

## Das zweite Gelübde des Zen-Wegs

**„Endlos täuschendes Denken und Fühlen, alles gelobe ich zu wandeln.“**

Vor den Meditationen am Donnerstag gingen wir lange Jahre auf dem Weg zum Religionsraum jedes Mal an einem Bild des Apollo-Tempels von Delphi vorbei.

Wenn man nach Delphi, der alten Kultstätte in Griechenland kommt, kann man hoch oben im Licht des Morgenhimmels eine Inschrift über der Ruine des Apollo-Tempels lesen. Es steht da in griechischer Schrift: „Erkenne dich selbst“ Eine weitere Inschrift von dort, ist jetzt verschwunden: „Nichts im Übermaß“, habe sie geheißen.

An die Aufforderung des Apollo-Tempels könnte man erinnert sein, wenn man mit dem zweiten Gelübde des Zen konfrontiert wird. Es heißt: „Endlos täuschendes Denken und Fühlen, alles gelobe ich zu wandeln.“

Während wir im ersten Gelübde den Blick auf die Rettung und damit Befreiung aller Lebewesen richten, wenden wir im zweiten Gelübde den Blick auf das endlos täuschende Denken und Fühlen in uns selbst. Endlos täuschende Denken und Fühlen treiben ihr Spiel in jedem Menschen. So konfrontiert dieses Gelübde jeden mit der Frage: Wer bin ich eigentlich? Wo finde ich den Ort meines wirklichen „Ich“?

Zen stellt da auch die Frage: „Was ist dein Urgesicht?“ Der Sucher auf dem Zen-Weg fragt sich: „Gibt es eine Möglichkeit, wie ich zur Antwort auf diese Frage kommen kann? Wie kann ich mein Urgesicht finden?“

Der sechste Patriarch empfing seinen verzweiferten Verfolger einst mit den Worten: „Was war dein Urantlitz, bevor dein Vater und deine Mutter geboren wurden?“ Als der erschöpfte Mönch dies hörte, brach er in Schweiß aus und in seiner Ausweglosigkeit eröffnete sich ihm gerade da, völlig unerwartet, die Antwort.

Die Frage nach dem Urantlitz stellt sich jedem, der in seine eigene Lebenswirklichkeit Einsicht erhalten möchte. Alle suchenden Menschen erkennen bald dies: durch Bücher, durch Vorträge, durch Gespräche mit erfahrenen Philosophen und Lehrern stellt sich nicht ein, was sie suchen. Sie hören schließlich: du musst d i c h s e l b s t mit deinem ganzen Menschen in diese Suche einbringen.

Und so ist es: Du bringst dich ein, indem du dich regelmäßig in der Meditation der Frage nach deinem Urgesicht, nach deinem Herzgeist, stellst. Dies ist möglich, weil du immer

wieder, deinen Meditationsplatz aufsuchst und in deiner Übung mit dem Quellgrund deines Lebens in Berührung bist. Wenn du diesen Quellgrund in deiner Übung berührst, vertieft sich deine Einsicht in dein Wesen. Du wirst offen für die Einsicht in deine Wesensnatur. Alles in dir zielt als Bemühung und als Anstrengung auf diese Einsicht hin. Dabei geschieht das, was bedeutend ist für das zweite Gelübde: In deiner Meditation erfährst du, dass in dir bestimmte Einstellungen sind, die hinderlich sind auf deinem Weg. Diese Leidenschaften bringen dir oft Leid. Du leidest an ihnen. Sie können dir eine Leidenschaft sein.

Indem du diese Einstellungen anschaust, ihren Anblick bei dir zulässt und erträgst, kannst du beginnen, über einen langen Zeitraum hin sie einer Wandlung zu öffnen. Es ist, als ob du dich einer Selbstanalyse stellst, indem du ganz nüchtern die Eigenschaften anblickst, die dir ins Bewusstsein kommen.

In dieser nüchternen Bewertung deiner Eigenschaften kannst du dann zulassen, dass andere Eigenschaften von dir hilfreich sind und dass es nicht unmöglich ist, langsam in sie hineinzureifen. Allein durch das geduldige tägliche Aneinanderfügen der Zen-Meditation, des Zazen, kann diese Wandlung mit der Zeit entstehen.

