





HARRY MISHŌ TESKE, Jahrgang 1958, ist Zen-Meister und leitet den Zen-Kreis Kiel mit dem Kai-An-Zen-Kutsu-Tempel. Er bildet dort Mönche, Nonnen und Laien in der Meditation des Zen-Buddhismus aus. 1991 wurde er in Japan von Saidan Ōi Rodaishi, dem Abt des Hōkō-Ji-Klosters, zum Zen-Priester ordiniert und übernahm 1996 die Dharmanachfolge von Rei Shin Bigan Rōshi. Mit ihm hat er 2003 den europäischen Zen-Orden gegründet.

Harry Mishō Teske

# **Zen-Buddhismus Schritt für Schritt**

**Eine Einführung**

Mit 22 Illustrationen von Christian Meier

Reclam

2018 Philipp Reclam jun. Verlag GmbH,  
Siemensstraße 32, 71254 Ditzingen  
Umschlagabbildung: Christian Meier  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Himmer GmbH,  
Steinerne Furt 95, 86167 Augsburg  
Printed in Germany 2018  
RECLAM ist eine eingetragene Marke  
der Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG, Stuttgart  
ISBN 978-3-15-011153-6

Auch als E-Book erhältlich

[www.reclam.de](http://www.reclam.de)

# Inhalt

- 1 Wie alles anfängt 7
- 2 Zazen – nichts Besonderes machen 13
- 3 Drei Voraussetzungen, um zur Erleuchtung zu gelangen 22
- 4 Der Geist, der auf dem Wind reitet 24
- 5 Fünf Arten des Zen 28
- 6 Die fünf Hindernisse 39
- 7 Skandha – die fünf Bereiche der Anhaftung 50
- 8 Die drei Welten – oder eine Welt mit drei Aspekten 57
- 9 Acht Versenkungsstufen 70
- 10 Endgültiger Tod oder Wiedergeburt 80
- 11 Erleuchtung oder die Freiheit von den zehn niederen Fesseln 84
- 12 Die Grundlagen der Achtsamkeit 99
- 13 Sieben Glieder der Erleuchtung 111
- 14 Mahāyāna oder Hīnayāna – Großes oder Kleines Fahrzeug 118
- 15 Die drei Körper eines Buddha 133
- 16 Das Herz-Sūtra – *Maka Hannya Haramita Shingyō* 146  
*Einschub: Die Lehre von den vier edlen Wahrheiten* 153
- 17 Lobgesang des Zazen – *Hakuin Zenji Zazen-wasan* 165
- 18 Zehn Ochsenbilder 177
- 19 Die fünf Phasen der Erleuchtung 208
- 20 Zehn Tugendempfehlungen 221
- 21 Weitergabe von Herzgeist zu Herzgeist 236
- 22 Siebenhundert Kōan 250
- 23 Wie alles weitergeht 273
- 24 Dankesworte 281



## 1 Wie alles anfängt

Ja, also ... wo und wie fange ich an? Um Ihnen das Thema Meditation, und speziell die Zen-Meditation, näherzubringen, gibt es schier unendlich viele Möglichkeiten, und ich werde es wohl nicht schaffen, für jeden Leser die richtige Gangart zu finden. Aber ich werde mein Bestes tun, und wenn es mir gelingt, den einen oder die andere für die Meditation zu gewinnen, dann habe ich mehr erreicht, als ich mir vor über 30 Jahren vorstellen konnte.

Um es gleich vorweg zu sagen, gibt es zwei Arten der Meditation: buddhistische und nicht-buddhistische Meditation. Und da ich buddhistischer Zen-Priester bin, sollte man vermuten, dass ich Ihnen auch buddhistische Meditation vermittele. Weit gefehlt! Die buddhistische Meditation wird sogar den weitaus schmalsten Platz in diesem Buch einnehmen, und das aus gutem Grund: Wir Europäer, und wahrscheinlich die meisten Menschen aus der westlichen Hemisphäre, haben es satt, einen Glauben gegen einen anderen einzutauschen. Wir sind Christen oder auch Atheisten, und plötzlich sollen wir Buddhisten werden?

