Die Botschaft des Zen

Die Zen-Meister Linji und Thich Nhat Hanh

Von Walter Häge

Symbólon; Marieke Häge, aus „Die Mondblume“ von B. Krippendorf u. M. Häge, Der kleine Buchverlag, Karlsruhe, 2014

Inhaltsverzeichnis:

Unabhängig sein – Freiheit von falscher Wahrnehmung
Befreiung von falscher Wahrnehmung
Meine Wahrnehmungen
Achtsamkeit ist Bewusstheit
Der wahre Mensch
Vom Nicht-Erlangen
Verstand – Geist
Die rechte Sicht
Urteilen, beurteilen
Wenn andere uns führen
Leid
Karma
Einfach leben…
Vertrauen
Heilige Schriften
Wer ist Buddha?
Die Lehre (das Dharma)

Ich nehme Zuflucht zu mir selbst.

Vorrede

ZEN hat seinen Ursprung in der so genannten klassischen Periode des Taoismus, um 300 v. Chr. Seine Ur-Väter sind Tschuang Tse (Zhuangzi) und Lao Tse. Die Erben dieser beiden großen Philosophen nehmen in der chinesischen Tang-Periode, im 7. Bis 10. Jahhundert, als *ZEN-Buddhisten* Gestalt an, wobei sich auch in Japan bedeutende Schulen entwickeln.

Zen ist eigentlich kein Buddhismus und gleichzeitig dieser in höchster Form.

Zen ist die Lehre Buddhas, mit ihrer messerscharfen Logik, ins *Nichts* weiterentwickelt, ins *Nichts*, welches *Alles* ist, denn *Nichts* gibt es nicht.

Zen kommt ohne Formen aus, ohne heilige Schriften, ohne Glauben an etwas.

Zen kommt ohne Zeichen aus und ohne Worte. Er ist eigentlich nicht beschreibbar, – nicht durch Schriftzeichen, nicht durch Begriffe.

Zen ist der Versuch der höchsten Darstellung des Seins *im Erleben und Erkennen der eigenen Wesenheit*. Und diese gilt es dann hinter sich zu lassen.

Der Buddha sagte: „Liebe Freunde, ich habe im Tiefsten erkannt, dass nichts aus sich selbst heraus und für sich allein existieren kann, dass es nur ‚Intersein' gibt: Wechselseitiges Verwoben- und Abhängigsein von allem mit allem anderen. Ich habe erkannt, dass allen Wesen die Kraft des Erwachens innewohnt." (1)

Zen-Meister Linji (ca. 810, China), war ein Meister der klaren Worte und Vorbild von Generationen von Zen-Praktizierenden. Er war Abt eines Klosters. Die Schriften seiner Lehrreden, die der Zen-Meister Thich Nhat Hanh (geb. 1926 in Vietnam), interpretiert, entstanden im hohen Alter von Linji. Ihre Lebendigkeit und ihre kompromisslose Klarheit in der Aussage werden heute, in der gesellschaftlichen Situation des Westens, aktueller denn je, denn die Zerfallserscheinungen von heute in den westlichen Nationen ähneln denen im damaligen China. Um mit dem zeitlosen Kern des Zen (dem TAO der Taoisten) in Berührung zu kommen, ist seine Botschaft grandios:

‚Atman', das ‚innere Selbst', die ‚Seele', der ‚wahre Mensch' ist *ungeschäftigt.* Es (er/sie) ist in jedem von uns als stiller, ruhender Kern, der nicht handelt. Dieser Kern ist im holistischen Gefüge des Universums mein autonomes Selbst, mein individualisierter „Teil" des Ganzen. Dieses innere Selbst lebt in ewiger Anbindung an das Göttliche, an ‚Alles–was-ist'! Ihm entspringt alles tatsächliche Wissen, alles Erkennen, jegliche Einsicht. Nichts davon muss im Außen gesucht werden, da es bereits potentiell in jeden von uns eingefaltet ist.

Unser äußerer Handlungsmensch, der diesen inneren Kern materiell umschließt, er denkt, redet, handelt, – aber seine *tatsächlichen* Impulse erhält er nicht im Außen! Natürlich ist es mein „äußerer" Mensch, der sein Leben organisiert, Beziehungen und Verpflichtungen eingeht und all das tut, was ein verantwortungsvoller Mensch tun muss. Aber die Vorstellungen, die Pläne, die Ziele des äußeren Menschen, sind an sich nicht wirklich wichtig.

Was allein und ausschließlich wichtig ist, das ist *die Qualität des jetzigen Moments,* die Gestaltung des jetzigen Moments; und – eine Schicht tiefer, die *Motivation* die da heißen

muss: „Ich will jeden Moment meines täglichen Lebens voll und wahrhaftig leben.“ Die Qualitäten der Handlungen des äußeren Menschen, der ich natürlich auch bin, werden nicht vom äußeren Angebot abgeleitet oder übernommen. Die Qualitäten dessen, was ich denke, was ich sage, was ich tue, kommen von innen, *von meinem ruhenden Kern*. Dieser sendet die Impulse an mich als Handlungsmenschen.

Die Folge heißt: Je mehr ich mich in allen meinen wichtigen (und in allen meinen kleinen) Lebensfragen nach innen wende, desto authentischer bin ich, desto weniger manipulierbar bin ich, desto freier, stärker und auch leistungsfähiger bin ich.

Dieser ‚wahre Mensch‘ in mir, den ich finde, wenn ich das Suchen im Außen aufgebe, dieser ist das Zentrum in der Lehre von Linji. Alle seine Aussagen und Beispiele drehen sich in unzähligen Variationen um diesen Mittelpunkt. Die zentralen Begriffe werden aus allen erdenklichen Perspektiven heraus betrachtet, so dass sich für den vordergründig Lesenden scheinbar viele Wiederholungen ergeben. Es geht jedoch darum, dass *eine* dieser Variationen genau *meine* Lage treffen soll, *meine* Erkenntnisfähigkeit, *mein* inneres Spüren, dass ich am Ziel bin*: Es gibt kein Suchen mehr, es gibt keine Fragen mehr, ich bin angekommen.*

Meine Aufgabe, die ich mir gestellt habe, war die, die Aussagen der Zen-Meister Linji und Thich Nhat Hanh (die sich oft miteinander vermischen), in ihren Leitaussagen darzustellen und diese thematisch so klar wie möglich aneinander zu reihen, ohne direkte Wiederholungen.

Der vorliegende Text ist eine Zitatensammlung, weil ich lediglich verbindende Satzglieder eingefügt und Sinn-Zusammenhänge aneinandergefügt habe. Eigene Interpretationen habe ich streng vermieden.

Aussagen, die Thich Nhat Hanh als besonders prägnante Original-Zitate Linjis gekennzeichnet hat, sind auch hier als Zitate dargestellt.

Viel Freude, Mut, Kraft und Ausdauer beim Umsetzen dieses Zen-Wissens in das eigene Handeln: Es gilt nichts mehr zu suchen! Was seit Urzeiten vorhanden ist und was in mir eingefaltet ist, dem muss nur die Gelegenheit gegeben werden, sich zu auszufalten, um sich zu realisieren. Dass dies geschehen kann, das ist meine einzige wirkliche Aufgabe als Mensch.

