

# Aufbruch zum Herzen des Chan



Stufe drei: **Konzentration**

Konzentration bildet die Grundlage der Versenkung (dhyana).

Auch wenn beide gemeinsam entwickelt werden können (statt in "Stufen" wie hier vorgestellt) ist es nicht möglich Versenkung zu erlangen ohne die Fähigkeit zur Konzentration. Daher stelle ich Konzentration als Voraussetzung für Kontemplation vor.

Versenkung führt zu einer Reihe von "Erleuchtungserfahrungen" wie jiànxìng (japanisch: kensho), oder wù (japanisch: satori).

Sobald wir mit einer der in Teil 2 besprochenen "gemischten" Konzentrationstechniken gearbeitet haben, beobachten wir wenigstens kurze Phasen der Versenkung. Während wir z.B. Atem zählen können wir beobachten wie sich unser Geist löst: statt sich zur Konzentration auf den Atem zu zwingen, erscheint es als hätte der Atem eigene Existenz angenommen, während der Geist lediglich Beobachter statt bewusster Regisseur des Vorgangs ist; das Objekt der Konzentration wird praktisch zum Handelnden und man selbst zum Objekt der Handlung. Dieser Zustand aktiver Beobachtung ohne bewusste Absicht ist Versenkung.

Anfangs mag es schwierig sein diesen Bewusstseinszustand zu halten, denn es gibt die reflexartige Neigung, das Erlebte analysieren und bewerten zu wollen, die einen sofort raus bringt. Einige verwechseln ihre erste Begegnung mit Versenkung mit einem Erleuchtungserlebnis. Es ist sicher ein Vorläufer von Erleuchtungserfahrung und ist als wertvoller Schritt in die richtige Richtung anzuerkennen; dennoch ist es nicht weise sich auf die Schulter zu klopfen, mit Stolz zu reagieren. Das kann das Vorankommen behindern und weiteren Fortschritt verhindern.

Chan bietet immer zwei Wege der spirituellen Entwicklung: Eine fußt in der Praxis des Sitzens, die andere im täglichen Leben. Historisch war ein üblicher Ansatz der Vertiefungspraxis die Anwendung von "Rätseln" (koan).

Ursprünglich waren dies Begegnungsdialoge oder "Sprüche großer Meister", und wurden während der Song Dynastie über die früheren Tang Meister erstellt. Die berühmteren dieser Werke sind "Die Sammlung der Halle des Patriarchen"(952 AD), "Aufzeichnungen von der Übertragung der Lampe"(ca.1005 AD), "Bericht vom blauen Kliff"(ca.1130 AD) und die "Torlose Schranke"(ca.1250 AD). Ein Beispiel eines frühen Dialogs aus den Aufzeichnungen von der Übertragung der Lampe (Zitat von Chung-Yuan, 1971, xi): Ta-chu Hui-hai, ein Buddhist des achten Jahrhunderts, besuchte einst den Großmeister Ma-tsu (Kiangsi Tao-i):

Der Meister fragte ihn, "Warum bist du gekommen?"

Ta-chu antwortete, "Ich kam um Erleuchtung zu suchen."

Der Meister sagte, "Warum solltest Du dein Heim verlassen um herum zu wandern und deinen eigenen kostbaren Schatz vernachlässigen? Es gibt nichts was ich dir geben könnte. Warum suchst du Erleuchtung bei mir?"

Der Besucher drängte nach der Wahrheit: "Doch was ist mein Schatz?"

Der Meister antwortete, "Es ist der der die Frage stellt. Es enthält alles und braucht nichts. Es gibt keinen Grund außerhalb dir selbst zu suchen."

Während der Song Dynastie entwickelte sich parallel zum Chan auch die literarische Form des Begegnungsdialogs. Die Dialoge wurden benutzt als Keimzelle für Dharmareden und in Jahrhunderten wurden sie verändert und erweitert, jede neue Version mit weiteren Schichten von Kommentaren, Gedichten, Kommentaren von Kommentaren, Kommentaren von Gedichten, usw.

Aus den Begegnungsdialogen entstanden kung-ans (koans), in der Regel kurze, unerklärliche Dialoge die als Keim der Kontemplation verwendet werden können.

Ein Beispiel aus dem "Book of Serenity"(Cleary, 1990, S.167):

Linji sagte zur Versammlung, "Es gibt einen wahren Menschen ohne Rang, der immer aus und ein geht durch das Tor eures Gesichts. Anfänger die ihn noch nicht gesehen haben, schaut! Schaut!" Da trat ein Mönch vor und sprach, "Was ist der wahre Mensch ohne Rang?" Linji kam von seinem Sitz herab, packte und hielt ihn fest: Der Mönch zögerte. Linji stieß ihn weg und sagte, "der wahre Mensch ohne Rang - was für ein fades Stück Scheisse er ist!"

Später wurde eine Alternative zum Koan beliebt: Das Hua-tou. "Hua Tou" heisst übersetzt "Kopfwort" oder "Entscheidende Aussage". Im Prinzip nimmt man eine unergründliche Frage wie "Wer ist es der diesen Kadaver herumschleppt?", und vertieft sich darin bis sie sich dem Verstehen öffnet - einer Erleuchtungserfahrung. (Mehr zur Hua-tou Praxis -in englischer Sprache- kann hier nachgelesen werden: <http://www.eyeofchan.org/all-articles/articles-by-author/articles-by-chuan-zhi/759-huatoupractice.html> )

Es gibt weitere verbreitete Versenkungsmethoden die von Chan Übenden ebenfalls benutzt werden.

Bei der **Negationspraxis** verneint man die sinnlichen Erfahrungen, was hilft sich von der sinnlichen Welt zu lösen (mehr dazu <http://www.eyeofchan.org/all-articles/articles-by-author/articles-by-chuan-zhi/945-netineti.html>).

Die **Visualisierungstechnik** beschäftigt sich damit sich eine himmlisch-göttliche Form (Archetyp) einer grundlegenden Emotion oder Regung wie Mitgefühl (im Buddhismus durch Avalokiteshvara symbolisiert) vorzustellen/wachzurufen.

Im Gegensatz zu Konzentrationstechniken, die üben den Geist für längere Zeit intensiv auf etwas zu richten, liegt die Absicht der Kontemplation darin die Bindungen des Geistes an die Sinneswelt zu trennen. Sie führt nicht dazu dass man die Sinneswelt nicht mehr wahrnimmt, sondern führt lediglich dazu die Anhaftungen daran zu lösen. Man kann weiterhin ein gutes Essen genießen, einen Spaziergang in den Bergen, oder mit einem Freund lachen.

Diese Loslösung erlaubt einem sich nicht mit Sinneserfahrung zu identifizieren. Es bewirkt eine stärkere Aufmerksamkeit für den gegenwärtigen Moment. Es bringt uns Klarheit und Harmonie von Körper und Geist.

Und es führt zur wahren Meditation – Samadhi

(Übersetzung des Originaltextes von Chuan Zhi Shakya 2018)