

Ama Samy

ZEN –

Der große

Weg ist

ohne Tor



THESEUS

© 2013 AMA Samy

AMA Samy: ZEN - der große Weg ist ohne Tor

Copyright der deutschen Ausgabe © Theseus Verlag  
in J.Kamphausen Mediengruppe, Bielefeld 2014  
[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)

Lektorat: Susanne Klein, Hamburg, [www.kleinebrise.net](http://www.kleinebrise.net)  
Tuschezeichnungen: © Mirtha Monge, [www.mirthamonge.de](http://www.mirthamonge.de)  
Umschlaggestaltung: Morian & Bayer-Eynck, Coesfeld, [www.mbedesign.de](http://www.mbedesign.de),  
unter Verwendung eine Fotos von © Hildegard Morian  
Layout/Satz: Wilfried Klei, [www.klei-design.de](http://www.klei-design.de)

1. Auflage 2014

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN Printausgabe: 978-3-89901-812-7  
ISBN E-Book: 978-3-89901-864-6

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

Der große Weg ist ohne Tor.  
Tausend verschiedene Straßen gibt es.  
Wer einmal diese Schranke durchschritt,  
spaziert in Freiheit im Weltall umher.

*Vorwort zum Mumonkan*

Vorwort

Dank

## Teil I: Zen in der Praxis

1. Meditative Achtsamkeit
2. Offene Weite, nichts von heilig!  
*Eine Geschichte: Von Buddhas Hand gehalten*
3. Der große Weg ist nicht schwer  
*Eine Geschichte: Ryonens reine Verwirklichung*
4. Kannst du den Berg Sumeru umstoßen?  
*Eine Geschichte: Der Ton der einen Hand*
5. Allein stehend mit dem Rücken zu dir  
*Eine Geschichte: Mein Gott, warum hast du mich verlassen?*
6. Jôshû und die Einsiedler  
*Eine Geschichte: »So?«*
7. Dein ursprüngliches Gesicht  
*Ein Gedicht: Bitte nenne mich bei meinem wahren Namen*
8. Buddha fühlen  
*Eine Geschichte: Konzentration und Mitgefühl*
9. Übertragung im Zen  
*Eine Geschichte: Der enttäuschte Rabbi*

## Teil II: Zen in der Kritik - was ist Erwachen und was nicht?

10. Erwachen aus einem Alptraum

11. Was ist das »Ich« des Erwachens?

12. Koan, Hua-t'ou und Kensho

### **Teil III: Dialog zwischen Zen und Christentum**

13. Ist Gott tot?

14. Christlich-buddhistische Dialoge

15. Asiens Christologie wird eine Mahayana-Christologie sein

Anmerkungen

Literatur

Über den Autor

# Vorwort

Was ist Buddhismus? Was ist Zen? Wer bin ich? Was ist der Sinn meines Lebens? Manchmal stellen wir uns große Fragen. Große unbeantwortbare Fragen öffnen das Tor zu alten und neuen Antworten von Menschen, die selbst mit diesen Fragen gerungen und ihre eigene Antwort gefunden haben. Dieses Buch enthält Vorträge und Aufsätze eines Zen-Meisters, der sehr spannende eigene Antworten gefunden hat, vielleicht weil er zwischen allen Stühlen sitzt. AMA Samy wurde in Burma geboren, musste aber bereits als Kind bei der Vertreibung der indischen Minderheit nach Südindien fliehen. Seine verarmte Familie waren Hindus, und sein Großvater, der ihn aufzog, war Schüler eines muslimischen Meisters. Nach dem frühen Tod des Großvaters bekam er die Chance, eine katholische Schule zu besuchen, und er wurde Jesuit und katholischer Priester.

