

Vortrag am 31.07.2010, 19 h im ZEN-Dojo Trier, Am Palastgarten 6, 54290 Trier

ZEN(-Buddhismus) und Natur(-schutz)

Der Vortrag soll die Beziehung zwischen ZEN und Natur beleuchten.

Vorausschicken möchte ich, dass viele große ZEN-Meister wie z.B. Ryokan, Dogen, Michel Bovay eine starke Beziehung zur Natur und eine große Sensibilität für die Vorgänge in der Natur hatten.

Zunächst was ist Zen?

Der verstorbene ZEN-Meister Michel Mussen Bovay sagte: *„ZEN ist die Überwindung des Egos, die Rückkehr zur kosmischen Realität. Es bedeutet unverfälschte Wahrnehmung ohne Trennung. Viele Menschen verwechseln ihre eigene Sichtweise mit der Realität. ZEN steht für eine ungetrübte und klare, vom eigenen Ich losgelöste Sicht der Dinge, die sich auf das Hier und Jetzt konzentriert.“*

Uchiyama, der ehemalige Abt des Antaiji sagte: *„Dogen betrachtet Zazen als Richtlinie und als Führer unseres Lebens. Darin finden wir das religionsbedingte Leben und den authentischen Lebensweg. Erleuchtungserfahrungen wie Satori und Kensho, welche nicht die wahrhafte Buddhalehre ausdrücken, werden zu sehr forciert. Ihr könnt das so genannte Satori oder Kensho nur in eurem täglichen Leben erfahren. Mit anderen Worten: es wird viel zu viel Wert auf diese lächerliche Art von Kensho oder Satori gelegt, die absolut nichts mit dem Dharma zu tun haben. Wenn man nicht das Dharma oder das eigene Leben zum Maßstab nimmt, kann man unmöglich verstehen, was Satori oder Kensho bedeutet. ... Hinter dem Zazen steht die Buddhalehre, und hinter beiden muss unser eigenes Leben stehen.“*

Im Grunde geht es in Zazen, in Shikantaza – nur Sitzen - darum, klar zu sehen, seinen Geist zu erkennen, seine Gewohnheiten zu beleuchten, die Beziehungen zu den Mitmenschen ohne es zu bewerten. Wir finden mit Hilfe der Konzentration auf die wichtigsten Punkte der Haltung, Abstand zu unseren mentalen Beschäftigungen. Indem wir Abstand finden, die Gedanken ziehen vorbei, taucht das auf was wir die Buddha-Natur nennen oder auch das Hishyrio-Bewußtsein genannt, Nicht-

Denken. Gedanken tauchen auf, aber wir ernähren sie nicht, entwickeln sie nicht.

Die Praxis von Zazen ist eine Methode um unseren gewöhnlichen Geist zu reinigen. Der Geist der immer mehr haben will, der nie zufrieden ist. Der stets nach Anerkennung sucht. Der immer Wünsche hat, ohne aber wirklich zufrieden zu werden durch die Erfüllung dieser Wünsche.

Es geht nicht darum zu negieren, dass alle Menschen nach einem Sinn im Leben suchen. Das ist nur legitim. Es geht vielmehr darum, dass der moderne Mensch, der sinnsuchende Mensch, der Mensch, der Zazen praktiziert, danach strebt sein Wesen, seinen Geist, sein Verhalten zu verfeinern.

Die Praxis von Zazen führt uns dahin zu verstehen, dass wir kein unabhängiges Ich besitzen, kein Ich, das unabhängig existieren kann, sondern dass dieses Ich, das im buddhistischen Kontext eine Illusion ist, ein Konstrukt ist. Buddha erklärt die Entstehung des Ichs durch die fünf Skandhas.

Die Fünf Skandhas sind vereinfacht ausgedrückt, nichts anderes als die Summe der Sinneseindrücke, die in unserem Gehirn in der Kindheit, je nach Sozialisation unterschiedliche Spuren hinterließen und immer noch lassen. Daher verändert sich dieses Ich unablässig. (Dabei sind die Spuren der Kindheit stärker als die späteren Eindrücke.)

Dieses Ich ist zudem vergänglich, es hat keine dauerhafte Existenz, es ist nicht nur nicht unabhängig, es ist vergänglich. Auf Geburt folgt Krankheit Alter und Tod.

Buddha hat versucht die Ursachen des Leidens zu verstehen und Wege zu finden, wie wir uns vom Leiden befreien können, er praktizierte verschiedene Techniken, u.a. strenges Yoga bis er zu der Erkenntnis unter dem Bodhibaum gelangte, die wir heute als die 4 edlen Wahrheiten kennen.

Was sind die vier edlen Wahrheiten?

Die Vier Edlen Wahrheiten werden unterschiedlich aus dem Pali in die deutsche Sprache übersetzt. In der Formulierung der Deutschen Buddhistischen Union (DBU) lauten sie:

1. Das Leben im Daseinskreislauf ist letztlich leidvoll (unbefriedigend, frustrierend).

2. Ursachen des Leidens sind Gier, Hass und Verblendung (die wichtigsten Geistesgifte).
3. Erlöschen die Ursachen, erlischt das Leiden.
4. Zum Erlöschen des Leidens führt der Edle Achtfache Pfad (die sechs Paramitas)¹

Schlussendlich werden sie sich fragen, selbst wenn man sich selbst durch Disziplin und Erkenntnis dazu bringt, dass die selbstverursachten Leiden, die durch Unwissenheit und Gier entstehen, verringert werden. Doch was ist mit Alter und Krankheit?