Natürlich empfehle ich allen, das Buch zu lesen:

Thich Nhat Hanh: „Es gibt nichts zu tun. Die Zen-Unterweisungen des Meisters Linji“; Edition Steinrich 2013

Walter Häge, im Februar 2014

(1)
Zitiert nach: Thich Nhat Hanh: „Das Herz von Buddhas Lehre“, Herder, 8. Aufl. 2013

Unabhängig sein – Freiheit von falscher Wahrnehmung

Linji sagt: „Seid unabhängig, wo immer Ihr seid“. Selbst unsere positiven Vorstellungen, – z.B. von Buddha –, sind ab einem bestimmten Punkt ein Hindernis für uns. Lehren, die von außen kommen, sind lediglich eine Arznei für unsere Krankheit, sind geschickte Mittel, um uns von einer Grundkrankheit zu heilen, die da heißt, kein Vertrauen zu uns selbst zu haben.

Wir müssen, wo immer wir mit unserem Denken sind, sei es im Vergangenheits-Denken oder im Zukunfts-Denken, in den einzig realen Raum zurückkehren, den es gibt: in den gegenwärtigen Moment. Und in diesem Raum ist Unabhängigkeit ein oberstes Ziel: Linji sagt: „Ihr sollt eure Unabhängigkeit bewahren in Übereinstimmung mit dem, wo ihr euch befindet; seid der wahre Mensch, wo immer ihr seid, gestattet nicht den Umständen, euch wegzuzerren.“ Unser oberstes Selbstverständnis heißt: Wir sind stets unser wahres Selbst.

Unabhängig sein, heißt seine Freiheit bewahren, – dabei machen wir, wie Linji sagt: „guten Gebrauch von unserer Umgebung“. Und er sagt weiter: „Verfügt ihr über diese Einsicht, werdet ihr durch eure Umgebung nicht hin- und her gestoßen. Ihr werdet eure Umgebung gut nutzen können, wo immer ihr auch seid:“

Dies kann auch heißen, dass ich auf meinem Weg sehr erfolgreich bin. Aber dieser Erfolg bedeutet nicht, über den Anderen zu triumphieren, sondern zu herrschen über die eigene Ignoranz, den eigenen Zorn und die eigene Selbstherrlichkeit..

Nicht gebunden sein bedeutet nicht unterjocht sein. *Wer bindet uns? Wir selbst sind es!*

Wir fesseln uns selbst in jedem Augenblick! Wir können aber auch frei sein in jedem Augenblick, an jedem Ort; bei jedem Gedanken, der uns erreicht, können wir uns losbinden.

Freiheit erfordert lediglich tiefes Schauen in die Realität, – und dann können wir sehen, dass es nichts gibt, das uns fesseln muss. Wir lösen die Stricke.

Linji sagt immer wieder. „Ihr müsst entschlossen sein, euch von anderen nicht täuschen zu lassen. Ihr solltet jederzeit Meister eurer selbst sein. Ihr solltet euer wahrer Mensch sein, wo immer ihr steht. Ihr erlaubt euch nicht, euch von denen, die zu euch kommen, beeinflussen zu lassen.“

Linji mahnt eindringlich, *Meister der eigenen Umstände* zu sein, was jedoch nicht bedeutet, dass wir andere bekämpfen oder unterdrücken müssten, sondern dass wir *Meister unserer selbst* sind. Jeder ist in der Gegenwart Meister seiner eigenen Umstände und kein Sklave anderer in der Vergangenheit oder Gegenwart. (Manchmal ist es jemand aus der Vergangenheit, den wir für den Meister unserer Umstände halten, weil unsere Eltern oder jemand anders uns in der Kindheit psychische Schmerzen zugefügt haben).

„Meister meiner Umstände“ zu sein, heißt die Substanz der Befreiung“ in sich zu tragen; diese Substanz verwirklicht sich.

Der wahre Mensch hält nicht nach einem äußeren Menschen Ausschau. Aber warum tun dies die Menschen? Linji sagt: „Weil es ihnen an Selbstvertrauen mangelt, suchen sie nach Einsicht, Weisheit und geschriebenen Worten. Ihr halbes Leben ist vorbei, und sie verlassen sich noch immer auf jemand anderen.“

Wir sind für unser eigenes Schicksal zuständig und wir sind verantwortlich für jedes unserer Worte, jeden unserer Gedanken und jede unserer Taten. Linji sagt: „Ich denke so und so; ich

bin verantwortlich für diese Gedanken. Ich habe so und so gesprochen; ich bin verantwortlich für meine Worte. Ich handle so und so; ich bin verantwortlich für dieses Tun."

Die finale Erkenntnis mit den einfachen Worten Linjis*: „Wo immer ich bin, ich bin mein wahrer Mensch."*

Linji sagt: „Wenn es euch nach korrekter Einsicht in die Wahrheit verlangt, dann lasst euch nicht von anderen täuschen. Was immer zu euch gelangt, sei es von außen oder von innen, tötet es sofort." Nur dann könnt ihr befreit sein. Lasst euch nicht von Dingen binden, dann werdet ihr frei und unabhängig sein."

Wir müssen jede Art von Abhängigkeit zerstören, jene Vorstellung, dass es da etwas gäbe, auf das wir uns verlassen könnten. Wir müssen uns jeder Kränkung, die wir erleben, bewusst sein. Wir müssen tief in diese Kränkung hineinschauen, um zu verstehen und um sie dann loszulassen. Wenn ich ihren Hergang und die dahinterliegende Motivation verstanden habe (*verstehen* heißt nicht *akzeptieren* oder gar *gut heißen*) berührt sie mich nicht mehr, ich kann sie loslassen

Befreiung von falscher Wahrnehmung

Unser Verstehen muss von anderen unabhängig sein. Die Einsicht muss in Übereinstimmung mit der Wirklichkeit sein. Diese Wirklichkeit hängt von der richtigen Wahrnehmung ab. Oft kreieren wir ein Bild, das wir für die Wirklichkeit halten. Wir kreieren ein Bild und wir lieben dieses Bild. Löst sich das Bild auf, dann sind wir enttäuscht; wir projizieren dann unsere Enttäuschung auf den Inhalt des Bildes, auf die Person, von der ich mir dieses Bild gemacht habe. Realisiere ich, dass diese Enttäuschung das Ende *meiner* Täuschung ist?

In diesem Kontext werden die Worte Jinjis verstehbar, die sich auf den Vorgang der Projektion beziehen und welche die buddhistische Welt erschütterten: „Triffst du den Buddha, töte den Buddha. Triffst du deine Eltern, töte deine Eltern."

Wir sollen die Bilder töten, die *wir* uns gemacht haben und die nicht der Realität entsprechen.

Befreiung ist vor allem Befreiung von falscher Wahrnehmung: „Weil sich Wahrnehmungen verändern, verändert sich die Form der wahren Natur", verändert sich die Form dessen, was ich wahrnehme. Das Erwachen aus dem Schlaf der Unbewusstheit liegt in meiner Wahrnehmung!

Das tägliche Leben verlangt eine „rechte Sichtweise" eine ungefilterte Wahrnehmung dessen was ist, um das Wahre vom Falschen, das Heilige vom Profanen zu unterscheiden.

Wann immer wir eine falsche Wahrnehmung haben, ist das wie ein gewaltiger Felsen vor uns, den wir nicht umrunden können.