Aber seine innere Suche ging weiter, er suchte viele spirituelle Lehrer und Meister in Indien auf, lebte zeitweilig auch als Bettelmönch. Schließlich fand er durch Pater Enomiya Lassalle zum Zen. In Japan erhielt er seine Autorisierung als erster und bislang einziger Zen-Lehrer in Indien von dem japanischen Zen-Meister Yamada Kôun, der viele Christen aus aller Welt, darunter viele deutsche Theologen und Pfarrer, Mönche und Nonnen zu seinen

Schülern zählte. Zurück in Indien bewegte er sich als christlicher Priester und Zen-Meister in einem Spannungsfeld, aber es gelang ihm, das Zen-Meditationszentrum Bodhi Zendo in den Bergen Südindiens aufzubauen, heute ein Anziehungspunkt für Tausende von Suchenden aus aller Welt. Das Ziel seiner Lehre und Arbeit ist tätiges Mitgefühl, umgesetzt unter anderem durch die Projekte des Vereins »Little Flower«, der kastenlosen und armen Frauen und Kindern in Südindien den Weg für ein selbstbestimmtes Leben in Würde eröffnet und von seinen Schülerinnen und Schülern getragen wird.

Das ist nicht alles. Pater AMA Samy ist nicht nur ein guter Theologe und Kenner christlicher Autoren und tief verwurzelt im japanischen Zen, darüber hinaus hat er auch großes Interesse an zeitgenössischem Denken und Forschen, an Philosophie, Psychologie, vergleichender Religionswissenschaft u.a. Gerade weil er zwischen allen Stühlen sitzt, kann er unterschiedliche Perspektiven auf das Wunder des Lebens erkennen, verstehen, einnehmen und schätzen. Und bleibt doch unverwechselbar er selbst, was auch immer das ist.

Ich habe AMA Samy 2003 bei einem Meditationskurs in der Schweiz kennen und schätzen gelernt, wo er im Heimatdorf des Schweizer Nationalheiligen Niklaus von Flüe regelmäßig Sesshins (Zen-Klausuren) anleitet. Jedes Sesshin mit ihm inspiriert mich tief und spricht sowohl meine katholische als auch meine buddhistische Seite an, und ich fühle mich mit meinem Blick über den Tellerrand des Buddhismus auf abendländische Überlieferungen der Antike und der Aufklärung, auf Wissenschaft und Philosophie verstanden und inspiriert.

In fünfzehn Kapiteln beleuchtet AMA Samy in diesem Buch drei große Anliegen: die Zen-Übung, das kleine und große Erwachen und den Dialog zwischen Zen und Christentum. Das geschieht aus unterschiedlichen Perspektiven und mit unterschiedlichen Methoden, mit Erklärungen und Geschichten, mit Koans und mit



Hinweisen auf Entsprechungen und Unterschiede zum Christentum und zu nicht-religiösen Ansätzen. Immer wieder weist er darauf hin, dass tiefe Einsicht im Dazwischen geschieht, im Dialog, im Gespräch zwischen MeisterIn und SchülerIn und zwischen Übenden. Aber auch in dem Dazwischen, das entsteht, wenn man den eigenen Standpunkt bzw. die eigene Tradition einigermaßen kennt und dann bewusst »hinübergeht« zu einer anderen Tradition. Das »Dazwischen« ist eine kraftvolle Metapher für ein Denken und Leben, das nicht auf einer richtigen Sicht beharrt, sondern in der Lage ist, mehrere Perspektiven zu erkennen und auszuhalten, sie zu transzendieren und dann auch das wieder zu transzendieren. So bleibt man fähig, den je eigenen Ort in Zeit und Raum, in Kultur und Geschichte zu würdigen und dazu zu stehen. Der Kulturphilosoph Ken Wilber nennt das *second tier thinking*, es löst das eindimensionale Denken ab, das meint, es müsse eine für alle gültige Wahrheit geben. Ab dieser Stufe können Menschen mehrdimensional denken und mehrere Perspektiven verstehen und akzeptieren. Für mich sind AMA Samys spontane Teishos (Zen-Vorträge), seine klar strukturierten Vorträge und seine fundierten Thesen eine unmittelbar spürbare und zugleich intellektuell verständliche Verkörperung dieses mehrperspektivischen Denkens und Lebens.

