

# **Meine Erfahrungen mit Übungen der Ch'an-buddhistischen Lehre**

**Im Rahmen des Studium Fundamentale**

**Nam-Gon Kim**  
*Humanmedizin*

**Witten, Sommer 2002**

## **Inhaltsverzeichnis**

1. Einleitung	Seite 3
2. Überlieferung der Lehre durch Bodhidharma	Seite 4 - 5
3. Der 6. Patriarch Hui-Neng	Seite 5 - 6
4. Das Wesen der Ch'an-Lehre	Seite 7
5. Übungen in der Ch'an-Lehre	
5.1 Die Praktische Arbeit	Seite 7 - 8
5.2 Kung-An	Seite 8 - 9
5.3 Tso-Ch'an	Seite 10 - 11
6. Persönliche Bezüge zur Ch'an-Lehre	Seite 12 - 17
6.1 Ch'an und die Heilkunst	
7. Literaturverzeichnis	Seite 18

## 1. Einleitung:

Das chinesische Wort „Ch'an" („Son“=koreanisch) geht auf die Sanskrit-Bezeichnung „Dhyana" zurück, die „Zustand in meditativer Versenkung" bedeutet. Im Westen hat das Wort japanisch ausgesprochen „Zen" mehr Verbreitung gefunden, was man japanischen Zen-Meistern, die nach der Kriegszeit nach Westen kamen um Zen-Buddhismus zu lehren, zu verdanken ist und Prof. Daisetz Teitaro Suzuki, der durch seine Schriften in englischer Sprache westlichen Menschen ersten Zugang zur Ch'an-Lehre verschaffen hat. Durch diese Arbeit hinweg werde ich das Wort „Ch'an“ anstatt „Zen" benutzen, obwohl das Wort „Zen" sich in vergangener Zeit im westlichen Wortschatz etabliert hat. Der Grund dafür ist, weil ich überzeugt bin, dass die Zen-Lehre trotz der buddhistischen Tradition ein Frucht des chinesischen Geistes ist. Anstatt „Ch'an-Lehre des Buddhismus" werde ich vereinfachend von der „Ch'an-Lehre“ sprechen, was nicht zum Missverständnis führen soll, dass die Ch'an-Lehre ohne Buddhismus allein existiert. Die Ch'an-Lehre soll nicht im herkömmlichen Sinne verstanden werden, denn Ch'an ist kein philosophisches oder dogmatisches System, sondern beruht vor allem in einer spirituellen Erfahrung.

Ich stamme aus einer buddhistischen Familie, die verschiedene Schulen des Buddhismus durchwanderte. Als ich 12 Jahre alt war, ist meine Familie aus beruflichen Gründen des Vaters von Seoul in Korea nach Deutschland übergesiedelt. Besonders für die Ch'an-Tradition des Buddhismus interessiere ich mich erst seit meinem 17. Lebensjahr. Den ersten Zugang zur Ch'an-Lehre bekam ich durch westliche Lektüre und durch Begegnungen mit westlichen Ch'an-Meistern. Für Außenstehende scheint vielleicht mein Interesse für die Ch'an-Lehre, selbstverständlich zu sein, weil ich asiatisch aussehe. Die Frage, warum ich mich dafür interessiere, wird von Leuten aus meiner Umgebung kaum gestellt. Vielleicht ist das auch der Grund, warum ich mich selber die Frage selten gestellt habe.

Diese Arbeit soll mir mehr Klarheit verschaffen, warum gerade ich als im Westen lebender Asiate mich für die Ch'an-Lehre zu interessieren anfang und welche Rolle dieser Weg in meinem Leben spielte und immer noch spielt.

Im ersten Teil dieser Arbeit wird faktisch auf den Ursprung der Ch'an-Lehre, die Übungen in der Ch'an-Lehre in der Linie Hui-Nengs und deren charakteristischen chinesischen Zügen eingegangen, wobei die Lehren zur geistigen Haltung außer Acht bleiben, weil sonst der Umfang der Arbeit zu groß sein würde. Im zweiten Teil der Arbeit werde ich den obengenannten Fragestellungen nachgehen.

## **2. Überlieferung der Lehre durch Bodhidharma:**

*Eine besondere Überlieferung außerhalb der Schriften,  
unabhängig von Wort und Schriftzeichen:  
Unmittelbar des Menschen Herz zeigen, -  
die (eigene) Natur schauen und Buddha werden.<sup>1</sup>*

Diese berühmte vierzeilige Strophe, die Bodhidharma zugeschrieben wird, wurde zur Blütezeit des Ch'an in der T'angperiode verfasst.

Bodhidharma gilt als der Überbringer einer neuen unmittelbaren Geistüberlieferung, die auf Shâkamuni selbst zurückgehen soll. Der Ursprung des Ch'an-Patriarchats, durch das der Geist von Meister zu Schüler mitgeteilt wird, wird in späteren Ch'an-Schriften der T'ang-Zeit folgend dargestellt:

*Der Weltverehrte (Buddha) war einst mit den versammelten Schülern auf dem Berg Gridhrakuta (Geierberg) und hielt für die Mönche eine Blume hoch.  
Zu der Zeit schweigen alle, nur der ehrwürdige Kashyapa brach in ein Lächeln aus.*

*Der Weltverehrte Sprach: „Ich habe den Augen-Schatz des wahren Dharma, das wunderbare Nirvana-Bewußtsein, Wahre Form der Nicht-Form, das geheimnisvolle Tor des Dharma. Es kann nicht durch Worte und Buchstaben ausgedrückt werden und ist eine besondere Übermittlung jenseits aller Lehren. Ich betraue Mahakashyapa damit.“<sup>2</sup>*

Hiermit wurde „das Siegel des Buddha-Geistes“ Mahakashyapa anvertraut, auf dessen Überlieferung das Ch'an beruht.