Die meisten von uns beginnen mit einer falschen Sicht, was ihr eigenes Selbst betrifft. Sehe ich das eigene Selbst falsch, sehe ich die ganze Welt falsch, in welche ich eingebettet bin. Sehe ich mein Ich, - als Interpretationsorgan der Welt –, falsch, dann ist alles falsch, was sich darauf aufbaut. Diese falsche Sich meiner selbst macht mich unfrei und bewegungslos.

Thich Nhat Hanh schreibt: „Lesen wir die Lehren Meister Linjis, um für uns irgendwelche mystischen Ideale zu finden, dann werden wir dabei keinen Erfolg haben. Alles, was er tat,

war, die Lehren als einen Hammer zu benutzen, um die uns bindenden Fesseln und Ketten zu zerschlagen, und als ein Schwert, um die Knoten, die uns binden, zu durchtrennen."

***Meine* Wahrnehmungen**

Um mich identisch wahrzunehmen, muss ich meine Vorstellungen anhalten und Gedanken beim Entstehen verhindern. Das heißt, ich verlasse die Ebene meiner gedanklichen Vorstellungen und gehe eine Dimension tiefer, hinter diese Ebene. Es ist dies die Ebene der Meditation. Hier gehen meine Wahrnehmungen weit über mich selbst hinaus, bis ich mich in allem ebenfalls sehe, was außerhalb meines Körpers existiert. So wie alles, was ist, zu mir gehört, so gehöre ich zu allem was ist.

Dies ist Verstehen. Verstehen ist Licht. Wo immer das Verstehen hinreicht, verschwindet die Dunkelheit. Entsteht der Geist nicht, kann nichts entstehen.

Wenn ich in diesem Verstehen tief schaue, dann erkenne ich die wechselseitige Abhängigkeit von allem. Ich erkenne, dass es kein eigenständiges Selbst gibt, kein für sich allein existierendes Lebewesen. Wir meinen irrtümlich, wir hätten ein eigenständiges Ich. Beim tiefen Schauen erkennen wir, dass es kein Lebewesen gibt, das von Menschen und anderen Lebewesen abgetrennt lebensfähig wäre.

Alles dieses nicht zu erkennen ist Verblendung, ist irreale Weltsicht, ist falsche Wahrnehmung; Buddha verweist dieses *Nicht-Erkennen* in den Bereich des Wahns, den wir in uns töten müssen. Alle falschen Wahrnehmungen gilt es zu töten, sagt Linji, seien sie diejenigen von Vater, Mutter oder Buddha.

Hasse ich meinen Vater, muss ich die falsche Wahrnehmung Hass töten. Vergöttere ich meinen Vater, muss ich die falsche Wahrnehmung Vergötterung töten. Und genau so ist es mit meiner Mutter, mit Buddha und mit allem, womit ich in Beziehung stehe.

Achtsamkeit ist Bewusstheit

Das ist Bewusstheit, das ist Achtsamkeit: „Wir sehen etwas und wissen, dass wir es sehen; wir hören etwas und wissen, dass wir es hören. Schauen wir, schauen wir wie der Buddha. Riechen wir, riechen wir wie der Buddha. Berühren wir, berühren wir wie der Buddha. Denken wir, denken wir wie der Buddha. Wenn wir unsere sechs wunderbaren Kräfte in jedem Augenblick ausstrahlen, dann gibt es für uns nichts zu tun."

Wir werden zu einem *ungeschäftigen Menschen.* Aber dies heißt nicht, dass wir in die Handlungslosigkeit verfallen, – *im Gegenteil:* „Ist es erforderlich zu gehen, geht. Ist es erforderlich zu sitzen, sitzt". Diese Lebenshaltung bedeutet aber auch, dass wir sehr entspannt leben können!

Achtsam sein heißt, in meditativer Haltung sein, heißt tief nach innen schauen, wo sich die wesentlichen Qualitäten meines Lebens abspielen:

- Ich schaue tief *in meinen Körper* (Hier baue ich Resonanzen auf zu meinen Organen, zu meinen Körperzellen).
- Ich schaue tief *in meine Gefühle* (Hier erkenne ich, welche zuträglich sind und welche Illusionen sind).

- Ich schaue tief *in meinen Geist,* in meine Denkstruktur, (Hier versuche ich irreale Denkmuster zu erkennen, um sie auszufiltern).
- Ich schaue tief *in alle Dinge im Außen, die ich wahrnehme*, um die sie antreibenden Motivationen zu erkennen.

In solch meditativer Haltung brauche ich nicht mehr zu reden, nicht mehr zu theoretisieren, nicht mehr zu intellektualisieren, nicht mehr zu diskutieren: Ich benutze meinen Geist, mein Bewusstsein, zur Stille, zur Kontemplation.

Schauen wir solchermaßen tief in alles hinein, was uns erscheint, erkennen wir, dass unsere Vorstellungen über unseren Körper und unseren Geist fehlerhaft sind. Diese fehlerhaften Vorstellungen können wir überwinden, indem wir uns im ersten Schritt von diesen Vorstellungen lösen, indem wir uns *in den inneren Raum ohne Vorstellungen* begeben.

Das bedeutet nicht, dass wir das analytische Denken aufgeben oder gar die Wahrnehmung, – was sich ändert ist die Qualität; und der zweite Schritt: Unsere Wahrnehmungen sind jetzt nicht mehr mit der Illusion von Beständigkeit belastet. Ich bin nicht mehr gefangen in der Annahme, ich hätte ein eigenständiges Selbst, das, von sich ausgehend, das Außen beherrschen könnte. Tief in mich hineinschauen heißt, *die eigene Wahrnehmung verändern,* hin zur tatsächlichen Realität, die hinter der Realität meiner Sinne und der Materie liegt.

Die Wahrnehmung des Menschen ist sein Programm: Je nachdem, welche Taste ich drücke, bekomme ich ein bestimmtes Programm. Und dieses Programm erscheint mir als die Realität. Ich selbst bestimme mein Programm in Übereinstimmung mit der tatsächlichen Realität.

Der wahre Mensch

Atman, unser wahrer Mensch ist ohne Form, ohne Zeichen, ohne Basis oder Grund, er ist nicht von Ursachen und Bedingungen geschaffen.

Linji sagt: „Meine Freunde, identifiziert euch nicht mit diesem illusorischen Freund (dem Körper), denn er muss früher oder später in die Hände des Dämons der Vergänglichkeit zurückkehren.“ Wer ist der illusorische Freund? Er besteht aus Form, Gefühlen, Wahrnehmungen, geistige Gebilden und Bewusstsein. Die falsche Auffassung ist die, zu meinen, wir wären diese fünf Zustände. Dieser Körper wäre ich. Diese Gefühle wären ich. Diese Wahrnehmungen wären ich. Diese geistigen Gebilde wären ich. Dieses Bewusstsein wäre ich. Aber, – erfreuen wir uns dieser Zustände, die wir nicht sind, die wir aber haben! Wir benutzen sie, „so wie sich die Sonnenblume zur Sonne hin streckt. Doch wir werden nicht von diesen Dingen kontrolliert.“

Im äußeren Körper spiegelt sich das innere Wesen. Wesen und Erscheinung bedingen sich einander. Schauen wir unverschleiert in den Spiegel!