Ich gehe davon aus, dass wir diese Art des Denkens und Lebens brauchen, wenn wir konstruktiv mit den kulturellen und politischen Folgen der ökonomischen Globalisierung umgehen wollen.

Ich freue mich sehr, dass dieses Buch auf Deutsch erscheint und hoffe, dass es Ihnen Mut macht, Ihr Leben in aller Ruhe und mit meditativen Methoden gründlich zu hinterfragen und Ihre je eigene Antwort auf die großen Fragen des Lebens zu finden.

Jütchendorf, am Vollmondtag im September 2013

*Sylvia Wetzel*

# Dank

Dieses Buch ist eine Sammlung von neueren Teishos (Zen-Vorträgen) sowie Reflexionen, die, wie ich hoffe, zum Dialog von Buddhismus und Christentum anregen und zur Weiterentwicklung spiritueller Bewegungen beitragen können. Bereits in früheren Büchern habe ich über Zen geschrieben, so wie ich es lehre und praktiziere. Die Grundthemen bleiben ähnlich, allerdings habe ich sie in diesem Buch um neue Nuancen und Perspektiven erweitert. Ich hoffe, dass die Texte meine Schülerinnen und Schüler sowie Zen-Interessierte inspirieren und zur Praxis ermutigen.

Dieses Buch ist eine erweiterte und überarbeitete Fassung des gleichnamigen englischen Buches »Zen. The Great Way Has No Gates«. Ich bin dankbar für die selbstlose Arbeit der folgenden Menschen:

- Umfangreiche Übersetzungsarbeiten leisteten Karim El Souessi, Nikolas Kroeger, Johannes Fischer, Helga Braun, Olaf Strelcyck, Robert Gliniars und Ewald Schlenker.
- Johannes Fischer, Margita Heinzmann, Nikolas Kroeger und Peter Mühlbach unterstützten dabei mit philosophischem Sachverstand, komplexe Begrifflichkeiten zu klären und zu präzisieren.

- Die Publizistin und Meditationslehrerin Sylvia Wetzel steuerte ein warmes und kluges Vorwort bei.
- Der Künstlerin Mirtha Monge verdanken wir die schönen Tuschzeichnungen, die eigens für dieses Buch angefertigt wurden.
- Helga Braun schulterte die Hauptarbeit: die sorgfältige inhaltliche und sprachliche Überarbeitung des gesamten Manuskripts samt Ergänzungen und Korrekturen.
- Ich danke dem Theseus-Verlag, besonders der Lektorin Susanne Klein, für die freundliche Veröffentlichung des Buches sowie Karl Beer für die großzügige Unterstützung der Publikation.

Alle mögen gesegnet sein. Ich hoffe, dass das Buch meinen Studenten und Studentinnen, Leserinnen und Lesern Freude bereitet und sie begleitet und unterstützt auf ihrem Weg. Friede sei mit euch allen.

*AMA Samy*



**Teil I:**

**Zen in der  
Praxis**

Der erste Teil beginnt mit einem Kapitel über meditative Achtsamkeit. Dabei geht es um eine Klärung wichtiger Fragen, die im weiteren Verlauf des Buches erneut auftauchen werden.

Bewusstheit, Aufmerksamkeit und Gewahrsein stehen im Mittelpunkt der Zen-Praxis. Zen stützt sich nicht auf Theorien oder Lehren, sondern leitet uns nur an, unsere Aufmerksamkeit darauf zu richten, was ist, was im Körper, im Geist und in der Außenwelt wahrgenommen wird. Zen ist ein verkörpertes, urteilsloses Bewusstsein im Hier und Jetzt. Dieses »Was« umfasst nicht nur Körperempfindungen, sondern das Ganze des Lebens und der Wirklichkeit – Gefühle, Gedanken, Vorstellungen, den Ablauf unseres Lebens.

Zum Zweiten geht es um ein Verständnis dessen, was wahrgenommen und erfahren wird. Wie es im Zen heißt: Es ist wie Wasser trinken und selbst wissen, ob es kalt oder warm ist. Zum Verstehen brauchen wir Konzepte und Ideen, sie sind wie Fenster, durch die wir unsere Wirklichkeit sehen und interpretieren.