Der letzte in einer Reihe von 28 indischen Patriarchen sei nach China gekommen, um dort als erster Patriarch die Traditionslinie des chinesischen Ch'an zu begründen, wobei die Nachrichten über das Leben Bodhidharmas äußerst spärlich sind und mit diversen Legenden verknüpft sind. Die Haupttriebkraft bei der Erfindung war das Bestreben der Ch'an-Sekte, ihre geheiligte Überlieferungslinie der Lehre und ihres Geistes allen Anfeindungen gegenüberzustellen in einer Zeit, in der schon verschiedene Sekten des Buddhismus in China emporsproßen und miteinander konkurrierten. Die Existenz Bodhidharmas und seine indische Herkunft können trotz allem als gesichert gelten. Nach seiner Ankunft verweilte Bodhidharma nur kurze Zeit in Südchina. Es wird berichtet, dass er dort Kaiser Wu-Ti (502-550), den Gründer der Liang-Dynastie, begegnet ist und ihm von der Nutzlosigkeit der Errichtung von Buddha-Tempeln und Sutrenrezitation ins Gesicht gesagt haben soll.

---

<sup>1</sup> Heinrich Dumoulin: Zen, Geschichte und Gestalt, 1. Auflage, Bern, 1959, Seite 73

<sup>2</sup> Daisetz Teitaro Suzuki: Zazen, 3. Auflage, München, 1993, Seite 11

Danach wandte er sich bald nach Norden, wo er wahrscheinlich mehr als vierzig Jahre hindurch für die Verbreitung seiner Erleuchtungslehre wirkte. Ein Tempelkloster Shao-lin-ssu auf dem Sung-Berg bei Lo-Yang hat die Überlieferung besonders eng mit seinem Namen verknüpft. Dort soll er neun Jahre in „Wand-Beschauung“ gehockt und seinem Jünger Hui-K'o das Siegel des Dharma übertragen haben.

Historisch ist nur die Tatsache gesichert, dass Bodhidharmas Lehre etwa zweihundert Jahre nach der Zeit seines Wirkens in China heimisch wurde und die Form gefunden hatte, die den Eigenheiten des chinesischen Volkes am besten entsprach. Die indische metaphysische Form vom Mahayana, durchdrungen von seiner mystischen Bilderwelt, traf China, wo das taoistische Denken schon damals tief verwurzelt war. Die Ch'an-Lehre nahm dort seinen Anfang und entwickelte sich in eigener Dynamik auf dem Nährboden des chinesischen Geistes mit einem Sinn fürs Praktische sehr nah an den Realitäten des täglichen Lebens.<sup>1</sup>

### **3. Der 6. Patriarch Hui-Neng:**

Nach Bodhidharma gilt in der Geschichte des Ch'an der fünfte Nachfolger, Hui-Neng, als der zweite, eigentliche Gründer. Die Lebensbeschreibung Hui-Nengs ist mit Legenden und Wunderzeichen verknüpft, die die Autorität mit seinem hohen Auftrag der Geistüberlieferung erhöhen sollen. Der Grund sei hier wieder in der Stellung der damaligen Ch'an-Sekte gegenüber den anderen konkurrierenden buddhistischen Sekten und dem Streit zwischen Süd- und Nordsekte zu sehen.

Im Mittelpunkt der Biografie Hui-Nengs steht jene dramatische Begebenheit der nächtlichen Übertragung des Patriarchats durch den fünften Patriarchen Hung-Jen, die auf den Gatha-Wettstreit zwischen den beiden Jüngern folgte und Hui-Nengs rasche Flucht aus dem Wohnsitz des Meisters verursachte.

*Die zwei Gathas:*

*Shen-hsiu: Der Leib, das ist der Bodhi-Baum,  
der Geist, er gleicht dem klaren Ständer-Spiegel.  
Wisch ihn denn immer wieder rein,  
laß keinen Staub sich darauf sammeln!*

*Hui-neng: Im Grunde gibt es keinen Bodhi-Baum,  
noch gibt es Spiegel und Gestell.  
Da ist ursprünglich kein (einziges) Ding –  
Wo heftet sich Staub denn hin?<sup>2</sup>*

---

<sup>1</sup> Daisetz Teitaro Suzuki: Zazen, 3. Auflage, München, 1993, Seite 17

<sup>2</sup> Hui-Neng: Das sutra des Sechsten Patriarchen, 1. Auflage, Bern, 1989, Seite 38

Die zwei Verse des Gatha-„Wettstreites“ von den Meisterschüler, nämlich Shenhsiu und Hui-neng, des 5. Patriarchats werden überliefert. Auf diese Verse hin habe der 5. Patriarchat den Erleuchtungsgeist von Hui-neng erkannt und ihn als seinen Dharma-Nachfolger bestimmt.

*Ein Dialog zwischen Hui-neng und Mönch Ming:*

*Hui-neng: „Nicht gut denkend, nicht böse denkend, was ist in eben diesem Augenblick das Urantlitz von Mönch Ming?“*

*Ming: „Außer diesen soeben gesagten geheimen Worten, außer diesem gleichen Sinn, gibt es da noch etwas Bedeutsames oder nicht?“*

*Hui-neng: „Was ist dir grad gesagt habe, ist durchaus nicht geheim. Wenn du dein wahres Wesen erlebst, so ist das Geheime dir nah.“<sup>1</sup>*

*(Hierbei kam Ming plötzlich zu tiefer Erleuchtung. )*

Hui-Neng fand hier einen Weg, seine tiefe Erfahrung der Wahrheit des Ch'an unmittelbar zum Ausdruck zu bringen. Die spezifisch buddhistische Ausdrucksweise aus dem überkommenen Dhyana-Buddhismus spielt hier keine Rolle mehr. In diesem konkreten und lebendigen Ausdruck ist der eigentliche Anfang des chinesischen Ch'an zu sehen.<sup>2</sup>

Der sechste Patriarch Hui-Neng vermittelte einen neuen Aufschwung mit seiner besonderen Botschaft. Er betonte stets in seinen Darlegungen die „Schau des eigenen Wesens“, worauf Bemühungen zu richten sind, als Kern der Ch'an-Lehre, nicht Dhyana-Übung und nicht das Erlangen der Freiheit. Mit „Wesen“ meinte er Buddha-Wesen oder Prajna, welches nur durch Verblendung und Verwirrung im Geist verdeckt bleibt. Dieses „Wesen“ kenne keine Vielheit, sondern sei absolute Einheit, welche jeder Mensch inne hat, unabhängig von Wissen und Unwissen. Nachdenken und Reden über Prajna seien nichtig, solange man es im eigenen Geist nicht realisiert hat oder das eigene Wesen nicht geschaut hat. Daraus ging die „plötzliche“ Lehre der Schule Hui-Nengs hervor, die behauptet, dass die Erfahrung der Wahrheit, die alle Dualität transzendiert, augenblicklich geschieht und keine gestufte Entwicklung kennt.