So entwickeln sich im Lauf des Lebens im Üben bestimmte Einstellungen zu anderen Lebewesen wie Mitfreude, Gelassenheit und Sanftmut, Mitgefühl und Gleichmut, Wohlwollen und liebende Güte und ein anderer Umgang mit der Ausgrenzung von Menschen. Dies alles geschieht aber nicht, weil man ein besserer Mensch geworden ist, es entsteht, weil sich durch die Meditation der Horizont in deinem Inneren weitet. Er weitet sich unmerklich, nicht weil „ich“ mich verändere, nicht weil „ich“ ein besserer Mensch werde, sondern, weil in deinem Inneren der Quellgrund deines Herzgeistes so lebendig fließt. Er zeigt sich, weil du mit nicht nachlassender Geduld an deiner täglichen Meditation festhältst und dich darum bemühst.

Doch erwarte keine bestimmte Zeiteinheit, in der du ein Ziel erreichst. Es heißt, dass sogar alle Erwachten, alle Buddhas der Vergangenheit sich noch schulen, um der Rettung der anderen Lebewesen willen.

Es gibt eine Erzählung aus der ‚Sammlung von der smaragdnen Felswand‘, die ich hier einfügen will:

Manjusrhi fragte Mujaku: „Woher kommst du?“ Mujaku antwortete: „Aus dem Süden.“ Manjusrhi fragte: „Wie wird der Buddha-Dharma im Süden eingehalten?“ Mujaku antwortete: „Die Mönche beachten in dieser Zeit des schwindenden Dharma die Regeln ein bisschen.“ Manjusrhi fragte: „Und wie viele Mönche gibt es?“ Mujaku sagte: „Hier dreihundert, dort fünfhundert.“

Mujaku fragte Manjushri: „Und wie wird hier der Buddha-Dharma eingehalten?“ Manjushri antwortete: „Heilige und Weltliche leben zusammen, Drachen und Schlangen sind miteinander vermischt.“ Mujaku fragte: „Und wie viele Mönche gibt es hier?“ Manjushri sagte: „Drei-drei davor, drei-drei dahinter.“

Es heißt da: „Heilige und Weltliche leben zusammen, Schlangen und Drachen sind miteinander vermischt.“

Eine der ersten Illusionen, die du aufgeben kannst, ist die Illusion, dass nur du allein in einer Welt voll Widerwärtigkeiten leben musst. Immer leben wir in einer Welt, in der „Heilige und Weltliche“ zusammenleben, in der „Schlangen und Drachen miteinander vermischt“ sind. Das ist so. Sonst hätten die großen Epen nicht entstehen können, wie die Ilias Homers, wie das indische Mahabharata, wie das Gilgamesch-Epos. Das Gedächtnis aller Menschheit berichtet überall von einer solchen Welt voller Widerwärtigkeiten. Die Aufgabe eines Zen-Übenden ist, sich diesem Leben zu stellen in der Gewissheit, dass er auf diesem Weg zu der Befreiung kommen kann, die ihn mit tiefer Gelassenheit und tiefem Frieden erfüllen wird. Du in deiner Person bist aufgerufen, deinen Platz hier in deinem Leben auszufüllen, dein täuschendes Denken und Fühlen zu erforschen und zu wandeln um der Rettung der Lebewesen willen.

In den Tätigkeiten deines Alltags sind zahllose Wege verborgen, um das zweite Gelübde zu verwirklichen.

Im Lauf deines Zen-Wegs handelst du dabei meist mit der Zeit in Spontaneität, ohne einzeln darüber nachzudenken, weil du aus der Atmosphäre deiner Meditationen heraus handelst. Du zählst keine Sünden und keine Fehler. Dein Handeln, dein Zuhören, dein Zugewandt-Sein speist sich aus deiner Meditation. Du brauchst es nicht ständig zu analysieren, weil es dir zufließt. Unversehens kann sich da aus einem Schlangengesicht ein glückverheißendes Drachengesicht entwickeln — in einem Augenblick! Aber auch das lebst du in Gelassenheit. Du hast längst die Erfahrung gemacht, dass du und alles sich ständig verändert. Du veränderst dich ohnehin während deines ganzen Lebens. Du bist Kind, bist Jugendlicher, bist Erwachsener, bist alter Mensch, bist Greis – irgendwann! Wer bist du also? Bist du allein die sichtbare Veränderung? Bist du die Form? Bist du die Leerheit, die die Form bestimmt?