Auf das Verstehen folgt auf der dritten Ebene das Urteilen darüber, was richtig und gut ist und was nicht. Wer weiß, was richtig und gut ist, hat die Wahl, das Wahre, Rechte und den entsprechenden Weg zu wählen – oder auch nicht. Im Sutra »Die Lehre der sieben Buddhas« oder in den »Drei Reinen Geboten« ist das die Aufforderung: »Hör auf, Schlechtes zu tun, tue nur Gutes, tue es für andere«. Es ist der Ruf, »den guten Dharma zu verwirklichen und die zahllosen Wesen zu retten«.

»Böses vermeiden und Gutes tun« ist das erste und grundlegende Gebot. Eine schwierigere Stufe ist die Unterscheidung zwischen Gutem und Gutem; hier müssen Achtsamkeit und Aufmerksamkeit uns helfen, die Bewegungen und Neigungen unseres Herzens und Geistes zu unterscheiden. Welche Wahl, welcher Weg harmonisch mit unserem Herzgeist, mit der tiefsten Sehnsucht unseres Herzens

mitschwingt, was es ist, das uns zu Frieden, innerer Freiheit, zu Freude und Mitgefühl führt – das ist unser individueller Ruf und Weg.

Auf der vierten Stufe wählen wir und handeln dementsprechend. Ohne rechtes Handeln besteht unser Leben nur aus schalen Tagträumen und machtlosen Phantasien. Doch sollten unsere Handlungen in unseren verkörperten Beziehungen (*relationality*) und im Dialog mit dem Leben verwurzelt sein.

Und schließlich sind all diese Bewegungen und Stufen gegründet und umfasst im grundlosen Grund der Leere, die ein Mysterium ist, das Geheimnis des Selbst – das ist es, was du bist. Dieses Geheimnis, das unser Grund ist, ist Ursprung, Ende und die Basis unseres Lebens und unserer Liebe. Achtsamkeitspraxis heißt, unser Zuhause in einem Mysterium zu finden, das Gnade ist. Die weiteren Kapitel klären und vertiefen diese Thematik.

# 1. Meditative Achtsamkeit

Meditation und die Praxis der Achtsamkeit sind in heutiger Zeit von wachsender Bedeutung für medizinische Heilverfahren und Psychotherapie. Formen von Therapie, die mit Achtsamkeitsübungen arbeiten, sind als säkularisierte und reduzierte Version der ursprünglichen strengen buddhistischen Form besonders im Westen sehr beliebt. Die Meditation der Achtsamkeit hingegen steht als eine buddhistische Praxis im Mittelpunkt buddhistischer Traditionen und Theorien.

Achtsamkeit – in Pali *sati*, in Sanskrit *smṛti* – bedeutet Erinnerung oder Rückbesinnung im Sinne von Aufmerksamkeit, Präsenz, Gewahrsein, Innehalten. Auf dieser buddhistischen Praxis der Achtsamkeit beruht die *Vipassana*-Meditation, eine uralte buddhistische Meditationsform, die erst im letzten Jahrhundert in Burma und Thailand wieder neu belebt wurde. Es existieren mehrere *Vipassana*-Schulen, die untereinander nicht frei von Kontroversen sind. *Vipassana* steht im Kontrast zu *samatha*, Konzentration und Samadhi, und bedeutet klares Sehen oder Untersuchung – Einsicht in die unbeständige Natur aller Wirklichkeit sowie in die Unbeständigkeit und vergängliche Natur des Selbst. Die klassische buddhistische »Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit«, das *Satipatthana Sutta*<sup>1</sup>, ist besonders in den buddhistischen Ländern



Südostasiens weit verbreitet. Allerdings ist die Achtsamkeitslehre, so wie sie im Sutra und in Vipassana-Kursen vermittelt wird, nicht ganz unproblematisch, denn die Übung wird beschrieben als »Beobachtung, Analyse und Benennung der eigenen Empfindungen, Gefühle und Gedanken«. Das kann zu einem bis ins Extrem gesteigerten Selbst-Bewusstsein führen und für Meditation eher kontraproduktiv sein.