Die Ch'an-Lehre war besonders seit Hui-Neng von chinesischer Geistesart geprägt und verlor indische Züge. Dies ist im Verzicht auf abstrakte Terminologie und übersteigerte Bildhaftigkeit und in der Methode zu begründen, die direkt, unkompliziert, konkret und zupackend war, was typisch den chinesischen Geist charakterisiert. Die überlieferten Mondos im Podium-Sutra zeigen deutliche diese Züge.

---

<sup>1</sup> Daisetz Teitaro Suzuki: Zazen, 3. Auflage, München, 1993, Seite 59

<sup>2</sup> Daisetz Teitaro Suzuki: Zazen, 3. Auflage, München, 1993, Seite 60

## **4. Das Wesen der Ch'an-Lehre:**

Ch'an entzieht sich jeder Definition und Beschreibung und lässt sich schwer zu Ideen verarbeiten und begrifflich erfassen.

Ein Beispiel:

*Meister Chau-chou wurde einst gefragt: „Ein Licht teilt sich in hunderttausende von Lichtern; darf ich fragen, wo dieses eine Licht herkommt?“ Daraufhin schleuderte er einfach wortlos einen seiner Schuhe vom Fuß.<sup>1</sup>*

Prof. D. T. Suzuki sieht die einzige taugliche Art, sich Einblick zu verschaffen, in der Jahre langen praktischen Ch'an-Schulung. Die herkömmliche dualistische Denkweise, die „Gegenseitige Durchdringung“ nicht zulässt, lässt schwer die Essenz des Ch'an begreifen. Ch'an breche dieses Denkschema auf und setze an seine Stelle ein neues „Denken“, in dem die Logik und die dualistischen Ideen-Arrangement keine Rolle spielen, so dass der Grund der Nicht-Dualität oder die absolute Einheit erfahrbar wird.<sup>2</sup>

Die Ch'an-Meister verwenden verschiedene direkte Methoden, um die Schüler aus der herkömmlichen Denkschemata zu lösen. Sie lassen sich unter den beiden Hauptkategorien „Verbale Methode“ und „Direkte Methode“ einordnen. Die verbale Methode besteht in: 1. Paradox, 2. Überschreiten der Gegensätze, 3. Verneinung, 4. Bejahung, 5. Wiederholung und 6. Ausruf. Unter der direkten Methode versteht man eine körperliche Demonstration, wobei die Schüler oft nicht verschont bleiben. Die Schüler sollen bei solchen spontanen überraschenden Verhaltensweisen die Augen öffnen.<sup>3</sup>

## **5. Übungen in der Ch'an-Lehre:**

### 5.1 Die praktische Arbeit

*„Ein Tag ohne Arbeit, ein Tag ohne Essen.“<sup>4</sup>*

Dies war die Antwort des 9. Patriarchs Pai-Chang der Ch'an-Linie als die Mönche seines Klosters eines Tages seine Gartengeräte versteckten, um den betagten Meister daran zu hindern, die Anstrengung der Arbeit auf sich zu nehmen und worauf der Meister nichts aß.

---

<sup>1</sup> Daisetz Teitaro Suzuki: Zazen, 3. Auflage, München, 1993, Seite 83

<sup>2</sup> Daisetz Teitaro Suzuki: Zazen, 3. Auflage, München, 1993, Seite 81

<sup>3</sup> Daisetz Teitaro Suzuki: Zazen, 3. Auflage, München, 1993, Seite 84

<sup>4</sup> Daisetz Teitaro Suzuki: Zazen, 3. Auflage, München, 1993, Seite 131

Pai-Chang gilt als Begründer genauer Regeln für das Leben und den Tagesablauf in einem Ch'an-Kloster, in dem der Tagesablauf ganz auf die Erfordernisse der Schulung auf dem Ch'an-Weg ausgerichtet ist. Bis dahin waren die Ch'an-Meister und ihre Schüler meist „zu Gast“ in Klöstern anderer buddhistischer Schulen. Auf der Grundlage dieser Regeln entwickelten sich eigenständige Ch'an-Klöster.

Die berühmte Aussage des Meisters Pai-Chang kann als das Kennzeichen des Ch'an-Lebens oder sogar als das Prinzip, das diese Tradition über so lange Zeit lebendig erhielt, angesehen werden. Arbeit wie Putzen, Kochen, das Sammeln von Feuerholz, Landbearbeitung und der Gang mit der „Bettelschale“ gilt seither als eines der wichtigsten Elemente des Mönchslebens in allen Ch'an-Klöstern. Neben ökonomischen und ethischen Gesichtspunkten ist vor allem der Sinn dieses Prinzips in der Bewahrung der Mönche vor innerer Trägheit und einer unausgewogenen geistigen Entwicklung zu sehen wie sie häufig die Folge eines gänzlich auf Zurückgezogenheit und Meditation ausgerichteten Lebens sind. Jede Art Benommenheit oder geistige Stumpfheit, die unentwegt mit irgendwelchen Tagträumen jenseits der gegenwärtigen Wirklichkeit einhergehen, sollen dadurch verhindert werden.

Die praktische Ausrichtung des chinesischen Geistes ist hier wieder erkennbar im Vergleich zur indisch-buddhistischen Tradition, in der die Mönche sich aus allen weltlichen Belangen zurückziehen, um zu meditieren und von Anhängern ökonomisch unterstützt werden. Die Ch'an-Mönche werden auch von Gönnern ökonomisch unterstützt, aber der Unterschied liegt darin, dass die Ch'an-Mönche die tägliche Arbeit wie Putzen, Waschen, Essen, Unterhalten, Fernsehen und sogar Toilettengang an sich auch als praktische Übungen betrachten wie andere Meditationsmethoden.<sup>2</sup>

## 5.2 Kung-An

Seit alter Zeit gab es einen speziellen Weg im chinesischen Kulturraum um die Authentizität eines Dokuments zu prüfen. Zwei Versionen des Dokuments werden beieinander gelegt und ein rotes Tintensiegel auf das Dokument aufgetragen. Wenn jemand überprüfen wollte, ob ein Dokument eine Fälschung ist, hat man die Siegel miteinander verglichen. Wenn die Siegel übereinstimmten, war das Dokument authentisch. (*Kung(chin.): öffentlich, An(chin.): Aushang*)

In der Ch'an-Tradition wurden die Kung-Ans auf ähnlicher Weise angewandt. Wenn ein Schüler „Schau des eigenen Wesens“ erlangt haben sollte, brachte er dies dem Meister dar. Wenn der Meister und Schüler die selben Einsichten teilten, wurde es Übermittlung von Geist zu Geist genannt.

