

Nicht ergreifen - nicht abwehren

Lehrtext · Lehrtexte · LT-0022

Die Grundbewegung des Geistes: festhalten, haben wollen, wegdrücken, Widerstand.

Herzlich willkommen nach der Sommerpause hier im Bethaus in Wiedikon. Die zurückliegenden Ferien haben mir gut getan und ich freue mich auf die gemeinsame Praxis mit euch allen.

Ich habe mir vorgenommen eine Serie von 8 Teishos zu schreiben, die Bezug nehmen auf klassische Zen-Zitate aus dem Diamantsutra, dem Plattform Sutra und den Ansprachen des Huangpo.

Im Zentrum steht dabei ein Zitat aus dem Diamantsutra:

„Sie (die Bodhisattvas) sollten einen Vorsatz fassen aus einem Geist heraus, der nirgendwo verweilt.“

Huineng hörte einem Mann beim Rezitieren zu. Als er den Satz hörte, öffnete sich sein Geist. Huineng fragte "wo es denn herkäme" und der Mann antwortete sinngemäss: Es stammt aus dem Kloster des fünften Patriarchen Hongren.

Huineng machte sich auf den weiten Weg ins Kloster und wurde schliesslich der legendäre sechste Patriarch.

Und an einer anderen Stelle sagt der Buddha ergänzend:

„Nur den Geist kann er (der Bodhisattva) entwickeln, der an nichts verhaftet ist.“

Thema des heutigen Teishos ist "Nicht ergreifen - nicht ablehnen". Beide Haltungen, also Ergreifen bzw. Ablehnen, sind bereits Formen des Haftens. Beginnen wir mit einem alltäglichen Beispiel.

Wir sind im Zendo der City Kirche Zug anfangs Juli. Es ist sehr heiss draussen, obwohl die Abendstunde schon begonnen hat. Und die Hitze zeigt sich auch im Meditationsraum. Wie gewöhnlich lüften wir den Raum während des Kinhin. Als eine Teilnehmerin das Fenster schliessen will, kommt eine kräftige und kurze Zurückweisung aus dem Teilnehmerkreis.

Die Botschaft ist klar. Das Fenster soll offen bleiben.

Ein Klassiker aus dem Zendo. Hier geht es nicht darum, was richtig oder falsch ist. Fenster auf oder Fenster zu. Es ist heiss. Und ich möchte, dass es kühler wird. Ich möchte, dass es erträglich wird.

Hier kann die Verstrickung beginnen und je nach Lage der Dinge kann sie uns immer tiefer hineinziehen.

Zu den Regeln im Zen gehört, dass wir im Meditationsraum schweigend praktizieren. Nur in Ausnahmefällen ist eine Ansprache passend. Das Schweigen schützt jedoch nicht vor der Verstrickung, sie wird nur nicht so schnell sichtbar.

Für das "Hineingezogenwerden" bediene ich mich eines anderen Vorfalls und zwar einem Beispiel aus dem Speisesaal.

Ich durfte einen Fastenkurs leiten, bei dem wir auch die Mahlzeiten schweigend einnahmen. Ein Teilnehmer hielt sich nicht strikt an diese Regel. Ein anderer Teilnehmer kritisierte ihn mit klaren Worten. Als Antwort erhielt er "ich akzeptiere keine Autorität. Ich akzeptiere deine Bevormundung nicht." Jetzt wurde es kritisch. Als Kursleiter machte ich mich bemerkbar.

Beide hielten sich dann zurück. Ich behielt das Ganze im Auge und meinte aus der Körpersprache zu erkennen, dass es bei ihnen im Inneren immer weiter gärte, obwohl nicht mehr gesprochen oder disputiert wurde.

Was geschieht beim Ergreifen und Abwehren im Geist?

Eine wichtige Zutat fehlt uns noch, wenn wir das Ergreifen erklären möchten. Diese Zutat können wir mit "Grundannahme" benennen.

Mit unserer Entwicklung hin zum Erwachsenen übernehmen wir mehr oder weniger eine Reihe dieser Zutaten. Und sie helfen uns dabei, dass wir gut miteinander klar kommen können. Die Zutaten regeln, ordnen und sagen uns, wann wir was und wie machen sollten. Die Grundannahme folgt ihrer zugrunde liegenden Logik.