Unser wahrer Mensch ist in unserer Beziehung zu allen Dingen gegenwärtig. Alles, was unser Sein auszumachen scheint, Form, Gefühle, Wahrnehmung, geistige Gebilde und Bewusstsein, das *haben* wir, wir *sind* es aber nicht. Unser wahrer Mensch hat keine Position, er ist weder innerhalb unseres Körpers noch irgendwo außerhalb. Er entsteht auch nicht durch Geburt, noch vergeht er mit dem Tod. Wir sind die Wolken, wir sind der Himmel, wir sind alle unsere Vorfahren, wir sind alle unsere Nachfahren, wir sind alles was war, was ist und was sein wird.

Vom Nicht-Erlangen

Wenn Linji sagt, dass es „nichts zu erlangen“ gibt, dann sagt er, dass es keine Qualitäten gibt, die in der Zukunft liegen. Um vollkommen klar zu sehen, dürfen wir uns in keinerlei Projektionen hingeben, die in der Zukunft liegen, denn *„es gibt nichts, das wir jetzt nicht haben, aber dann in Zukunft hätten“.*

Verstehen, Weisheit, liebende Güte, Mitgefühl, sie sind bereits in uns. Wir müssen nur die Felsen entfernen, die sich darüber gelegt haben bzw. welche die Sicht versperren. Es gibt keine Heiligkeit, nach der wir streben müssten und auch keine Substanz des Gewöhnlich-Alltäglichen, die wir zerstören müssten. Blume und Abfall sind wechselseitig voneinander abhängig.

Wir müssen nicht irgendwohin gehen, um etwas zu bekommen, was wir hier nicht hätten. Linji sagt: „Wo immer ihr hingeht, ihr werdet nur euch selbst finden.“

Linji sagt: „Uns fehlt nichts, was wir erlangen müssten, doch ihr haltet Ausschau nach etwas, von dem ihr glaubt, ihr hättet es nicht. Meine Praxis ist die Nicht-Praxis-Praxis, mein Erlangen ist Nicht-Erlangen zu erlangen. Die Rose ist bereits vollkommen, die Wolke ist bereits vollkommen, das grüne Blatt ist bereits vollkommen, ihr seid bereits vollkommen. Warum müssen wir uns für so arm halten?“ Und er sagt: „Meiner Einsicht zufolge gibt es nichts, das ihr tun müsst. *Ihr müsst nur als ganz normale Menschen leben.“*

„Ein *ungeschäftigter* Mensch“ werden und sein, heißt keinesfalls untätig sein, – im Gegenteil!

Der ungeschäftgte Mensch kann eine Menge erreichen, aber völlig entspannt in freundlicher Lebensart und freudvoll. Er nimmt das, was jetzt ist, als Basis, und entwickelt es nach den Gegebenheiten der Einsgerichtetheit (siehe S. 10) weiter, – aber ohne den Antrieb des Strebens nach Macht, des Vorteils-Suchens und der Instrumentalisierung der Umwelt für seine Zwecke. Ich muss nicht nach einem Ideal streben, um mich von den anderen Menschen zu unterscheiden, um mich höherwertig zu erleben.

Ich lebe bewusst mitten im Wissen der Vergänglichkeit und ich benötige keine Spuren, um sie zu hinterlassen. *Keine Spuren hinterlassen* heißt, die unausweichliche Auflösung dieser Existenz zu akzeptieren. Dies macht frei: gierfrei, angstfrei, wahnfrei.

Wer so lebt ist tatsächlich frei, weil er tief in jedem gegenwärtigen Augenblick lebt. Er ist nicht verstrickt in Gedanken daran, wie er sein Ego festigen könnte. Er hat auch kein Bedürfnis, Zeichen seiner selbst zu hinterlassen. Er hat auch kein Verlangen danach, von anderen bestätigt oder gar geehrt zu werden. Er fühlt sich nicht als wichtiger Mensch. Er tut, was auf Grund seiner Fähigkeiten und der sich ihm bietenden Gegebenheiten zu tun ist.

Wer so lebt, der lebt ohne vordenkende Erwartungen. Wer bestimmte Ergebnisse erwartet, der versucht sie durch Manipulationen seiner Umwelt zu erreichen. Das schafft Spannung und zerstört die Einsgerichtetheit, weil dadurch in der Ebene der Konditionierungen gehandelt wird: ich versuche andere zu meinem Zweck hin zu konditionieren – und ich selbst werde konditioniert.
Wenn ich diese Ebene erkenne, dann lächle ich die Dinge um mich an, die mich manipulieren wollen, und gehe meiner Wege. Jetzt kann ich erkennen: Meine Umgebung ist wie ein Spiegel. Ich schaffe im Außen meine innere Qualität und ich erfahre: Die Umgebung kommt aus meinem eigenen Geist.

Verstand - Geist

Linji sagt, wir sollten „nicht in den Fehlern der Welt graben“. Wenn wir umhergehen und von den Fehlern und Schwächen anderer erzählen, müssen wir Tag und Nacht reden und können doch nicht damit zu Ende kommen. Die Fehler der Welt sind endlos. Vierundzwanzig Stunden am Tag, Tag für Tag, reichen nicht aus, um sie alle aufzuzählen. Wir müssen unsere Zeit nutzen, um über das zu reden, was wirklich nutzbringend ist.

Wir müssen erkennen, dass die menschliche Welt aus den drei Bereichen *Gier* (Verlangen), *Hass* (Wut) und *Wahn* (Verblendung, Irrealität) besteht. Bei jedem Verlangen, das uns überkommt und das über unsere wirklichen Bedürfnisse hinausgeht, gelangen wir in das Gebiet dieser drei Bereiche. Können wir jedoch in uns *Mitgefühl, Liebe* und *Verstehen* aktivieren, dann haben wir dieses Gebiet verlassen. Und dafür müssen wir nirgendwo hingehen.

Vergessen wir nie: Das Böse (Mara) ist keine objektive Wirklichkeit. Mara ist ein Produkt des Geistes. Für Linji ist die Schwelle hin zum Bösen nicht hoch; er sagt: „Ist in deinem Geist ein Zweifel, ist das Mara“.

Denken bedeutet nicht, dass man versteht. ‚Denken‘ ist durch die Qualität des *Verstehens* zu ersetzen, ist durch *Erkennen* zu ersetzen: Alles, was ich nicht erkennen kann, brauche ich auch nicht zu denken, denn es ist dann ein sinnloses Denken, ein sinnloses Drehen im Kopf, ohne jede Bedeutung.

Das Denken in der Vergangenheit und in die Zukunft hinein ist falsches Denken. Wann immer dieses falsche Denken nicht entsteht, dort ist Befreiung. Das falsche Denken ist das Denken der *Geistesplagen* Gier, Hass, Verblendung.

Wenn wir außerhalb von uns selbst nach etwas suchen, werden wir es niemals finden. In uns haben wir alle Samen der Buddhaschaft. Der Buddha und die Meister gehören nicht der Vergangenheit, der Zukunft oder einem anderen Ort an. Sie sind mit uns hier im gegenwärtigen Moment.

Dem Denken, das äußeren Objekten nachjagt, müssen wir ein Ende machen.