---

<sup>2</sup> Zen Master Seung Sahn: The Compass of Zen, 1. Auflage, Boston & London, 1997, Seite 268

In der Blütezeit des Ch'an, nämlich während der Tang- und Sung-Dynastie in China, in der Zeit, wo zahlreiche Ch'an-Meister erschienen, wurden die Geschichten von Erleuchtungserlebnissen, Mondos, und ihre Dharma-Reden der Meister zahlreich aufgezeichnet und manche in Kollektionen zusammengefasst. Diese Situationen oder „Fälle“ wurden seitdem von Ch'an-Meister benutzt um die Einsicht des Schülers zu prüfen. Dort ist der Ursprung der Kung-Ans zu sehen.<sup>1</sup>

Ein Beispiel:

*Einst fragte ein Mönch Ch'an-Meister Dok-Sahn, „Was ist Buddha?“ Dok-Sahn antwortete, „Trockene Scheiße an einem Stock.“*

Kung-Ans werden auch auf dem Weg der Übung dem Schüler gegeben, um den Zustand des Nicht-Wissens zu erreichen. Es wird auch Hua-tou-Praxis genannt. Hua-Tou ist eine chinesische Bezeichnung, welche „Kopf des Wortes“, oder „Beginn des Denkens“ bedeutet. Dies weist auf den Ursprung des Geistes hin, wo das Denken noch nicht aufgestiegen ist.

Ch'an-Meister Tsung-Kao, eines der großen Vertreter von Hua-tou-Praxis, (1089-1163) beschreibt das Prinzip des Kung-Ans so:

*Tso-ch'an ist sehr notwendig um den wandernden Geist zur Ruhe zu bringen und zur Samadhi zu gelangen. Nur dann können die Schüler effektiv Kung-An oder Hua-tou benutzen. Auch wenn, Kung-An und Hua-tou-Praxis während Gehen, Stehen, oder sogar im Liegen geübt werden können, ist Tso-Ch'an immer doch dessen fundamentale Basis.*

*Wenn durch Tso-ch'an der Geist des Schülers Ruhe und Stabilität gefunden hat, kann die Anwendung von Kung-an oder Hua-tou den Aufstieg des großen Zweifels hervorrufen. Der Zweifel ist nicht der normale Zweifel von Fragen nach Wahrheit einer Behauptung. Es ist der Zweifel, welcher aus Tso-ch'an aufsteigt. Der Entschluss von Kung-an oder Hua-tou ist abhängig von Pflegen des großen Zweifels. Aufgrund der Natur der Frage, nicht von Logik lösen zu lassen, muss man beginnen, indem man kontinuierlich wieder zur Frage zurückkehrt. In dem Prozess klärt sich der Geist von allem außer dem großen Zweifel.*

*Eventuell kann diese akkumulierte „Zweifel-Masse“ größer und größer werden und kann in eines der zwei Wegen verschwinden: In Richtung der Energie- oder Konzentrationsmangel, der Meditierende wird den Zweifel nicht beibehalten können, und es wird zerstreut. Oder der Meditierende bleibt beharrlich bis der Zweifel wie eine „heiße Eisenkugel in seinem Hals“ ist. In diesem Fall wird der Zweifel eventuell in einer Explosion verschwinden. Wenn diese Explosion*

---

<sup>1</sup> Zen Master Seung Sahn: The Compass of Zen, 1. Auflage, Boston & London, 1997, Seite 262

*genügend Energie hat, ist es möglich, dass der Meditierende Ch'an erfährt, Buddha-Natur sieht und Erleuchtung erlangt.*<sup>1</sup>

### 5.3 Sitzen in Versenkung - Tso-ch'an

Sitzen in Versenkung hat im gesamten Buddhismus einen großen Stellenwert und gehört zur täglichen Praxis, wobei Meditation in verschiedenen Schulen in feinen Unterschieden praktiziert wird.

Durch die Wertlegung auf die „Schau des eigenen Wesens“ bei Hui-neng bekam der Begriff „Meditation“ einen besonderen Sinn als das wirksamste Mittel für den Zugang zur höchsten Wirklichkeit. Nicht im Aussetzen aller psychischen Aktivitäten und in der Säuberung des Bewusstseins von allem Wirken seien der Sinn der Meditation. Diese Auffassungen waren im Buddhismus von Anfang an vorhanden. Es ging in seiner Lehre darum, das „Selbstwesen“ in seinem ganzen Wirken zu erfassen. Das Wirken des „Selbstwesens“ sollte nicht unterbunden werden, sondern es ginge mehr darum in seinen Strom einzutauchen um es zu ergreifen.<sup>2</sup>

In einem indischen Mahayana-Text heißt es, dass „unter allen Sitzarten der ganze Verschränkungssitz am beruhigendsten ist und nicht ermüdet. Während Hände und Füße in Zucht genommen sind, zerstreut sich das Bewusstsein nicht. Der Körper befindet sich in jener lockeren Gespanntheit, in der Sinne und Geist wachbleiben und doch zur völligen Ruhe gelöst sind.