Wir werden weder das Alter noch die meisten Krankheiten, besonders die die genetisch bedingt sind, verhindern können. Denn das gehört zum ewigen Kreislauf von Werden und Vergehen dazu.

Aber durch die Praxis von Zazen ist es möglich, das Unvermeidliche besser zu akzeptieren und die Geduld mit dem Unvermeidlichen zu üben. Der erweckte Geist sieht in den sogenannten Schicksalsschlägen eine Gelegenheit geistig zu wachsen. Im ZEN-Buddhismus benutzt man gerne das Bild der Lotosblume, die aus dem schlammigen Wasser. Das erwachte Bewusstsein (in Zazen) ist reine Freude.

Aus der spirituellen Praxis von Zazen heraus kommt es also zu dem was wir das Erscheinen der Buddha-Natur nennen, eine große geistige Klarheit. Einer Geisteshaltung die weniger auf unsere eigenen Wünsche, an unser eigenes Glück, sondern vielmehr an das Wohlergehen aller Lebewesen denkt. Das impliziert - und jetzt kommen wir zum Berührungspunkt zwischen ZEN und Natur:

Wir bemühen uns nicht mehr über unsere Verhältnisse zu leben, so gut es geht mit den Ressourcen hauszuhalten und einen mitfühlenden Geist allen Lebewesen gegenüber zu entwickeln. Der mitfühlende Geist entsteht aus der Praxis von Zazen heraus, es ist nicht notwendig diesen mitfühlenden Geist zu konstruieren, er entsteht nicht aus dem bewussten Willen heraus, sondern er ist das Herz der Praxis von Zazen.

Der Berührungspunkt der Praxis von Zazen und Natur ist also der mitfühlende Geist, das Herz der Praxis ist der Bodhisattva-Geist.

Durch die Praxis von Zazen, die intuitive Reflektion der alltäglichen

¹ siehe auch Buddhistische Unterweisung der Association ZEN Internationale, Heft Nr. 1, Jean-Pierre Faure: Die vier Edlen Wahrheiten, Seite 7 und die sechs Paramita, S. 12.

Dinge, das Loslassen von quälenden Gedanken, durch das Aufgeben vom „immer mehr Haben wollen“ und sei es zu Beginn der Praxis „nur“ für die Zeit von Zazen beruhigt sich das vegetative Nervensystem. Der Geist erholt sich, gewinnt Abstand von vielen Sorgen.

Und last but not least möchte ich die positiven Auswirkungen auf den Körper erwähnen, insbesondere durch das Strecken des Rückens und des Nackens, die tiefe Ausatmung.

Schlussendlich verschwinden alle Aufregungen des Geistes, die mentalen Konstrukte (Gedanken) während Zazen und wir verstehen was der *Mystiker Angelus Silesius sagt: Die Rosen haben kein „Warum“.* *Deshalb sind die Rosen fortgeschrittener als wir* (Anm. entwickeltere Wesen).

Ich möchte den Vortrag beenden mit einem Kusen von dem ZEN-Meister Roland Yuno Rech:

„Die Existenz einer Pflanze, eines Berges, ist ungeteilt. Der Mensch ist wie zerlegt, weil er ein Bewusstsein hat. Alle Bemühungen, die man macht, um Zazen zu praktizieren, gehen dahin, die Teilung zu überwinden, die unser Bewusstsein geschaffen hat. Weil man im Dualismus funktioniert, muss man große Anstrengungen auf sich nehmen, um die Nicht-Dualität, die Buddha-Natur wieder zu finden.

Das ist der Grund, warum Christus die Lilie im Tal und Angelus Silesius die Rose als Beispiel nahm. Das ist die Manifestation der So-heit. Die Rose ist so, wie sie ist. Das ist auch der Grund warum Buddha die Blume zwischen seine Finger nahm. Das ist für uns eine Aufforderung diesen einfachen, nicht geteilten Geist jenseits des Mentalen wieder zu finden.

Berge, Flüsse, Bäume sind auch in der Lage uns zu unterweisen. Mujo seppo bedeutet „nichtfühlend“. Berge z.B. haben keine Gefühle, das heißt aber nicht, dass sie uns nichts unterweisen können. Denn auch sie sind Buddha-Natur. Dogen hat zwei Kapitel des Shobogenzo der Unterweisung der Berge und Flüsse gewidmet.

Aber Blumen sind nicht erwacht. Um erwachen zu können, muss man Täuschungen haben können. Wer keine Täuschungen haben kann, kann auch nicht erwachen. Blumen sind jenseits der Täuschungen. Wir sind nicht jenseits der Täuschungen und deshalb können wir erwachen. Da ist der Unterschied.“

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit, haben Sie Fragen?