Es gibt die Welt der Verursachung (‚noumenal‘,‚eingefaltet‘ ‚implizite Ordnung‘), und die sichtbare Welt der Erscheinungen (‚phänomenal‘, ausgefaltet‘, explizite Ordnung‘,). Die sichtbare Welt ist die Welt der Unterscheidungen, in welcher wir unser tägliches Leben führen. Beide Welten realisieren (manifestieren) sich in Abhängigkeit von unserem Bewusstsein. In der sichtbaren Welt ist alles außerhalb von allem anderen. In der nicht sichtbaren Welt enthält jedes Element, wie klein es auch immer sei, *in sich* die Gesamtheit des Universums. Das ganz Kleine enthält das ganz Große, und das Eine enthält alles.

Um zu verstehen, muss ich nicht auf ein Ereignis, auf eine Gelegenheit warten: Verstehen geschieht jetzt, in diesem Augenblick.

Wir bleiben bei uns selbst und halten unseren Geist an, wenn er in die drei Bereiche eindringen will. *Die Vorstellungen anhalten* ist Erwachen aus den drei Bereichen, ist Licht. Das Nicht-zur-Ruhe-Kommen des sorgenden, umherirrenden, des ständig nachdenkenden und manipulierenden Geistes ist Dunkelheit.

Es gilt immer zu unterscheiden zwischen dem *analytischen, ungetrübten Verstand*, der glasklar durch eine Erscheinung hindurch sehen kann, um die Motivation zu erkennen und dem *umhersurrenden Planungs- und/oder Sorgenverstand,* der sich lediglich in den irrealen Welten der Vergangenheit und der Zukunft bewegt und der ohne Ende versucht, das Umfeld zu manipulieren.

Das Nicht-Unterscheiden-Können dieser beiden qualitativ total unterschiedlichen Verstandesarten erzeugt große Verwirrung.

Linji sagt: „Wenn ihr den Zustand erreicht, in welchem nicht ein einziger Gedanke entsteht, seid ihr in der Lage, überall dort in den drei Bereichen zu erscheinen, wo ihr gebraucht werdet. Ihr werdet nie an einer ernsten Krankheit leiden."

Worte und Redeweisen dürfen nicht mit Einsicht (Erkennen) verwechselt werden. Einsicht und Erkennen unterscheidet sich fundamental von Wissen, da Einsicht aus meinem inneren Wesen kommt. Wissen kann man sich aneignen, indem man Vorgegebenes reproduziert. Man kann die Inhalte von dicken Büchern wiedergeben und nichts davon tatsächlich wissen. Eine vorgegebene Idee ist nur dann sinnvoll, wenn ich sie an mir selbst überprüfen und umsetzen kann. Nur dies ist tatsächliches Wissen!

Die meisten Menschen denken ausschließlich in verbal umgeformten Zweckmäßigkeiten, in konventionellen Bezeichnungen, welche die Oberfläche des Lebens beschreiben.

Diese Begriffsverwirrungen von *Verstand, Denken* und *Wissen* gilt es zu durchbrechen. Alle Worte und Theorien sind „nur trockene Knochen, ohne einen frischen Tropfen Saft". Ein alter Zen-Meister wird zitiert, der auf die Sinnfrage eines Schülers geantwortet hat: „Schau die Zypresse im Hof". Linji antwortet auf die Frage eines Schülers nach der grundlegenden Idee des Buddhismus: „Hast Du schon gefrühstückt?" „ja", sagt der Schüler. „Dann geh und mach den Abwasch".

Verstand wird oft mit *Geist* übersetzt:

Der Geist ist wie ein scharfes Messer, das die Wirklichkeit in abgetrennte Stücke unterteilt.

Der Geist ist ein Zauberer und die ganze Welt ist ein Phantom; selbst Nirwana ist wie eine magische Illusion, ein Traum. Es gibt kein Objekt, kein Phänomen, das eine Wirklichkeit außerhalb unseres Geistes hätte.

Dieser mein Geist muss von der Wirrheit in die *Einsgerichtetheit* kommen: Der klare Geist kennt für seine Handlungen keine Alternative. Wenn ich bereits die auf mich einstürmenden Impulse katalogisieren kann, dann lasse ich allein diejenigen Impulse zur Verwirklichung zu, denen mein Geist zustimmt. Für das, was ich tue, gibt es keine Wahlmöglichkeit. Dies ist es, was *‚einsgerichteter Geist'* genannt wird.

Und mit diesem Geist erlange ich die grandiose Möglichkeit, tief in meine eigenen Schwächen zu schauen. Damit kann ich meine eigenen Fesseln erkennen und zerreißen; ich werde frei!

Die rechte Sicht

Linji sagt: „Rechte Sicht ist die Fähigkeit, die Natur des Werdens, Verbleibens, Erlöschens und der Leerheit in allen Erscheinungen zu erkennen."

Es gibt vier Erscheinungsweisen in dieser Welt, die es zu erkennen gibt: *Manifestation* (das Werden der materiellen Welt), *Verweilen* (das zeitliche Bestehen der materiellen Welt), *Enden* (Auflösen der materiellen Welt) und das *Nicht-Sein, die Leerheit* (die Ebene der Verursachung der materiellen Welt).

Diese vier Erscheinungsweisen des Seins sind die vier Arten der Manifestation. Wenn die Lebenszeit eines Wesens auf diesem Planeten als *Sein* bezeichnet wird, dann ist der Tod eines Lebewesens der Übergang in das *Nicht-Sein*. Nicht-Sein ist lediglich eine andere Manifestation, eine andere Form von Sein, für uns in der Zeit nicht sichtbar. Dieses Nicht-Sein ist die nicht sichtbare Ebene, welche der Ebene des Seins zu Grunde liegt. Es ist die energetische Ebene, welche die materielle Ebene hervorbringt und welche die Materie wieder in sich aufnimmt, wenn ihre Zeit der Manifestation abgelaufen wird. *Leer* bedeutet somit *alles.*

Dies zu erkennen, das ist rechte Sicht. Linji sagt: „Ihr erkennt, dass nichts wirklich ist, so wie ihr es geglaubt habt". Bei einem Menschen mit rechter Sicht ist sein Geist nicht gefangen, nicht in Form, nicht in Klang, nicht in Geruch, in Geschmack und Berührbarem.

„Rechte Sicht" heißt, mit klarem analytischen Verstand tief durch das Vordergründige hindurchschauen, hin zur Ebene der Nicht-Dualität. Wir müssen tatsächlich „hinter unseren Verstand" gelangen, der ja allein dual denken kann, in ‚schwarz und weiß', in ‚richtig und falsch', in ‚oben' und ‚unten', in ‚rechts' und ‚links'. Wir müssen uns in „die Welt der Nicht-Unterscheidung" begeben. In dieser Welt kann ein altes, von Runzeln durchzogenes Gesicht wunderschön sein – und ebenfalls das Gegenteil: das Gesicht einer Schönheitskönigin kann tiefe Hässlichkeit ausstrahlen. „Die Welt der Nicht-Unterscheidung" kennt keine Beurteilung von Äußerlichkeiten. Buddha sagt: „Von jeder Wahrheit ist ihr Gegenteil auch wahr"; – das ist Nicht-Dualität.

Wenn ich „mit dem Auge der Nicht-Unterscheidung" sehe, dann betrete ich „den Bereich der Welt der Befreiung". Ich bin nicht mehr gebunden an die vordergründigen Erscheinungen dieser Welt.