In der Ch'an-Tradition ist der Mönch, Dogen, der die Ch'an-Lehre von China in der Sung-Zeit nach Japan brachte, als der Meister des Zazen(jap.: Meditation in Versenkung) berühmt. Er sah im Zazen die Verwirklichung und Erfüllung des ganzen Buddha-Gesetzes. Nach seiner Anweisung soll die Sitzmeditation folgend erfolgen:

*Für das Zazen ist ein stilles Zimmer gut und Speise und Trank seien mäßig. Man löst sich von allen Bindungen von sich, beruhigt die zehntausend Dinge, denkt nicht an gut und böse, urteilt nicht über richtig falsch, hält den Lauf des Bewusstseins an, macht die Tätigkeit des Wünschens, Vorstellens, Urteilens aufhören und sinnt nicht darauf, ein Buddha zu werden.*

*Beim rechten Hocken breitet man ein dickes Kissen aus, darauf legt man ein Kissen. Man hockt im ganzen oder halben Verschränkungssitz. Beim sogenannten ganzen Verschränkungssitz legt man zunächst den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel, den linken Fuß lässt man auf dem rechten Oberschenkel ruhen. Beim halben Verschränkungssitz liegt nur der linke Fuß*

---

<sup>1</sup> Ch'an Master Sheng-Yen: The Life and Heart of Ch'an Practice, 1. Auflage, New York, 1996, Seite 63

<sup>2</sup> Hui-Neng: Das sutra des Sechsten Patriarchen, 1. Auflage, Bern, 1989

*auf dem rechten Oberschenkel. Kleider und Gürtel seien locker angelegt und gleichmäßig geordnet. Die rechte Hand legt man auf den linken Fuß, der linke Handrücken ruht auf der rechten Handfläche, beider Daumen sind gegeneinander gestützt.*

*Man hockt mit aufrechtem Körper, ohne nach links oder rechts zu neigen, oder sich nach vorn zu beugen oder nach rückwärts zu neigen. Ohr und Schulter, Nase und Nabel müssen einander gegenüberstehen. Die Zunge liegt am oberen Gaumen an, Lippen und Zähne sind geschlossen, aber stets müssen die Augen geöffnet sein. Ist die Körperhaltung bestimmt, regelt man die Atmung. Wenn ein Wunsch aufsteigt, merkt man ihn, wenn man ihn gemerkt hat, lässt man ihn fahren. Indem man so lange übt, vergisst man alle Bindungen und gelangt von selbst zur Sammlung.<sup>1</sup>*

Das Ziel der Atemregulierung ist beim Tso-Ch'an nicht die Ausschaltung des Bewusstseins, sondern eine völlig beruhigte Gleichgewichtslage des Organismus. Dabei spielen altindische, anthropologische und anatomische Vorstellungen eine Rolle, gemäß denen „ein Hand breit unter dem Nabel (Dan-Tien) das Meer des Geistes“ liegt, wo „die Heimat unseres eigentlichen Wesens“ ist.

Ch'an-Meister Seung-Sahn betont die Wichtigkeit der weiten Sicht zur Sitzmeditation. Die Ansicht, dass man nur im vollen Lotussitz Erleuchtung erlangen könnte, wie es in manchen Ch'an-Schulen der Fall ist, sei nicht das Wesen der Ch'an-Lehre und sei auch eine Art Anhaftung zum „Körper-Sitzen“. Wichtig sei wie man Moment zu Moment im Alltag einen nicht bewegenden Geist beibehält. In Hui-Nengs Podium-Sutra ist ähnliche Haltung zur Sitzmeditation zu entnehmen.<sup>2</sup>

*„Verehrte Zuhörer, was ist das, was man „Sitzen in Versenkung“ nennt? In meiner Lehre bedeutet es die Freiheit von Hindernissen und Hemmnissen. Wenn sich nach außen hin in allen guten und schlechten Umständen keine Wertung der Umstände entsteht, ist das „Sitzen“. Wenn im Innern das ursprüngliche Wesen, die Unbewegtheit des eigenen Geistes, gründlich erkannt wird, ist das „Versenkung“.“.....<sup>3</sup>*

---

<sup>1</sup> Heinrich Dumoulin: Zen, Geschichte und Gestalt, 1. Auflage, Bern, 1959, Seite 163

<sup>2</sup> Zen Master Seung Sahn: The Compass of Zen, 1. Auflage, 1997, Seite 268

<sup>3</sup> Hui-Neng: Das sutra des Sechsten Patriarchen, 1. Auflage, Bern, 1989, Seite 75

## **7. Persönliche Bezüge zur Ch'an-Lehre:**

Den Schlussteil dieser Arbeit möchte ich mit der Frage „Worum sorgen wir uns?“, die uns Sokrates als die zentrale Frage der Philosophie stellte, anfangen. Denn durch diese Frage und Nachdenken darüber werden bestimmte Motive der eigenen Handlungen nachvollziehbarer und daraus die Richtung, die man einschlagen wird, vorstellbarer. Das zentrale Motiv, was zu einer Handlung führt, lässt sich oft im nachhinein für mich selber nicht mehr klar rekonstruieren, aber die vollzogene Handlung steht klar vor den Augen, so dass das zentrale Motiv, was oft unbewusst entstanden war, sich besser von mir erahnen lässt. Wie in der Einleitung kurz erwähnt, möchte ich durch diese Arbeit mehr Klarheit verschaffen, was die Ch'an-Lehre mit meinem vergangenen Leben und jetzigen Leben zu tun hat und warum ich angefangen habe, mich für diese Art spiritueller Übung zu interessieren. Die von mir gewonnenen Erfahrungen aus der Ch'an-Lehre war stets ein Begleiter meines Lebens gewesen und hat auf meine Handlungen Einfluss geübt, indem sie mich oft daran erinnern, dass meine Ideen über die Realität nicht zu verwechseln sind mit der wahren Realität selbst, die häufig ganz anders sein kann, als ich mir jemals vorgestellt kann.

In Kontakt geraten mit der Ch'an-Lehre bin ich theoretisch schon in meiner Kindheit, in der meine Mutter sich stark für die Lehre Nichirens im japanischen Buddhismus interessierte.

Auch wenn die japanische Nichiren-Schule eher feindlich der buddhistischen Ch'an-Schule gegenüberstand, zitierte sie häufig aus dem Avatamsaka-Sutra, was wichtige Elemente der Ch'an-Lehre beinhaltet. Wenn ich in meiner kindlichen Schüchternheit in bestimmten Situationen zögerte, etwas zu tun, kam immer wieder der Hinweis der Mutter aus dieser Sutra: „Alles ist allein aus dem Geist erschaffen.“ Ich vermute, dass sie die Absicht hatte, mit dieser Aussage mir zu helfen, die inneren Ängste zu überwinden um zur Tat zu schreiten, indem es mir bewusst werden soll, dass die Ängste, die ich hatte, von mir selbst erschaffen waren.