In dem großen Wirklichkeitskontinuum deines Lebens bist du immer untrennbar beides: Form und Leere. Da du immer Form-Leere bist, reifst du in dieses zweite Gelübde hinein bei deinem Zazen und beim Leben mit deinem Zazen im Alltag. „Endlos täuschendes Denken und Fühlen“ reift in dir zu Klarheit. Es reift zur Klarheit des Erkennens, dass dies was „ich“ sagt, in einem größeren Zusammenhang handelt. Es ist das Ego-lose „Ich“, das handelt und in dir reift.

Der Christ würde sagen: es ist der Christus in dir, der handelt, der deine Lebensfülle lebt. Es ist wie das dauernde Strömen eines Flusses. Genauso fließt aus deinem täglichen Zazen ständig Kraft, die täuschendes Denken und Fühlen verändern und mindern lässt.

Dieser Vorgang entzieht sich dem rechnenden Verstand. Er entzieht sich auch dem, der in Art einer Bilanz versucht zu werten, ob die Zeit des Zazens ein bestimmtes Ergebnis gezeitigt hat. Allein Vertrauen in den „Weg“ ist gefragt. Nur das Loslassen und die Hingabe an die

eigene Wesensnatur in der Meditation können dazu führen, dass um der Rettung der Lebewesen willen das täuschende Denken und Fühlen in einen Prozess der Wandlung hineingestellt werden.

Der Dichter und spanische Nobelpreisträger Jiménez hat diese Haltung in einem Gedicht so angedeutet:

Erwachen

Sage ich zum ersten Mal: Rose?

Ich nannte früher

Unrechte Namen.

Die Minuten, die

Meine Finger umschließen,

Haben kein Gewicht.

Wenn ich es spüre,

Wird es wieder zu spät sein.

Doch jetzt hat der Tag noch

Eben aufgeschlagene Augen.

Die Nacht zog sich

Hinter die Lider zurück.

Auf deinem Weg des Zazen siehst du zum ersten Mal in voller Klarheit auf eine Blüte oder auf einen Menschen oder auf eine Eigenschaft. Alle Namen, die du früher dafür gefunden hattest, waren nicht richtig. Was ist Zeit um dieser Einsicht willen? Die Nacht der Verblendung ist einem Tag gewichen, indem du in gelassener Haltung sagst: „Dies ist so!“ Das Gewand des Zazen, das du täglich aufs Neue anlegst und danach durch den Tag trägst, es löscht die Feuer der Leidenschaften und wird so für dich zu dem Gewand der Befreiung.

Indem du immer wieder mit diesem Gelübde als einer Grundmelodie deines Lebens lebst, stehst du mitten in einem reinigenden Wandel. Das „Erkenne dich selbst“ und „Nichts im Übermaß“ des Apollo-Tempels in Delphi weist aus, dass Menschen auch in anderen Kulturbereichen die Möglichkeit und Notwendigkeit des klärenden Wandels gesucht haben. In diesem Wandel geschieht jedoch im Zen nicht nur ständig eine Klärung für dich selbst, sondern du bist auch eine Hilfe, ein Anstoß und ein Segen für die Lebewesen.

Hierzu noch eine kurze Geschichte aus dem Chassidismus, die der große Martin Buber berichtet:

## Die Welt annehmen

Ein Chassid Rabbi Moshe von Kobryn war sehr arm. Er beklagte sich einst beim Zaddik über die Not, die ihn im Lernen und Beten behindere.

„In dieser unserer Zeit“, sagte Rabbi Moshe, „ist die größte Frömmigkeit über alles Beten und Lernen, wenn man die Welt annimmt, wie sie steht und geht.“

Die Grundmelodie dieses Annehmens ist das zweite Gelübde des Zen-Weges: „Endlos täuschendes Denken und Fühlen — ich gelobe alles zu wandeln“ ... ein Leben lang!

Franziska Achatz

Chieming, Frühjahr 2023