Diese Durchdringen der vordergründigen Welt wird mit den „drei Augen" beschrieben: „Die drei Arten von Augen sind: weltliche Augen, himmlische Augen und das Auge der Weisheit, (das Auge der Einsicht), welches die Tiefe der Wirklichkeit sehen kann." Letztendlich kann dieses Auge die Schönheit der Abstrahlung in *allen* Dingen erkennen, auch wenn diese noch so verborgen ist. Linji sagt: „Wir sehen eine wunderbare Wirklichkeit", – und: „Die Blume steht still am Zaun und lächelt ihr wundervolles Lächeln".

Die rechte Sicht erzeugt Weisheit in mir selbst. Diese Weisheit ist wie ein Schwert, welches das bisher Geglaubte tötet. Darum sagt Linji: „Sobald das Schwert der Weisheit aufblitzt, bleibt nicht ein Ding."

Wenn wir das Schwert der Weisheit aufnehmen und ohne vorgefertigten Weg gehen, sehen wir, dass in der Dunkelheit Licht ist und im Licht Dunkelheit. Im Sohn ist der Vater und im Vater ist der Sohn. Wir müssen von Augenblick zu Augenblick die Einsicht bewahren, dass es keine Unterscheidung zwischen Subjekt und Objekt gibt.

Diese Nicht-Unterscheidung gilt es auch bei mir selbst zu erkennen: Lebe ich im Nicht-Zweifel, dann realisiere ich meinen Atman in meinem Außen. Lebe ich im Zweifel, dann gibt es einen Unterschied zwischen meinem inneren Wesen und meiner äußeren Erscheinung, dann sind Wesen und Erscheinung zwei verschiedene Dinge. Diesen Zustand gilt es zu beenden: *Wesen und Erscheinung müssen eins sein.*

Und: Worte, wenn sie zu oft gesagt werden, verlieren ihre Bedeutung. Wie sollten nicht die Worte und Vorstellungen mit der Wirklichkeit verwechseln.

Urteilen, beurteilen

Oftmals urteilen wir schon, bevor Menschen noch ihren Mund geöffnet haben. Wir erlauben nicht, dass sich die Wirklichkeit dieses Menschen zeigt. Solange wir unterscheiden und bewerten, können wir getäuscht werden. Geben wir Unterscheiden und Werten auf, können wir nicht mehr getäuscht werden, weil wir dann ohne den eigenen Filter Zugang zur wahren Person haben.

Wenn andere uns führen

Wir verlieren uns, wenn wir uns von anderen führen lassen. Sie werden uns in die Irre führen. Wir dürfen nichts und niemandem hinterherlaufen. Wir laufen hinter äußeren Dingen her und fühlen uns dann von jenen Umständen manipuliert und kontrolliert, in die wir uns selbst hineinbegeben haben.

Linji sagt: „Wonach sucht ihr bei anderen Menschen? Was fehlt euch? Seid nicht wie blinde Menschen. Es ist so, als wolltet ihr euch auf euren eigenen Kopf noch einen anderen setzen. Nur, weil euch das Vertrauen fehlt, haltet ihr nach etwas außerhalb von euch Ausschau. Es gibt keine Lehre außerhalb von euch, der ihr nachlaufen könntet."

Wir suchen nach Dingen, die außerhalb von uns selbst sind, weil wir kein Vertrauen zu uns selbst haben. Und in allen Variationen sagt Linji: „Es gibt nichts, was wir jetzt nicht haben, aber in Zukunft hätten." Und: „Warum suchst Du weiter nach einem Kopf, wenn Du doch bereits einen Kopf hast!"

Leid

Unser Leiden geschieht nur im gegenwärtigen Augenblick. Wir sorgen uns, dass wir in der Zukunft alt und krank werden und sterben müssen. Diese Dinge sind nicht real. Wir müssen ihre Köpfe abschneiden, denn sie sind Dämonen, die uns den gegenwärtigen Moment und unser Leben verlieren lassen.

Egal was uns angetan wurde oder welches Unrecht uns geschehen ist, wir sind immer für mindestens fünfzig Prozent, wenn nicht mehr, unseres Leidens verantwortlich.

Karma (mein Handeln und seine Folgen)

Alles was geschieht, ist ein karmisches Resultat. Dieses hängt in seinem Entstehen von Ursachen und Bedingungen ab. Die Ursachen und Bedingen von gestern sind das Karma von heute. Die Ursachen und Bedingungen von heute ergibt das Karma von morgen.

Linji sagt: „Wir sollten nur die Bedingungen nutzen, die uns helfen, das alte Karma aufzulösen". Die neuen Handlungen, die wir gerade geschaffen haben, sie werden Gefahren für unsere Zukunft sein.

Das *gegenwärtige* Karma gilt es zu reinigen, das ist meine zwingende Aufgabe auf dem Pfad.

Einfach leben…

Linji sagt: „Ihr solltet euer Leben in ganz natürlicher Weise leben. Spielt euch nicht auf". Es ist eine Art von Tod, wenn wir von dem Gewöhnlich-Alltäglichen weglaufen hin zu dem, was wir als heilig ansehen. Wir laufen vor uns selbst weg. Und er sagt: „Der Weg ist der alltägliche Geist." Wichtig ist nicht das Ziel, das wir anstreben, wichtig ist, dass wir jeden Moment unseres täglichen Lebens voll und wahrhaft leben.

Vertrauen

Ohne Vertrauen können wir den Weg der Freiheit nicht gehen, – Vertrauen in das Universum und Vertrauen zu uns selbst. Immerfort halten wir Ausschau nach jemandem, den wir um Rat fragen können. Und je mehr Rat wir einholen, umso unklarer wird die Sache für uns. Jeder kommt mit einer Idee und jede Idee ist falsch. Jede Idee ist Objekt der jeweiligen Sichtweise.

Linji sagt: „Der wahre Ehrenmann redet nicht über richtig und falsch. Er verbringt nicht all seine Zeit mit Debattieren." Wir verbringen so viel Zeit damit, über Dinge zu reden, die sich im nächsten Moment schon ändern können. Wir können unser ganzes Menschenleben mit unnützen Diskussionen verbringen.

Im Vertrauen mit sich selbst leben, heißt *„Soheit realisieren"*

Linji sagt: „Nur weil euer Vertrauen unreif ist, sucht ihr weiterhin in jedem Augenblick. Ihr nehmt euren Kopf weg und dann sucht ihr danach." Was Vertrauen ist? Wenn ich nicht mehr jemand anders sein will als der, der ich bin. Der Begriff *Glaube* ist durch *Vertrauen* zu ersetzen. Wir brauchen Vertrauen in die Wahrheit, dass wir ein Wunder sind und dass in uns alles enthalten ist.

Ein Mensch steht ganz, ganz oben auf dem Gipfel eine Berges und erkennt, dass es keinen Weg hinunter gibt. Er ist handlungsunfähig abgeschnitten. Es existiert keine Möglichkeit, wieder nach unten zu kommen. Wir alle waren schon in solch einer Situation. Es ist sehr gefährlich, wenn es für uns keinen Ort gibt, zu dem wir gehen, oder an den wir uns zurückziehen können. Wir haben vielleicht das Gefühl, sterben zu müssen. Es gibt keinen Ausweg und wir sind erstarrt. Wie überleben wir? Es ist sicher, durch Reden oder durch Denken finden wir keinen Ausweg aus dieser schrecklichen Situation. Wie können wir entkommen? Wir können es nicht!