Auch wenn ich in einer buddhistischen Familie aufgewachsen bin, sehe ich den Beginn meiner Interesse für die Ch'an-Lehre im Alter von 17 nach 6 Jahren Aufenthalt in Deutschland in der Zeit, in der es mir bewusst wurde, dass ich zwischen einem asiatischen Familienleben und deutschem Alltag stand, was mich zwangsläufig nach einer umfassenderen Sichtweise, drängte. Auf einer Seite waren aus einem konfuzianisch geprägten Land stammende Eltern und sogar ein Teil in mir selbst war aus dieser Tradition und auf der anderen Seite

stand ich in einer Gesellschaft des Individualismus mit Klarheit der Subjekt-Objekt-Beziehung.

Es stand damals für mich fest, dass es keine absolute Sichtweise gibt, die besser ist als die andere. Aus dem Grund war ich abgeneigt, mich für das östliche oder das westliche zu entscheiden, was zwangsläufig dahin führte, eine Sichtweise zu finden, die das östliche und westliche nicht trennt und miteinander vergleicht, sondern mich dazu bringen sollte, mich frei zwischen den beiden Welten zu bewegen ohne aus der Perspektive eines anderen zu urteilen. Aber es stellte sich für mich nach Jahren heraus, dass diese Sichtweise, die ich gesucht hatte, eine Sichtweise ohne Sichtweise war, deren Wesen meiner jetzigen Meinung nach in der Loslösung von einer bestimmten Sichtweise liegt.

Nach Übersiedlung der Familie nach Deutschland verloren die Eltern das Interesse an der Nichiren-Lehre und sie begannen sich für eine andere buddhistische Schule des Buddhismus „Won-Buddhismus“ zu interessieren, die die buddhistische Erleuchtungslehre mit dem konfuzianischen und taoistischen Gedankengut zu einen versuchte, um so moderne koreanische Laien besseren Zugang zum Buddhismus zu verschaffen, denn die im letzten Jahrhundert in Korea vorgeherrschte Ch’an-Lehre des Buddhismus war den Mönchen und Laien in bestimmten Kreisen vorbehalten und so wurde der Bezug zu den Laien verloren. Ich empfand die heutige Lehrweise der Won-Schule zu sehr theoretisch und dogmatisch. Trotz der Wertlegung des im letzten Jahrhundert geborenen Begründers dieser Schule auf die Ch’an-Elemente, die sehr lebensnah und direkt sind, schien mir die heutige Praxis der Schule zu sehr auf die Schriften des Begründungsmeisters bezogen und daher eine „Buchreligion“ geworden zu sein. Die Meditationsübungen standen nicht mehr im Vordergrund der spirituellen Übung, sondern wurden neben dem Studium der Schriften als Begleitübung praktiziert. Während die Eltern noch eine Weile regelmäßig zum Tempel dieser Schule gingen, distanzierte ich mich davon und fing an, Bücher über die Ch’an-Lehre zu lesen, was mich durch ihre Direktheit und Klarheit ohne Dogmen sehr faszinierte. Vor allem durch meinen Eindruck, dass es sich hierbei nicht um ein „Religiöses“ mit Heiligkeit und Moralvorstellungen, sondern um einen Weg zu einem bestimmten Erkenntnis handeln könnte, unabhängig von Konfessionen der Menschen, fühlte ich mich sehr angezogen von der Ch’an-Lehre. Der Ansatz dieses Weges schien am Ursprung des Denkens oder jenseits vom Denken ihren Anfang zu nehmen und nicht an Schriften oder philosophischen Denksystemen, so dass ich in ihm einen Weg sah, der Ost und West in mir überschreitet und mir eine Möglichkeit bot, beides ohne Reduzierung des anderen zu betrachten und anzunehmen. Bald wurde es mir bewusst, dass ich allein durch das Lesen über psychologische Aspekte des Ch’an das Wesen des Ch’an nicht begreifen kann. So besuchte ich an Wochenenden und Ferien, soweit mein Schülersein dies zuließ, 4 tägige oder 15

tägige Meditationsveranstaltungen, die von einer koreanischen Ch'an-Schule in der Linie Hui-Nengs angeboten wurde.

Da ein Verlauf eines Meditationstages fast ausschließlich aus Sitz-, Geh- und Arbeitsmeditation mit dazwischen gelegten gemeinsamen Mahlzeiten bestand, empfand ich mehrtägige Meditationsveranstaltungen physisch äußerst anstrengend, aber dennoch psychisch erholsam. Parallel übte ich zu Hause intensiv die „Tso-Ch'an“ (Sitzmeditation) sofern es mir die Schulzeit erlaubte. Durch das Bewusstwerden der Gedanken und Emotionen während den Meditationen, die häufig immer wiederkehrend durch meine geistige Augen schwirrten, nahm ich überhaupt erst wahr, was mich in den meisten Zeiten des Alltags beschäftigte. Es schien mir, dass der Tag nicht bewußt mit genügender Hingabe zu dem, was man gerade macht, gelebt wird, sondern in einem gewissen Traumzustand einhergehend mit bestimmten Vorstellungen und damit verbundenen Wünschen und Vermeidungsstrategien.

Bei solchen Meditationsveranstaltungen kam ich auch in Kontakt mit der Kung-An-Praxis. Einmal pro Tag, während man Sitzmeditation übte, wurde man über eine Metallglocke vom Ch'an-Meister aufgerufen. War man an der Reihe, ist man still aufgestanden und zum Raum, in dem der Meister sich befand, gegangen. Man kann bei solchen Gesprächen dem Meister über seine Erfahrungen und Probleme in Bezug auf Meditationsübung berichten, worauf der Meister praktische Tipps darüber geben kann. Hauptsächlich versucht man bei diesem Treffen, dem Meister die Antwort auf die Kung-An-Frage, an der man sich momentan beschäftigt, zu geben. Bekommt man keine Bestätigung auf die Antwort, arbeitet man weiter an diesem Kung-An.

