht nach der Wahrheit ,
lass bloss davon ab, Meinungen zu pflegen.
Bleibe nicht in der Gegensätzlichkeit stecken,
vermeide dieses Denken aufs Sorgfältigste.
Gibt es auch nur eine Spur von diesem und jenem,
richtig und falsch, geht die Essenz des Geistes
in der Verwirrung verloren.

Obwohl die Zweiheit aus der Einheit kommt,
hafte nicht an dieser Einheit.

Wenn der Geist vollkommen still ist, ist alles makellos.
Wenn eine Sache keinen Makel hat,
hört sie auf, in der alten Art zu existieren.

Wenn es keine unterscheidenden Gedanken gibt,
hört das alte Denken auf.
Verschwinden die Gedankenobjekte,
verschwindet auch das denkende Subjekt.
Gibt es keine Dinge, gibt es kein Bewusstsein.
Kein Bewusstsein, keine Dinge.
Dinge existieren in Abhängigkeit vom Bewusstsein,
das Bewusstsein ist abhängig von den Dingen.

Verstehe die Relativität von Dingen und Bewusstsein und wisse,
dass beides ursprüngliche Leere ist.
In dieser einen Leere sind die zwei nicht unterscheidbar
und beide enthalten in sich die ganze Welt.
Wenn du nicht zwischen grob- und feinstofflich unterscheidest,
unterliegst du keinem Vorurteil und keiner Meinung.

Der Grosse Weg ist weder leicht noch schwierig.
Doch engstirnige Menschen sind unentschlossen
und voller Zweifel, je schneller sie vorwärts eilen,
umso langsamer kommen sie voran.
Sogar an der Idee von Erleuchtung festzuhalten,
bedeutet, in die Irre zu gehen.

Lass die Dinge einfach, wie sie sind,
dann gibt es weder kommen noch gehen.
Der eigenen Natur vertrauend,
folge dem Weg frei und ungestört.

Wenn in Gedanken verwickelt,
sieht man die Wahrheit nicht,
dann ist alles dunkel und unklar.
Die mühsame Gewohnheit des Urteilens
bringt Verdross und Lustlosigkeit.
Welchen Nutzen könnten Unterscheidungen und Teilung bringen?

Willst du dem Weg der Einheit folgen,
verachte die Welt der Sinne und Ideen nicht.
Sie vollständig anzunehmen,
ist in der Tat identisch mit Erleuchtung.
Der Weise verfolgt kein Ziel,
während sich der Törichte selber fesselt.

Es gibt nur eine Wahrheit, nicht viele:
die Unterscheidungen entstehen aus
dem klammernden Bedürfnis der Unwissenden.
Den Einen Geist mit dem unterscheidenden Geist zu suchen,
ist der grösste aller Fehler.

Ruhe und Unruhe gibt es nur in der Vorstellung;
der erwachte Geist kennt kein Zuneigung oder Abneigung.
Sämtliche Gegensätze entstammen falschen Rückschlüssen.
Sie sind wie Traublumen in der Luft:
wie dumm, sie fassen zu wollen.
Gewinn, Verlust, richtig, falsch,
gebt all dies ein für allemal auf!

Wenn das Auge nicht schläft,
enden alle Träume ganz von selbst.

Wenn es kein unterscheidendes Denken gibt,
sieht man das eine einheitliche Wesen aller Dinge.
Begrift man das Geheimnis dieses Eins-Seins ist man von allen
Verstrickungen befreit.

Mit dem nicht-unterscheidenden Geist betrachtet,
sieht man alles in seiner zeitlosen Urnatur.
In diesem Zustand ohne Ursache und Relationen
sind alle Sinnbilder und Vergleiche umsonst.
Betrachte man Bewegung als unbewegt
und das Unbewegte als Bewegung, verschwindet beides.
Wenn solche Zweiheiten aufhören zu existieren,
gibt es auch keine Einheit mehr.
Für diese Letztendlichkeit
trifft kein Gesetz und keine Beschreibung zu.

Wenn man mit einheitlichem Geist in Harmonie mit dem Weg lebt,
hört alle selbstzentrierte Anspannung auf.
Zweifel und Unentschlossenheit enden
und das wahre Vertrauen stellt sich ein.
Auf einen Schlag fallen alle Fesseln weg.
Nichts bleibt kleben, und man klammert sich an nichts.
Alles ist leer, klar, aus sich selbst heraus leuchtend,
frei von jeder gedanklichen Anstrengung.
Hier sind Gedanken, Gefühle, Wissen und Vorstellungen ohne Wert.

Im Reich des Soseins gibt es weder Ich noch Nicht-Ich.
Um direkt in Harmonie mit dieser Wirklichkeit zu kommen,
sage bei jedem aufkommenden Zweifel einfach: „nicht zwei!“
In der Nicht-Zweiheit gibt es keine Trennung,
nichts ist ausgeschlossen.
Die Weisen aller Zeiten und Welten, leben in dieser Wahrheit.
Egal wie oder wo, Erleuchtung bedeutet,
in diese Wahrheit einzutreten.
Diese Wahrheit ist jenseits von Ausdehnung
und Schrumpfung in Zeit oder Raum.
Ein einziger Gedanke enthält tausend Jahre.

Leere hier, Leere dort,
doch das unendliche Universum ist stets vor deinen Augen.
Unendlich gross ist nicht anders als unendlich klein,
denn Definitionen haben keine Bedeutung und Grenzen
sind nirgends zu sehen.

Ebenso ist es mit Sein und Nichtsein.
Vergeude keine Zeit mit Zweifel und Streitereien,
die nichts damit zu tun haben.
Eins ist alles, alles ist eins.
Gehe deines Weges und nehme Anteil ohne Unterschied.
Dies zu verwirklichen bedeutet,
sich keine Sorgen wegen Unvollkommenheit zu machen.
Vertrauen in den Geist ist die Strasse zur Nicht-Zweiheit,
denn die Nicht-Zweiheit ist eins mit dem vertrauenden Geist.

Worte können es nicht ausdrücken,
denn der Weg ist ohne
gestern
morgen
heute.

Terminkalender Januar – August 2006

Tagesretreat

07. Jan. 04. Feb. 04. März 29. April 27. Mai 24. Juni

Anmeldeschluss: Samstag vor dem Retreat

(Platz ist beschränkt)

Gäste: 100.- CHF

Wochenretreat – Tannenheim

>Frühling: 01. – 08. April<

Anmeldeschluss: 01. Jan.

Kosten: 800.- CHF

>Sommer: 05. – 12. August <

Anmeldeschluss: 5. Mai

Kosten: 800.- CHF

Einführungskurse in Zen-Meditation

Mittwoch: 8. Feb. – 14. März 18.15 – 19.45

6 x 90 Min.; Fr. 240.-

Meditation

Zazen unter der Woche: Dienstag u. Donnerstag

19.30-21.15 Uhr

Alle Retreats und Kurse erfordern eine schriftliche Anmeldung!

Alle Retreats und Kurse erfordern eine schriftliche Anmeldung!

Alle Retreats und Kurse erfordern eine schriftliche Anmeldung!

⋮



Wann war Ihr letzter Besuch von

www.zzbzurich.ch

(z.B. Einblick in den neuen Springenden Punkt)

??

Zentrum für Zen-Buddhismus *Bodhibaum Zendo*



Schaffhauserstr. 476B
CH- 8052 Zürich

Tel: 044 312 10 62
Fax: 044 312 10 27
www.zzbzurich.ch