Wenn A, dann B. Weil sonst C.

Aber wir benötigen noch etwas und zwar die Bereitschaft, diese Logik zu verteidigen. Dahinter steckt die Annahme, dass sich eine bestimmte neue und ungewollte Situation einstellen wird, die es zu vermeiden gilt.

Zurück in den Speisesaal. Die Regel lautet: "Auch im Speisesaal wird nicht gesprochen, wir nehmen das Essen schweigend ein."

Ein Teilnehmer verfügte über die Annahme "Ich akzeptiere keine äussere Autorität."

Beim anderen Teilnehmer könnte die Annahme präsent gewesen sein: "Wenn im Speisesaal gesprochen wird, verliert das Schweigen und die Stille an Wert und wird dadurch nutzlos."

Wenn wir diese beiden Annahmen als mögliche innere Logik zugrunde legen, werden die folgenden Reaktionen verständlich:

- Person A spricht und bricht das Schweigen.
- Person B kritisiert und bricht damit ebenfalls das Schweigen.
- Person A verteidigt seine Position verbal, dass er keine äussere Autorität akzeptiert.

Das Diamantsutra spricht von einem Geist, der nirgends verweilt. Dieser Geist bindet sich nicht an eine Annahme. Er kann ihr folgen, ohne daran gebunden zu sein.

Mit einem solchen Geist sind klare und deutliche Worte nicht ausgeschlossen. Auch eine Zurechtweisung wäre aus einem solchen Geist nicht ausgeschlossen. Einzig die Bindung ist nicht präsent und nicht wirksam. Ein Hin und Her ist möglich. Aber das war es dann auch schon. Nicht mehr und nicht weniger.

Huineng gibt dafür noch ein sehr passendes Beispiel.

Vermeide beim Wahrnehmen aller Phänomene, dass der Geist befleckt wird und dass er nicht anhaftet. Der Geist durchdringt alle Orte, haftet aber nicht an ihnen. Läutert euren grundlegenden Geist. Wie? Seid ohne Befleckung und ohne Verschiedenheit innerhalb der sechs Sinnesempfindungen. Seid selbstbestimmt beim Kommen und Gehen der geistigen Phänomene. Entfaltet ohne Stillstand eure durchdringende Wirkung.

Nicht anhaften bedeutet nicht "gleichgültig" oder "egal".

Und was bedeutet dies jetzt für die Praxis? Hilfreich könnten diese Fragen sein:

- Wo ergreife ich?
- Und wo wehre ich ab?
- Und woran genau halte ich in diesem Augenblick fest?

Eine Regel kann sinnvoll oder unsinnig sein. Für unsere Frage hier ist entscheidend, ob der Geist daran gebunden ist.

Eine Meinung kann zutreffen oder nicht. Für unsere Frage hier ist entscheidend, ob der Geist daran gebunden ist.

Eine Handlung kann angemessen oder unangemessen sein. Für unsere Frage hier ist entscheidend, ob der Geist daran gebunden ist.

Zitate aus dem Diamantsutra zum Nicht Verweilen

Lehrtext · Lehrtexte · LT-0023

Für das Teisho It-0022 "Nicht ergreifen - nicht abwehren" vom 12.09.2026 sind in diesem Abschnitt passende Zitate aus dem Diamantsutra zusammengestellt.

Quelle: DAS DIAMATSUTRA. Thich Nhat Hanh. edition steinrich.

Abschnitt 04: Freigebigkeit üben

Überdies, Subhuti - wenn ein Bodhisattva sich in Freigebigkeit übt, dann stützt er sich auf kein Objekt, das heißt, er stützt sich auf keine Form, keinen Klang, keinen Geruch, keinen Geschmack, kein Berührbares und kein Dharma, um Freigebigkeit zu üben. Das, Subhuti, ist der Geist, aus dem heraus der Bodhisattva Freigebigkeit praktizieren sollte, ein Geist, der sich nicht auf Zeichen stützt.

Wahrnehmbares und Gedachtes dürfen erscheinen, aber sie werden nicht zur Stütze des Geistes.

Abschnitt 04: Vorstellungen

Subhuti, stützt sich ein Bodhisattva auf keinerlei Vorstellungen, wenn er sich in Freigebigkeit übt, dann ist das Glück, das diesem tugendhaften Handeln entspringt, so groß wie das Weltall. Es kann nicht ermessen werden. Subhuti, die Bodhisattvas sollten ihren Geist in diese Belehrungen versenken und dort verweilen lassen.