Wie bekannt lassen sich die Kung-An-Fragen nicht durch logisches Denken lösen. Ich empfand diese Übung sehr hilfreich bei Sitzmeditationen, denn das rationale, bewußte Denken kommt mit ihrer Hilfe intensiver zur Ruhe und unbewusste irrationale Geistesinhalte kommen zum Vorschein, wobei es empfohlen wird, diese Inhalte wie vorbeiziehende Wolken gehen zu lassen und keine Gedanken daran zu knüpfen.

Durch das Auftauchen der unbewussten Geistesinhalten hatte ich starken Eindruck, dass meine Schau nur auf die bewussten Inhalte des Geistes beschränkt war. In Wirklichkeit existierten in mir auch Aspekte, die von ihrem Wesen nach nicht rational und logisch sind, so dass in mir die Einsicht aufkam, dass mein bisheriges Festhalten auf Dinge in Bezug auf Selbstidentifikation sehr beschränkt war.

Eine Wendung nahm meine Meditationspraxis mit dem Treffen mit Ch'an-Meisterin Dae-Haeng. Bis zu diesem Zeitpunkt konzentrierte ich mich sehr auf die Sitzmeditation, was in meiner Vorstellung auch der Hauptpunkt der Ch'an-Übung war. Sie machte mich aufmerksam, dass die Ch'an-Meditation nicht nur allein aus der Sitzmeditation besteht, sondern dass man auch im gewöhnlichen Alltag Meditation üben kann wie z.B. beim Toilettengang, Lernen oder

Autofahren. Die Idee, dass die Sitzmeditation besonders wichtig sei, sei auch eine Anhaftung an diese Übung und so nicht das Wesen des Ch'an. Dies irritierte mich so sehr, dass ich praktisch mit der Meditation aufhörte. Ich begann mich mit der Frage zu beschäftigen, wohin die Ch'an-Lehre überhaupt führen soll und was das Wesen der Meditation überhaupt ist. Die Frage nahm seine Eigendynamik und wurde und ist eine Art Kung-An-Übung für mich.

Was hat die Ch'an-Lehre mit meinem gegenwärtigen Leben zu tun? Ich möchte wieder die Frage „Worum sorgen wir uns?“ von Sokrates aufgreifen, die als zentrale Frage der Philosophie der Antiken, die in der Moderne für mich seine Wichtigkeit immer noch nicht verloren hat. Denn tagtäglich habe ich mit meiner Selbstsorge, ein gelingendes, gutes, glückliches Leben zu führen, zu tun und tagtäglich arbeite ich an meinen Grundhaltungen, Verhaltensdispositionen(Handlungsmotivationen) und Charaktereigenschaften, an meinem Selbst, von dem ich annehme, mein wahres Selbst zu sein. Ich denke, genau dort greift die Ch'an-Lehre für mich ein mit der Frage „Wer bist Du?“. Sie schließt auch die Frage ein, woher ich komme und wohin ich gehe. Wie im Hauptteil beschrieben geht die Ch'an-Lehre über die dualistische Begrifflichkeit hinaus. Sie verneint nicht die Vorstellung von Dualismus von Subjekt-Objekt, sondern macht für mich klar, dass neben der dualistischen Denkweise auch eine andere Dimension von „Wahrnehmen“ existiert. Sie ist nondualistisch und nah am jetzigen momentanen Leben fern von dualistischen und linearen Vorstellungen über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Meiner Meinung nach handelt es sich hierbei nicht um eine andere Denkweise, denn das Denken bedient sich Worten und die Worten sind nun dualistisch klar in Subjekt-Objekt-Beziehung. Es handelt sich hierbei um etwas anderes, welches gerade die Worte überschreitet und dadurch auch das Denken. Wie schon erwähnt verneint sie nicht die dualistische Betrachtungsweise. Sie stellt nur Klarheit über das Denken, welches im Leben sehr nützlich und wichtig ist und deshalb unentbehrlich. Die Ch'an-Lehre vermittelt für mich, dass die Worte und Bilder von Vorstellungen, aus denen das Denken besteht, nicht mit wirklichem Leben zu verwechseln sind sowie Landkarten mir weiterhelfen um Orientierung zu verschaffen, wobei sie mir nicht die wahren Territorien selber vermitteln.

In meinen Augen bedient Ch'an den Weg der Bewusstseins-Transformation oder anders ausgedrückt den Weg des persönlichen Wandlungsprozesses. Es handelt sich nicht darum, dass durch die Ch'an-Schulung etwas anderes gesehen wird, sondern MAN nimmt plötzlich anders wahr, infolge von Veränderungen am erkennenden Subjekt selbst. Die Menschen oder Dinge, die ich kannte, schienen mir plötzlich anders geworden zu sein, ohne dass sie sich eigentlich großartig verändert hätten. Die Veränderung lag eher bei meinem subjektiven Selbst und auf Grund dessen schienen die äußere Umwelt anders geworden zu sein. In Anbetracht dessen hatte ich den Eindruck, dass die Subjekt-Objekt-Beziehung

im wahren Leben doch nicht so klar voneinander zu trennen ist wie ich im philosophischen Diskurs oder Gesprächen den Eindruck hatte, sondern sie sich ständig gegenseitig durchdringen, so dass sie in tagtäglichen Momenten, also im wahren Leben klar rationell gar nicht zu fassen sind.

Oft war ich hier im Westen mit dem Eindruck konfrontiert, dass man sich sehr viel mit dem Objekt, also dem Gesehenen beschäftigt und weniger mit dem Sehenden. Der Intellekt scheint wenig Interesse an der Beschaffenheit des erkennenden Selbst zu haben, insofern dieses hauptsächlich logisch denkt. Ausnahmen wären in der Medizin bei psychologischen oder neurophysiologischen Problemstellungen.