Achtsamkeit umfasst die drei Dimensionen des Gewahrseins, der Geisteshaltung und des Erwachens zum Urgrund des Gewahrseins selbst. Die Interpretationen dieser Dimensionen sind vielschichtig und auch kontrovers; dennoch möchte ich das Wesentliche hier kurz darlegen.

Achtsamkeit ist zuallererst Gewahrsein: ein nicht-urteilendes Gewahrsein dessen, was im Körper, im Geist und auch in der Umgebung geschieht. Achtsamkeit ist Präsenz und Aufmerksamkeit, nicht als Beobachtung oder Kontrolle, sondern eher als Spüren und Fühlen, wie wenn man Wasser trinkt und weiß, ob es kalt oder warm ist. Einige buddhistische Autorinnen und Autoren nehmen eine sinnvolle Unterscheidung zwischen verkörpertem und begrifflichem Selbst-Gewahrsein vor. Das begriffliche Selbst-Gewahrsein basiert auf Sprache, es ist rational, erklärend und abstrakt. Das verkörperte Selbst-Gewahrsein gründet im Spüren, Fühlen und Handeln; es ist spontan, offen für Veränderung und konkret, von Augenblick zu Augenblick. Achtsamkeit ist verkörpertes Selbst-Gewahrsein. Dazu eine Übung:

Sitz einige Minuten still und nimm deinen Atem und deine Körperempfindungen wahr; besonders das Gewahrsein des Atems ist wichtig. Du kannst auf deine Atem-Empfindungen achten, aber auch auf deinen Körper, auf deine Sitzhaltung oder auf die Geräusche um dich herum. Nimm wahr, wie sich dein Atem anfühlt, vor allem im Bauch. Dein Bauch bewegt sich auf und ab; nimm einfach nur diese Empfindungen wahr. Wenn du sie wahrnimmst, ist dein Gewahrsein nicht mehr beschränkt oder eingegrenzt, sondern es weitet sich, wird grenzenlos und ist doch gleichzeitig auf die Atem-Empfindung und den Körper gerichtet.

Achtsamkeit bedeutet, im Körper gegründet und zentriert zu sein, den Körper ebenso wahrzunehmen und zu spüren wie das, was im Geist und in der Umgebung geschieht. Achtsamkeit heißt, langsam zu werden und dabei präsent, lebendig und gewahr zu bleiben, nicht von Phantasien und Gedanken weggetragen zu werden, sondern

immer wieder zum Atem und zum Körper-Gewahrsein zurückzukommen.

Obwohl sich deine Aufmerksamkeit auf den Atem zentriert, entsteht eine Geräumigkeit des Gewahrseins ähnlich dem unermesslich weiten Himmel. In dieser Geräumigkeit kannst du dich sein lassen, dir selbst Raum geben für alle deine Gefühle, Bedürfnisse und Gedanken. Diese sind wie Wellen auf der Oberfläche eines Ozeans; lass sie kommen und gehen, aber verweile nicht bei ihnen, kleb nicht an ihnen. Schließe Freundschaft mit ihnen und hab keine Angst: Gedanken und Gefühle sind nichts weiter als Gedanken und Gefühle, sie können dich nicht zerstören, du besitzt eine innere Stärke und Kraft. Erlaube aber nicht, dass sie dich forttragen oder zu stark in Phantasien verwickeln. Unter anderem werden selbst-herabsetzende oder überhebliche Gedanken und Bilder versuchen, dich einzufangen und herunterzuziehen. Auch Macht- und Sexphantasien oder magisches Denken sind ausweglose Verführungen. Solche Phantasien können uns in die Irre führen und zerstören. Natürlich muss es Raum für Imagination und Phantasie geben, aber nicht alles davon sollte man akzeptieren.