Alles, was wir in dieser Situation tun können, ist aufzugeben und vollständig in den gegenwärtigen Augenblick kommen, – ohne so zu tun, als wüssten wir einen Ausweg.

Ich akzeptiere die Ausweglosigkeit der Situation, ohne Wenn und Aber. Ich gebe mich der Situation hin.

In dieser tiefen Nacht sehe ich den Weg. Aus Gefangensein wird durch Hingabe Befreiung.

Aber auch aus einem anderen Aspekt heraus: Muss ich den Weg nach unten überhaupt gehen? Mit Erkennen, Einsicht, Vertrauen und Mitgefühl kann der Berggipfel für mich ein angenehmer Ort werden. Ich muss nicht woanders hingehen. Die Lösung liegt an keinem

anderen Ort. Kann ich auf diesem Berggipfel nicht glücklich werden, werde ich auch unten im Tal kein Glück finden.

Heilige Schriften

Arbeitet die Welle schwer daran, nach Wasser zu suchen, wird sie sich nur ermüden, denn die Welle ist bereits das Wasser. Gott ist unsere wahre Natur, unsere Soheit, so wie das Wasser die Soheit der Welle ist. Nehmen wir Zuflucht zu dieser unserer wahren Natur, haben wir keine Angst mehr vor Gewinn oder Verlust, vor Haben oder Nicht-Haben, Leben oder Tod, Sein oder Nicht-Sein.

Wasser kann Wolke sein, Wasser kann Schnee sein, Wasser kann Eis sein. Sind wir in der äußeren Form gefangen, können wir die wahre Natur des Wassers nicht sehen.

Wir sind wie eine Welle, die nach dem Wasser sucht. Wir sind wie ein Fisch im Wasser, der danach fragt, wo das Wasser ist.

Alle Menschen, welche Schriften verfassten, die ‚heilig' genannt werden, gleich in welcher Tradition, waren Künstler. Sie benutzten Bilder, um ihre Einsichten auszudrücken. Alle Aussagen sind Produkte geistiger Vorstellungskraft. Darüber hinaus haben sie keine innenliegende Kraft. Alle Schriften sind Zeichen, in denen wir uns leicht verfangen. Was wir erreichen müssen ist die Zeichenlosigkeit!

Begrifflichkeiten in den Lehren sind ausschließlich Beschreibungen und „geschickte Mittel". Es sind Formulierungen, Worte. Wenn wir nur durch Worte und Bilder leben und Dinge außerhalb unserer selbst verehren, dann sind wir nicht in Kontakt mit der Wahrheit.

Nur der gegenwärtige Moment ist real. Nur in diesem Moment können wir in Berührung mit Buddha kommen: das ist die wunderbare Kraft!

Alle Lehren können lediglich die Samen der Weisheit sein, die bereits in uns ist. Lehren *beleben*, sie sind eine *unterstützende Bedingung.*

Zu irgendjemandem zu beten, schafft keine Freiheit; im Gegenteil. Linji sagt: „Zum Buddha beten schafft das Karma der Hölle. Wenn wir Heiligkeit anstreben, sind wir umso weiter von Buddha und den Meistern entfernt, - je mehr wir streben." Und er sagt weiter: „Als ich jung war, habe ich tagtäglich (die Lehren) studiert und Kommentare zu Rate gezogen. Nach einer Weile erkannte ich, dass sie nur in theoretische Begriffe gefasste Mittel waren, um Menschen zu helfen."

„Natürlich kann alles, was durch Studium zu lernen ist, nutzbringend sein. Ob Studien nutzbringend sind oder nicht, hängt von unserer Motivation ab. Alles, was wir in der Vergangenheit gelernt haben, kann nutzbringend sein."

Wer ist Buddha?

Wollt Ihr wissen, wer unser Lehrer, der Buddha ist? Der Buddha seid ihr selbst! Unser wahrer Mensch ist der Buddha und der Meister, und dieser wahre Mensch ist direkt in uns.

Alle Buddhas und alle Welten, von denen in den Lehrreden gesprochen wird, sind Produkte unseres Geistes, unseres Bewusstseins. Wir sollten nicht im Raum nach ihnen suchen und wir finden sie auch nicht in der Zeit. Wir können sie nur in unserem eigenen Bewusstsein finden.

Noch einmal: Linji sagt: „Wenn dir der Buddha begegnet, dann töte ihn“. Natürlich töten wir nicht den wahren Buddha, sondern unsere Auffassung von Buddha, damit der wahre Buddha in uns wirken kann.

Der wahre Buddha ist nicht in der Zeit. Ich kann jeden Augenblick selbst Buddha werden, denn *Buddha sein* ist das zum Schweigen bringen der Vorstellungen. Der Buddha und ich, wir sind seit anfangsloser Zeit eins gewesen. Die Entfernung zwischen uns ist nicht größer als ein Gedankenblitz im Geist:

„Ja, mit einer geheimnisvollen Sicherheit habe ich
Deine Anwesenheit immer gespürt.
Ich weiß, dass Du und ich
seit tausenden von Lebzeiten eins sind,
und der Abstand zwischen uns ist nur ein Gedankenblitz.“

Jeder ist frei um Buddha zu werden, – genau im gegenwärtigen Augenblick. Wenn wir den Buddha in uns haben, dann wissen wir, dass wir alles haben.

Linji sagt: „Wenn mich jemand nach dem Buddha fragt, werde ich ihm als Antwort die Welt zeigen. Der wahre Weg ist ohne Form, die wahre Lehre ist das Licht des Körpers und der wahre Buddha ohne äußere Erscheinung. Die Lehre, die ich realisiere, setzt keine äußeren Zeichen.“

Wenn wir auf dieser Erde als freie Menschen gehen, dann sind wir Buddha.

Betrachten wir den Buddha als etwas Dauerhaftes außerhalb unseres Selbst, dann ist es besser, keinen Buddha zu haben. Glauben wir, die Buddha-Statue wäre der Buddha, ist es besser, draußen ein Herbstblatt anzuschauen. Wir werden dort den Buddha eher sehen.

Buddha und *Meister* sind nur verbale Ausdrücke, in die sich die Leute verstricken. Wenn wir nicht mehr nach irgendetwas suchen, dann erkennen wir, dass sich unser Geist und unser Körper sich nicht vom Körper und Geist des Buddha und der großen Meister unterscheiden.

Das, wonach wir suchen, ist genau hier. *Wir sind der Buddha, wir haben unser wundervolles Wirken, wir haben unser Leben.* Und doch gehen wir umher und suchen nach Dingen. Wir haben in jedem Augenblick die Fähigkeit und die Gelegenheit, in Berührung mit den wundervollen Dingen des Universums zu sein, frei, voller Friede und Freude. Wir sind der Buddha und unser Leben ist es wert, voll gelebt zu werden. Doch, so sagt Linji, müssen wir in der Lage sein „zu erfassen, wann es notwendig ist sich zu fügen, und wann sich zu verweigern“.