## 6.1 Ch'an und die Heilkunst

Während des Medizin- und TCM-Studiums an der Uni Witten/Herdecke werde ich immer wieder mit der Ganzheitlichkeit konfrontiert. Verschiedene Aspekte der Ursachen und Heilung von (oder des Umgangs mit) Patienten sollten im Arzt-Patient-Kontakt in Betracht gezogen werden, wie zum Beispiel neben subjektiver Ebene des Patienten auch soziokulturelle und wirtschaftliche Ebene, in der der Patient sich befindet. Die Schulmedizin und die traditionelle chinesische Medizin greifen dabei auf eigene Methoden und Betrachtungsweisen, wobei deren Betrachtungsweisen zu Gesundsein und Kranksein von Grund verschieden sind und so auch ganzheitliche Sichtweisen der beiden Medizinsystemen. Es fiel mir am Anfang schwer, beide Medizinformen gleichwertig in ihren Systemen für mich zu akzeptieren, weil ich versucht habe, die eine von der Sicht der anderen zu werten und zu urteilen. Die Beschäftigung mit der Ch'an-Lehre half mir dabei, wie damals als ich als aus dem konfuzianischen Kulturraum stammender Mensch der westlichen individualistischen Gesellschaft gegenüberstand und beides in mich integrieren wollte, indem sie mir wieder klar machte, dass bestimmte Ideen und Vorstellungen zur Realität unabhängig von kulturellem oder medizinischem Bezug nur Ideen und Vorstellungen aus verschiedenen Betrachtungsweisen sind, so dass ein System in sich selbst absolute Geltung besitzt, aber nicht die Realität selbst ist und so keine Absolute Wahrheit von vielen anderen Denksystemen sein muss. Es gibt immer noch Unglaubwürdigkeit über die Wirksamkeit der TCM aus der Sicht der Schulmedizin. Es scheint mir, als ob ein Geriater einen Pädiater über seine andere Therapieformen bei Kindern kritisieren würde, nur weil er vergessen hat, dass kind-spezifische Aspekte in Behandlung in Erwägung gezogen werden. Für mich besitzen sowohl Schulmedizin als auch die TCM ihre Gültigkeit, solange sie in ihren Bereichen arbeiten, weil sie auch an verschiedenen Aspekten des Körpers und Psyche ihre Heilmethoden ansetzen. Sowohl in der TCM als auch in der Schulmedizin streben die Mediziner Patienten ganzheitlich zu behandeln, indem sie verschiedene Aspekte der Menschen zu betrachten versuchen. Meiner Meinung nach wird dabei nur

das eigene Denksystem berücksichtigt, insofern sie fundamental handeln, und nicht andere Medizinsysteme in Erwägung gezogen, wenn das Ergebnis der Therapie nicht Erfolge verspricht, die man sich erhofft.

Ich finde, hier könnte die Ch'an-Lehre uns auch weiterhelfen, indem sie Klarheit vermittelt, dass eine bestimmte Betrachtungsweise über den Menschen, nicht der Mensch selbst ist, sondern eine unter vielen Betrachtungsweisen, so dass ich es nötig finde, holistische Sichtweise der Medizin nicht nur auf den Umkreis des Patienten als Objekt anzuwenden, sondern vor allem von Seiten der Therapeuten holistisches Denken anzusetzen, indem man seiner Beschränktheit des eigenen Denksystems bewusst macht und Hilfe von anders Betrachtenden sucht, so dass man zur Gesundung der Patienten als Mensch ein Stückchen weiter kommt. Dies würde beispielhaft für die Schulmedizin praktisch heissen, dass ein regerer Informationsaustausch zwischen den verschiedenen Fachärzten der Schulmedizin und alternativen Heilmethoden wie z. B. Chinesische traditionelle Medizin oder anthroposophische Medizin in den Krankenhäusern stattfinden müsste.

Zu guter Letzt möchte ich meine Arbeit mit einer Ch'an-Anekdote beenden, denn das Wesen der Ch'an-Lehre Huinengs lässt sich einerseits nicht leicht mit rationalen Begrifflichkeiten ausdrücken, weil sie gerade die Rationalität übersteigt. Andererseits fühle ich mich auch nicht dem Anspruch gewachsen, die Essenz der Ch'an-Lehre wiederzugeben.

Ich bin froh darüber, dass ich durch diese Arbeit und Nachsinnen darüber mehr Klarheit über den Grund des Anfangs meiner Beschäftigung mit der Ch'an-Lehre und auch deren Wirkung auf meine Erkenntnisse und so mein Alltagsleben gewonnen habe.

*Einmal kam ein Mönch zu Gensha und wünschte zu erfahren, wo der Eingang zum Pfad der Wahrheit wäre. Gensha fragte: „Hörst Du das Murmeln des Baches?“*

*„Ja. Ich höre“, antwortete der Mönch. „Dort ist der Eingang“, belehrte ihn der Meister.*

## **7. Literaturverzeichnis:**

Ch'an Master Sheng-Yen: The Life and Heart of Ch'an Practice, 1. Auflage, New York: Dharma Drum Publications 1996

Ch'an Master Sheng-Yen: The Sword of Wisdom, 1. Auflage, New York: Dharma Drum Publications 1990

Ch'an Master Sheng-Yen: Zen Wisdom, Knowing and Doing, Thirty-Eight Conversations with Ch'an Master Sheng-Yen, 1. Auflage, New York: Dharma Drum Publications 1993

Daisetz Teitaro Suzuki: Zazen, Die Übung des Zen, Grundlagen und Methoden der Meditationspraxis im Zen, 3. Auflage, München: Otto Wilhelm Barth Verlag 1993

Erich Fromm, D. T. Suzuki: Zen-Buddhismus und Psychoanalyse, 1. Auflage, Frankfurt am Main: Suhrkamp Taschenbuch Verlag

Heinrich Dumoulin: Zen, Geschichte und Gestalt, 1. Auflage, Bern: A. Francke AG-Verlag 1959

Linji Lu: Das Denken ist ein wilder Affe, Aufzeichnungen der Lehren und Unterweisungen des großen Zen-Meisters, 1. Auflage, München: Otto Wilhelm Barth Verlag 1996

Philip Kapleau: Die drei Pfeiler des Zen, Lehre–Übung–Erleuchtung, 12. Auflage, München: Otto Wilhelm Barth Verlag 2000

Zen Master Seung Sahn: The Compass of Zen, 1. Auflage, Boston & London: Shambala Publications, Inc. 1997

Zen Master Seung Sahn: Only Don't Know, The Teaching Letters of Zen Master Seung Sahn, 4. Auflage, Rhode Island: Primary Point Press 1992

Zen Master Seung Sahn: The Whole World is A Single Flower, 365 Kong-ans for Everyday Life, 2. Auflage, Boston: Charles E. Tuttle Company 1992