Achtsamkeit schließt eine Haltung von bedingungsloser Akzeptanz und Selbst-Akzeptanz ein. Du bist gut, so wie du bist, du bist angenommen und kannst du selbst sein. Achtsamkeit ist ein Nach-Hause-Kommen zu dir und zum Urgrund deiner selbst, zum Frieden mit dir selbst, mit deiner Bestimmung und deinem Schicksal, mit deinem Körper, deiner Sexualität, mit deiner Sterblichkeit, mit Leben und Tod. Diese Selbst-Annahme erfordert Geduld, Ausdauer und Mut und schließt Mitgefühl für dich selbst ein. Ohne Achtsamkeit gibt es kein Mitgefühl.

Bist du im Frieden und bei dir selbst zu Hause, wählst du deinen Lebensweg aus deinem Zentrum heraus und nicht nur über den Kopf oder in der Phantasie. Paradoxerweise öffnet Achtsamkeit dich für das Unerwartete, das Mögliche und Neuartige. Dein Leben ist dann nicht mehr fixiert oder überkontrolliert, sondern fließend wie ein

Strom. Du findest dein Zuhause auf der Erde und spürst deine Verbundenheit mit allen Wesen.

Achtsamkeit ruft dazu auf, dich am Guten, Wahren, Schönen und Liebevollen in deinem Leben zu orientieren, weniger in Form von Vorstellungen oder Konzepten, sondern eher durch Empfindungen und Gefühle, so wie es in der zweiten Gruppe der »Regeln der Unterscheidung« des heiligen Ignatius lautet: »Folge nicht so sehr Ideen, sondern dem, was dein Herz bewegt.« Schau auf dein Leben, betrachte deine Entscheidungen und Beziehungen, fühle, wie es dir damit geht und folge dem, was deinem Herzen Frieden und innere Freiheit gibt. Wollen wir unser Leben in Übereinstimmung mit unserem Herzen und Geist bringen, bedeutet das einen langen Prozess des Ausprobierens, Unterscheidens und Wählens. Auch das Gefühl von Harmonie und Frieden ist noch nicht das endgültige Ziel, doch es gibt uns die Kraft, unser Leben und unsere Arbeit fortzuführen. Wir brauchen beides: in Frieden zu leben und zur gleichen Zeit unaufhörlich zu suchen und zu kämpfen. Wie der Dichter T. S. Eliot sagte: »Lehre uns zu sorgen, ohne uns zu sorgen.«

Lernen wir in der Gegenwart zu leben, dann wird uns bewusst, dass wir zwar in der Vergangenheit verwurzelt und auf die Zukunft hin orientiert, aber im Hier und Jetzt gegründet sind. Wir lernen, darauf zu achten, was hier und jetzt geschieht. Wir achten auf andere, wir sind präsent für sie in Offenheit und Akzeptanz. Wir verzichten darauf, unsere Mitmenschen zu etikettieren, sie in Kategorien zu pressen oder zu verurteilen. Achtsamkeit ist nicht-urteilend – gegenüber sich selbst ebenso wie gegenüber dem »anderen Selbst«. Achtsamkeit lässt den anderen, die andere anders sein. Gleichzeitig ist sie eine Kraft, die uns hilft, richtig von falsch zu unterscheiden.

Solchermaßen praktiziert kann Achtsamkeit zum Gebet werden. Im Buddhismus wird Achtsamkeit in sitzender Haltung geübt. Wenn diese Haltung Glauben, Hoffnung und Liebe verkörpert, ist sie Gebet, ein nicht-diskursives, kontemplatives Gebet des Präsent-Seins, des Sein-Lassens und Gehen-Lassens, ein Gebet von Hingabe

und Selbst-Akzeptanz. Gewöhnlich ist unser Gebet kopfzentriert, geprägt durch Vorstellungen und Begriffe, die von außen kommen. Achtsamkeit ist hingegen ein Fließen aus dem eigenen Innern des Körpers und der Erde, aus Herz und Geist.