Hier wird „Nicht-Stützen“ von Sinnesobjekten auf Vorstellungen erweitert.

Abschnitt 06: Dharma und Nicht-Dharma nicht festhalten

Sie sind weder in der Vorstellung von einem Dharma noch in der Vorstellung von einem Nicht-Dharma gefangen. Sie sind nicht in die Vorstellung verstrickt, dass dies ein Zeichen sei und jenes kein Zeichen....Alle Lehren müssen aufgegeben werden, ganz zu schweigen von den Nicht-Lehren.

Nicht-Verweilen bedeutet nicht, einen gewöhnlichen Halt durch einen „buddhistischen“ Halt zu ersetzen.

Abschnitt 10: Der Schlüsselsatz

Der Buddha sagte: „In diesem Geiste, Subhuti, sollten alle Bodhisattva-Mahasattvas ihren reinen, klaren Vorsatz fassen.

Wenn sie diesen Vorsatz fassen, sollten sie sich dabei nicht auf Form, Klang, Geruch, Geschmack, Berührbares oder Geistesobjekt stützen. Sie sollten einen Vorsatz fassen aus einem Geist heraus, der nirgendwo verweilt.

Der Geist fasst also einen Vorsatz. Es findet also geistige Bewegung und Ausrichtung statt – nur ohne einen festen Aufenthaltsort.

Abschnitt 14: Ausführliche Erklärung

Ich erinnere mich auch, in alten Zeiten, fünfhundert Lebzeiten lang, vollkommene Geduld praktiziert zu haben und nicht in die Vorstellung von einem Selbst, einer Person, einem Lebewesen oder einer Lebensspanne verstrickt gewesen zu sein.

Wenn, Subhuti, ein Bodhisattva den unübertrefflichen Geist des Erwachens entwickeln will, muss er alle Vorstellungen aufgeben. Er kann sich nicht auf Form stützen, will er diesen Geist entwickeln, noch auf Klang, Ton, Geruch, Geschmack, Berührbares oder Objekt des Geistes. Nur den Geist kann er entwickeln, der an nichts verhaftet ist.

Abschnitt 14: Vorstellungen

Subhuti, ein Bodhisattva, der noch von Vorstellungen abhängig ist, wenn er sich in Freigebigkeit übt, ist wie jemand, der im Dunkeln umherirrt. Er sieht nichts. Doch ein Bodhisattva, der nicht von Vorstellungen abhängig ist, wenn er sich in Freigebigkeit übt, ist wie jemand, der mit gutem Augenlicht im strahlenden Licht der Sonne einhergeht. Er kann alle Formen und Farben erkennen.

Abschnitt 32: Zum Schluss des Sutra

In welchem Geist ist diese Erklärung zu geben? Ohne sich in Zeichen zu verstricken, gemäß den Dingen, so wie sie sind, und ohne Aufgeregtheit. Warum?

Alle zusammengesetzten Dinge sind wie ein Traum, ein Phantom, ein Tautropfen, ein Blitz. So meditiert man

über sie, so betrachtet man sie."

Das Diamantsutra

Der Diamant, der die Illusion durchschneidet

Ins Deutsche übersetzt von Ursula Richard.

Deutsche Ausgabe 2011 bei edition steinrich, Berlin.

Titel der Originalausgabe:

The Diamond That Cuts Through Illusion – Commentaries on the Prajnaparamita Diamond Sutra

Erschienen bei Parallax Press, Berkeley, CA, USA.

© 1992 United Buddhist Church

© der deutschen Ausgabe 2011 edition steinrich, Berlin

Plattform-Sutra

Deutsch von Guido Keller und Taro Yamada.

Frankfurt: Angkor Verlag, 2019.

E-Book-ISBN: 978-3-943839-55-5.

Lektorat: Susanne König.

Printed in Germany.

Der Geist des Zen

Die legendären Aussprüche und Ansprachen des Huang-po

Aus dem Englischen von Ursula von Mangoldt.

Vorwort von Jean Gebser.

Einführung von John Blofeld.

Überarbeitete Neuausgabe, 2011.

O.W. Barth Verlag, ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.