Nein, Sie brauchen überhaupt nichts zu werden, um vollständige Erleuchtung zu erreichen. Absolut nichts, im wahrsten Sinne des Wortes. Die Erleuchtung erfordert es sogar, dass Sie jeden »-ismus« in Frage stellen, und das gilt genauso und ohne Abstriche für den Zen-Buddhismus.

Ich gehe jetzt einmal ganz einfach davon aus, dass Sie dieses Buch gekauft haben, damit ich Ihnen etwas über die Lehre des Zen erzähle.

Fangen wir also mit der grundlegenden Praxis, dem *Zazen*, dem Sitzen in Stille, an und beschäftigen uns mit dem, was im Zazen getan werden soll: gar nichts. Ja, Sie haben richtig gelesen, Sie sollen im Zazen wirklich gar nichts machen, einfach nur »sitzen«. Aber weil uns das aller Erfahrung nach am schwersten

fällt, werde ich Sie vorher mit einigen Informationen füttern. Es lohnt sich:

Es gibt in dieser Welt der Unbeständigkeit und Orientierungslosigkeit keine größere Befriedigung als die sichere Gewissheit, angekommen zu sein. Dies ist der Beginn des Zen-Weges.

Im Buddhismus ist es im Allgemeinen nicht üblich, dass ein Priester, ein Mönch oder ein buddhistischer Lehrer mit seiner Weisheit »hausieren« geht, und eben aus diesem Grund hat es im Buddhismus niemals eine Missionsbewegung gegeben. Es wurden die Lehren erst erteilt, nachdem man förmlich darum gebeten und den Lehrenden dazu eingeladen hat. Die Wahrheit, oder besser: die Wirklichkeit, um die es besonders zu Beginn der Praxis des Zen-Buddhismus vorrangig geht, ist eine Wirklichkeit, die von Natur aus unmöglich mit Worten und Begriffen zu beschreiben ist. Jede Definition ist eine Begrenzung der allumfassenden, um nicht zu sagen: absoluten Wirklichkeit und damit von eben diesem absoluten Standpunkt aus ein Widerspruch in sich. Der Weg der Stille und des Schweigens ist der Einstieg in den Zen-Weg.

Und vor allem für moderne Menschen der westlichen Welt eine enorme Herausforderung, da die Kultur der Stille und der Achtsamkeit noch immer in krassem Widerspruch zum bisher gepflegten Lebensstil dieser Gesellschaft erscheint.

Das nimmermüde Bestreben aller Meister der Vergangenheit bis zum heutigen Tag ist es immer wieder, den leidenden Wesen in Samsāra, damit ist gemeint: der Welt der Unzufriedenheit und der immer wieder auftretenden Trübsal, einen Ausweg zu weisen.

Das Paradoxe an diesem Bestreben ist, dass wir alle einen Meister brauchen, der uns immer wieder darauf hinweist, dass die letztendliche Wahrheit nicht in den Worten der alten Meister zu finden ist. Und auch nicht in ihrer körperlichen Erscheinung, sondern schließlich und endlich nur auf dem Grund unse-



res eigenen Geistes. Aber selbst diesen Grund des Geistes finden wir nicht dadurch, dass wir ihn bei einem anderen Menschen suchen, nicht einmal bei unserem eigenen Meister. Die einzige Möglichkeit besteht darin, dass wir mit der Suche außerhalb unseres Geistes Schluss machen und unsere geistige Blickrichtung nach innen wenden. Meditation ist nichts anderes als diese Verinnerlichung. In der Anfangszeit der Meditationsübung ist es normalerweise nicht möglich, diesen Grund des Geistes in der Meditation zu erreichen, da wir uns so sehr daran gewöhnt haben, uns lediglich mit den Inhalten des Geistes zu beschäftigen statt mit dem Geist selber. Deswegen ist es für die allermeisten einfacher, sich auf eines der zahlreichen Meditationsobjekte zu konzentrieren und dadurch den wild umherirrenden Affengeist langsam, aber stetig zur Ruhe zu bringen. Dann endlich sind wir in der Lage, den Grund unseres Geistes direkt zu erkennen, der stets und zu aller Zeit da war und immer sein wird. Es ist unser großes Verhängnis, dass dieser grundlegende Geist uns so nahe ist, dass wir ihn genau deswegen nicht erkennen. Wir machen uns lieber außerhalb auf die Suche nach vermeintlichen Wahrheiten, die doch nur Wahrheiten aus zweiter Hand sein können. Uns immer wieder darauf hinzuweisen ist die eigentliche Aufgabe aller Meister. Wie kommen wir aber zum Grund unseres Geistes?

Die erste Frage, die wir uns stellen sollten, ist, wo sich unsere eigentliche Heimat befindet. Den wenigsten Menschen wird es sonderlich schwerfallen, eine Heimatadresse anzugeben; wenn einem jedoch von einem Zen-Meister die Frage nach dem eigenen Herkunftsort bzw. nach der eigenen Heimat gestellt wird, so ist damit in den seltensten Fällen ein geographischer Ort gemeint. Es ist damit vielmehr nach der geistigen Heimat, um nicht zu sagen: nach dem Erkenntnisstand gefragt. Um eine solche Frage treffend beantworten zu können, gibt es nur eine einzige Möglichkeit, und zwar zu klären, wo sich der eigene Geist befindet.

Eine Zeile aus einem populären Lied lautet »home is where you lay your head«. Menschen, die keine besonders feste Bindung an einen bestimmten Wohnort haben, werden dieser Zeile ohne weiteres beipflichten können, und eine der ersten spirituellen Übungen im historischen Buddhismus war der sogenannte Gang in die Hauslosigkeit. Das heißt, jeder buddhistische Mönch und jede Nonne waren aufgerufen, den angestammten Heimatort zu verlassen und ohne festen Wohnsitz zu leben. Sie waren im wahrsten Sinne des Wortes *Unsui*, was so viel bedeutet wie »Wolken und Wasser«. Wie sehr unsere persönliche Befindlichkeit von unserem ständigen Aufenthaltsort geprägt wird, kann man leicht erahnen, wenn man nach einer langen Zeit des Wohnens an einem Ort gezwungen wird, sich einen neuen Wohnort zu suchen. Neben der Bindung an bestimmte Personen sind die Bindung an einen Ort und vielleicht auch noch an eine berufliche oder gesellschaftliche Position diejenigen Faktoren, die uns im Leben eine vermeintliche Sicherheit bieten, die unseren Platz im Leben bestimmen. Fällt auch nur einer dieser Sicherheit bietenden Faktoren ungewollt fort, geraten wir verständlicherweise in eine mehr oder minder starke Krise, und viele Menschen haben die größten Schwierigkeiten, sich danach wieder neu zu orientieren. In mehreren spirituellen Traditionen wird ein bewusster und freiwilliger Verzicht auf eine oder mehrere dieser Sicherheit bietenden Bindungen als Übung praktiziert, um dadurch im wahrsten Sinne des Wortes Selbstbewusstsein und Eigenständigkeit zu entwickeln. Oder, um es mit anderen Worten auszudrücken, nach der körperlichen Reife auch geistig, seelisch und emotional erwachsen zu werden.

Sie werden jetzt vielleicht fragen, ob dazu der Gang in die Hauslosigkeit notwendig ist und ob diese Reifung nicht auch zu Hause und in gewohnter Umgebung stattfinden kann. Natürlich kann sie das, und bei den allermeisten ist dies auch der ganz normale Entwicklungsweg. Wir sollten uns jedoch im Klaren dar-

über sein, dass wir es beim buddhistischen Erleuchtungsweg mit einem geistigen Schulungsweg zu tun haben, an dessen Ende das höchste Ziel auf uns wartet, das einem menschlichen Wesen zu erreichen überhaupt möglich ist. Und ob wir dieses Ziel noch in diesem Leben und in dieser körperlichen Gestalt erreichen oder nach wer weiß wie vielen Wiedergeburten in allen möglichen körperlichen und unkörperlichen Gestalten, hängt einzig und allein von unserem Entschluss und unserer eigenen Anstrengung ab. Und wer es gern bequem und einfach möchte, dessen Erfolg wird natürlich auch sehr einfach und bescheiden sein.

Ich möchte Sie damit in keiner Weise auffordern, Heim und Herd zu verlassen, die Familie im Stich zu lassen, die sichere Arbeitsstelle zu kündigen und sich auf den Gang in die Hauslosigkeit zu machen. Dieser Gang würde wahrscheinlich sowieso nur in die Obdachlosigkeit führen. Auch die Wanderschaft als buddhistischer Bettelmönch ist keine Garantie dafür, dass Sie diesen Weg auch nur ansatzweise erblicken.

In der nordischen Mythologie gibt es für diesen Menschen auf dem Weg einen sehr symbolträchtigen Archetyp, und zwar den des Gottes Odin, dessen Name wörtlich bedeutet »Mensch des Atems«. Odin ist der ewige Wanderer, der in zahllosen Gestalten in allen Welten erscheint, um dort nach den jeweiligen Gegebenheiten seine große Aufgabe zu erfüllen. Wenn Ihnen bei diesem Bild der Name Ahasver, der ewige Jude, einfällt, so sollten Sie bedenken, dass der eine freiwillig und der andere äußerst unfreiwillig auf die Wanderschaft gegangen ist. Der entscheidende Unterschied, und das gilt genauso für unsere alltäglichen Handlungen, liegt stets in der Motivation, das heißt, es ist gar nicht so entscheidend, was wir tun, sondern warum wir es tun, und dann natürlich, wie wir es tun. Als kleiner Hinweis schon einmal an dieser Stelle: Achten Sie auf Ihren Atem!

Ich habe das Buch so aufgebaut, dass ich im ersten Teil von Kapitel 6 (Die fünf Hindernisse) bis zu Kapitel 13 (Sieben Glie-

der der Erleuchtung) die Lehre darlege, aus der Zen entstanden ist. Ich erkläre in diesem Teil also die Grundlagen überwiegend aus der Sichtweise des orthodoxen Buddhismus, wohingegen Zen dem sogenannten Großen Fahrzeug des Buddhismus angehört und hierin eine besondere Stellung einnimmt. Diese Informationen sollen hauptsächlich dazu dienen, Ihr Interesse an dieser Lehre zu wecken.

Im zweiten Teil des Buches ab Kapitel 14 werde ich das Große Fahrzeug näher vorstellen und auch erläutern, woher der Zen-Buddhismus seine besondere Stellung ableitet.

## 2 Zazen – nichts Besonderes machen

Das große Problem unserer Zeit besteht darin, dass alle Menschen ihr Heil und ihr Glück außerhalb von sich selber suchen. Und im Laufe dieser Suche allen möglichen Modeerscheinungen, Lehren, Übungssystemen, Gurus und sogenannten verwirklichten Meistern hinterherlaufen, ohne dabei zu erkennen, dass das eigentliche Problem die Suche nach einer Wahrheit außerhalb des Suchenden selber ist. In dem Augenblick, in dem der Mensch seine Blickrichtung ändert und sich im wahrsten Sinne des Wortes erinnert, statt sich weiter zu veräußern, hat er seine verlorene Heimat wiedergefunden. Die erste Ursache und der letzte Sinn des Lebens sind in jedem Menschen und in jedem fühlenden Wesen immer vollständig vorhanden und aktiv. Diese, nennen wir sie ruhig: absolute Wirklichkeit erscheint in unserem Geist als Gedanke an die universelle Vollkommenheit, in unseren Gefühlen als reine Freude und Glückseligkeit und in unseren Körpern als fundamentale Gewissheit der Einheit aller Lebewesen.

In unserer hektischen und vorwiegend erfolgs- und gewinnorientierten Wirklichkeit erscheinen Gedanken jedoch viel häufiger als eine sehr chaotische Affenhorde. Und diese Affenhorde wird umso wilder, je mehr wir versuchen, sie unter Kontrolle zu bringen. Die Gefühle werden von unangenehmer Wut, selbstsüchtigem Egoismus, unbefriedigtem Verlangen und Sehnsüchten, zermürender Konkurrenz und Eifersucht sowie Angst, Depressionen und Selbstabwertung bestimmt und sind häufig alles andere als glücklich. Unsere Körper sind äußerst anfällig für alle möglichen Krankheiten, werden bei kleinsten Unfällen schon teilweise erheblich verletzt, und Zeiten der vollkommenen Beschwerdelosigkeit sind eher die Ausnahme als die Regel. Einmal ganz abgesehen davon, dass unser irdisches Dasein auf jeden Fall tödlich enden wird. So hoffnungslos präsentiert sich unsere Situation, wenn wir unter dem Einfluss des mächtigen Dämons »Unwissenheit« stehen.