Achtsamkeit bedeutet vor allem Erwachen zum Grund des Gewährseins selbst, sie ist in gewissem Sinne ein »Gewahrsein des Gewährseins«. Dieses fundamentale Gewährsein ist die Grenze der Welt, eine »Lichtung« für die Erscheinungen der Welt; unabhängig von diesem Gewährsein gibt es keine Welt. Achtsamkeit ist auch der grundlose Grund der Welt jenseits von Raum und Zeit, ohne Innen und Außen. Das ist unsere Heimkehr zur uranfänglichen Quelle und zum Urgrund der Realität. Dieses namenlose Mysterium, das unser Urgrund ist, bildet den Ursprung, das Ende und die Grundlage unseres Lebens und unserer Liebe. Die Übung der Achtsamkeit hilft uns, unser Zuhause zu finden in diesem Mysterium, das Gnade ist. Dazu gibt es eine alte Legende von Buddhas Versuchung durch Mara: Unmittelbar vor der Erleuchtung wurde der historische Buddha, Siddhartha Gautama, von seinem Versucher Mara attackiert, der ihn auf seinem Platz unter dem Bodhi-Baum mit Armeen von Monstern zu erschrecken versuchte. Aber der künftige Buddha blieb unbewegt. Bei der letzten Versuchung befahl Mara, Buddha solle seinen Platz räumen und verschwinden, denn die Erde, auf der Buddha saß, gehöre ihm, Mara! Da berührte der Buddha die Erde und rief sie zum Zeugen auf. Die Erde öffnete sich und verkündete, sie gehöre zu Buddha und nicht zu Mara. Damit war Mara besiegt. Als der Morgenstern am Himmel aufging, erlangte Siddhartha Gautama die Erleuchtung und wurde zum Buddha. Buddhas Erleuchtung ist eine Bezeugung: »Ich und alle Wesen auf der Erde erlangen zusammen und zur gleichen Zeit die Erleuchtung.«

Buddhas Berührung der Erde mit seiner rechten Hand und die Erde, die sich öffnet und ihn bestätigt, symbolisieren das Menschsein, unsere Verwurzelung in Erde, in Materie, Leib und Seele (*psyche*). Unsere spirituelle Realisierung kann nur erwachen und

reifen, wenn wir unsere Verwurzelung und unseren Grund anerkennen, sie fließt aus der bedingungslosen Akzeptanz unserer selbst und aus dem Erwachen zum Boden unserer Wirklichkeit.

Die linke Hand Buddhas ruht in seinem Schoß und hält eine Bettelschale, Symbol für unsere wechselseitige Abhängigkeit und ein Miteinander-Sein in Gemeinschaft. Das Symbol verweist auf den Dialog in einer verkörperten Beziehung (*relationality*), die im Mittelpunkt von Heilung, Ganzwerdung und Erwachen steht. Nur in diesem Dialog entdecken wir uns selbst, werden versöhnt mit uns und mit anderen, mit Erde und Welt, kommen zum Erwachen, zum Geheimnis der Selbstheit, unserem ursprünglichen Gesicht, noch ehe unsere Eltern geboren wurden.

[Oktober 2012]

## 2. Offene Weite, nichts von heilig!

### **Hekiganroku, Fall 1: Bodhidharmas »Weit und leer«**

#### ENGOS EINFÜHRUNG:

Wer hinterm Berge Rauch sieht, weiß sofort: Feuer!

Wer hinter einer Hecke Hörner sieht, erkennt sogleich: ein Ochse!

Schon bei dem Erscheinen von Einem die drei anderen erfassen  
und auf den ersten Blick das Gewicht des Ganzen erkennen –  
das gehört zur täglichen Nahrung eines Flickenkuttenmönches.

Sind die Milliarden Ströme abgeschnitten,  
erscheint er im Osten und verschwindet im Westen;

in alle Richtungen kann er widerstehen oder nachgiebig sein;

vollkommen frei weiß er zu geben oder zu nehmen.

Gleich jetzt sagt es frei heraus: Wer ist es, der so lebt und handelt?

Schaut genau auf Setchôs verschlungenes Dickicht!