Auf meinem Weg, selbst Buddha zu werden, gilt es genau darauf zu achten, ob ich mich in Äußerlichkeiten verfange. Tiefes Schauen ist nicht an bestimmte Haltungen gebunden, wie zum Beispiel das Sitzen in Meditationshaltung. Es ist eine falsche Behauptung, dass Sitzen Meditation sei und Nicht-Sitzen nicht. Tiefes Schauen kann sowohl in der Gehmeditation, in der Arbeitsmeditation oder in der Fahrmeditation erfolgen. Jede Situation, in welcher kein

notwendiges analytisches Denken abläuft, kann als Meditation genutzt werden. Es geht darum, so Linji, „alle möglichen Umstände zu durchdringen“.

Die Lehre (das Dharma)

Linji sagt: „Wenn du weißt, wer du bist, weißt du, wer Buddha ist. Wenn du weißt, wer Buddha ist, weißt du, wer du bist. Findest du dich selbst, findest du den Buddha. Findest du den Buddha, findest du dich selbst.“*

* In der Sufi-Tradition ist diese Aussage identisch, nur ist „Buddha“ durch „Hu“ (das Göttliche/die Gottheit/die Alleinheit) zu ersetzen.
Die Hindu-Lehre der Upanischaden nennt das innere Ich „Atman“, welcher Bestandteil von Brahman (Gott) ist. Der große Psychologe C.G. Jung nennt dieses innere Ich „das Selbst“.

Die Lehre, das ist keine Angelegenheit von Vorträgen oder von Büchern. Die Lehre ist kein Verkauf von Definitionen. Linji sagt: „Diese Dinge sind nur Klänge, Äußerungen, Worte. Sie sind lediglich sich verändernde Manifestationen wie verschiedene Kleidungsstücke“. Nichts hat eine Bedeutung, das ich nicht selbst bin.

Wer fragt, welche Art von Buddhismus gelehrt oder praktiziert wird, der will identifizieren und etikettieren, um in eine Schublade einzuordnen, die bereits im Kopf besteht. Jede Antwort beschreibt eine Idee, ein Konzept des Verstandes, aber keine Realität des Herzens.

Die Lehre bedeutet zu atmen, zu gehen, zu essen und in jedem Augenblick in Freude und Frieden zu leben. Der gegenwärtige Moment in Gewahrsein hilft uns, über Trauer, Furcht und Ängstlichkeit hinaus zu gelangen.

Die Lehre ist nichts, nach dem wir uns auf die Suche machen, das wir entdecken könnten. Sie ist bereits da. Sie ist eine Wahrheit, die sich entweder in diesem Augenblick manifestiert oder nicht.

Wenn wir Vertrauen besitzen, dann brauchen wir nicht in den Pfaden des Wissens und der Konzepte nach diesem Vertrauen zu suchen. Wir werden im Leben nicht erfolgreich sein, wenn wir das tatsächliche Wissen im Außen suchen. Die Basis jedes Erfolges ist das Selbstvertrauen.

Ich nehme Zuflucht zu mir selbst.

Die lebendige Lehre ist Achtsamkeit. Der lebendige Buddha ist Achtsamkeit. Energie der Achtsamkeit entsteht durch bewusstes Ein- und Ausatmen.

Ich atme ein und weiß, dass ich einatme. Ich gehe einen Schritt und weiß, ich gehe diesen Schritt. Ich trinke Wasser und weiß, ich trinke Wasser.

Tue ich etwas, ohne zu wissen, dass ich es tue, dann ist dies Dunkelheit. Achtsamkeit ist die bewusste Wahrnehmung dessen, was ich tue. Diese Wahrnehmung ist das Licht. Wenn dieses mein Licht leuchtet, verliere ich die Angst. Bin ich im Licht, dann ist mein Geist und mein Körper geschützt.

Erhalte ich schlechte Nachrichten, bin ich voller Angst und Schrecken, bin ich dabei verrückt zu werden, dann gehe ich in meinen Atem. Ich atme in Achtsamkeit ein und atme in Achtsamkeit aus und werde dadurch in einen Zustand der Sicherheit geführt. Ich brauche

fünf bis zehn Minuten, dann umfängt mein Atmen den Körper, umfängt die Gefühle, die geistigen Gebilde, die Wahrnehmungen und mein Bewusstsein insgesamt. Es geschieht eine Harmonisierung, mit der Frieden und Stabilität in Körper und Geist einkehren.

Ich atme ein, ich atme aus,
und ich blühe wie die Blume.
Ich bin frisch wie der Tau.
Ruhig und stark wie die Berge.
Wie die Erde so fest.
Ich bin frei, – ich nehme Zuflucht zu mir selbst.

Dieser Leitspruch (Gatha) ist in allen Lebenslagen wertvoll. Wenn wir wissen, wie wir zu unserem Atem zurückkehren und dieses Gatha (oder Teile daraus, oder nur ein einziges Wort daraus) im Geiste wiederholen können, dann werden wir in Sicherheit sein. Gleich wie schwierig, wie chaotisch, wie verwirrt die Situation auch ist, wir werden in unsere grundsätzliche Sicherheit zurückkommen.

Doch wir sollten nicht auf schwierige Zeiten warten, um diese Hilfe, die aus unserer Tiefe kommt, anzuwenden. Wir sollten *jetzt* beginnen. Auch das Wort *jetzt* kann genügen, oder *hier*, oder *ein* oder *aus* (beim Atmen). Jedes Wort, jeder Begriff, der den Bezug zum Jetzt herstellt, ist richtig! Wir nehmen dadurch Zuflucht zu uns selbst, zu unserer Insel in uns und berühren tief die Wirklichkeit.

Sind wir nicht im gegenwärtigen Moment, können wir von Gespenstern, von Dämonen gejagt werden. Sind wir tief im gegenwärtigen Moment, sind wir frei, sind wir im Licht, sind wir handlungsfähig, was immer auch um uns herum geschieht.

Die Gemeinschaft, die ich als Mensch benötige, besteht nicht nur aus Menschen, sondern auch aus Bäumen, aus Vögeln und Gewässern. Das Blühen der Blumen und das sich Wiegen der Gräser gehören zu den Wundern des Lebens. Unser wahres Zuhause ist der gegenwärtige Moment, der den Geist befreit und ihm jede Haftung an etwas nimmt.

Im gegenwärtigen Moment sein, heißt, unseren Geist unter vollkommener Kontrolle zu haben. Er kann nichts veranlassen, was ich nicht möchte. Das Medium, das mich mit meinem Geist verbindet, welches Körper und Geist verbindet, ist mein Atem. Auf ihn lege ich meinen Willen, der über den Geist zur Realität wird.

Wir alle haben nur einen Moment zu leben, und das ist der gegenwärtige Moment. Sonst besitzen wir nichts, absolut nichts.

Ich atme ein, und mein Geist kommt zur Ruhe.
Ich atme aus, und mein Geist kommt zur Ruhe.
Ich atme ein und lächle.
Ich atme aus und lasse los.

Ein
Aus
Tief
Langsam
Ruhig
Leicht
Lächelnd
Frei

Dieser Augenblick
Wundervoller Augenblick

Wenn wir jeden dieser Begriffe *erfahren*, kommen wir an:

Das Reine Land ist hier.
Ich lächle in Achtsamkeit.
Ich bin gegenwärtig.
Den Buddha sehe ich im Birkenblatt.
Die Lehre in der Wolke.
Gemeinschaft ist überall.
Mein wahres Zuhause ist hier.
Mein Geist ist frei.

Ich bin angekommen.
Ich bin zuhause
Im Hier
Und im Jetzt.
Ich bin frei.