#### DER FALL:

Kaiser Bu von Ryô fragte den Großmeister Bodhidharma: »Was ist der tiefste Sinn der Heiligen Wahrheit?« Bodhidharma antwortete:



»Unendlich weit und leer, nichts von heilig.« Da fragte der Kaiser:  
»Und wer bist du – mir gegenüber?« Bodhidharma erwiderte: »Ich  
weiß es nicht.« Der Kaiser verstand nichts. Schließlich überquerte  
Bodhidharma den Jangtse-Strom und kam in das Königreich Gi.

Später befragte der Kaiser den Shikô darüber. Shikô fragte:  
»Weiß Ew. Majestät überhaupt, wer dieser Mann ist?« Der Kaiser  
antwortete: »Ich weiß es nicht.« Shikô sagte: »Er ist der Bodhisattva  
Avalokiteshvara. Er überbringt das Siegel des Buddha-Geistes.« Da  
bedauerte der Kaiser das Vorgefallene und wollte hinter  
Bodhidharma herschicken, um ihn zurückzuholen. Shikô sagte: »Ew.  
Majestät sollten davon Abstand nehmen. Selbst wenn das ganze Volk  
hinter ihm herlief, würde er nicht zurückkehren.«

### SETCHÔS VERS:

Die Heilige Wahrheit – weit und leer.

Wie könnt ihr je den klaren Punkt erkennen?

Auf die Frage: »Wer bist du – mir gegenüber?« war seine Antwort:

»Ich weiß es nicht!«

Darauf überquerte er heimlich den Jangtse-Fluss.

Hätte das Wachsen von Dornengestrüpp nicht vermieden werden  
können?

Auch wenn alles Volk hinter ihm herlief,

zur Rückkehr war er nicht zu bewegen.

Vergeblich sehnte sich der Kaiser nach ihm,

tausend und zehntausend Jahre lang.

Gebt dieses Sehnen auf!

Kennt der Wind, der die Erde umkreist, eine Grenze?

Nach rechts und nach links schauend sagt der Meister: »Ist hier  
der Patriarch?« –

»Ja«, antwortet er sich selbst. »Dann ruft ihn herbei!

Ich will, dass er diesem alten Mönch die Füße wäscht!«

(Hekiganroku, Fall 1)<sup>2</sup>

Dies ist die Gründungsgeschichte des Zen (chines. Ch'an). Die historischen Tatsachen sind ungeklärt und vieldeutig, doch im Mittelpunkt der Aussage steht eine spirituelle Vision, und das allein ist für Zen von Bedeutung.

Der Buddhismus war im ersten Jahrhundert nach Christus in China bereits etabliert, vermutlich kamen die ersten Einflüsse aus Zentralasien. In der Folgezeit gab es einen stetigen Strom chinesischer buddhistischer Gelehrter und Pilger nach Indien, um die wahre Lehre im Ursprungsland des Buddha kennenzulernen. So kam zum Beispiel Faixian Anfang des fünften Jahrhunderts, Xauanzang im siebten, Yijing Ende des siebten Jahrhunderts, und viele andere Meister folgten. Ihre Reisen und ihre Geschichten sind außergewöhnlich.

Der Bodhidharma in dieser Geschichte ist eine legendäre Gestalt. Er soll aus Südindien stammen und im fünften oder sechsten Jahrhundert nach China gegangen sein. Man sagt von ihm, dass er während seines Aufenthaltes im Shaolin-Kloster die *Ch'an-* oder *Dhyana-*Form des Buddhismus und auch Kampfsportarten gelehrt habe. Auch dieser berühmte Zen-Vers wird ihm zugesprochen:

Eine besondere Weitergabe außerhalb der Schriften,  
nicht auf Worten oder Buchstaben beruhend;  
direkt auf den eigenen Geist zeigend,  
lässt es einen [die eigene wahre] Natur schauen  
und [so] die Buddhaschaft erlangen.

Die Fragen des Kaisers an Bodhidharma sind eine eindrückliche Beschreibung des Zen-Weges und seiner Realisierung im Dialog. Im Koan selbst finden sich lediglich zwei Fragen, traditionell aber sind es drei, die erste Frage wird nur von frühen Kommentatoren erwähnt. Sie lautet: