

Die Rezitationstexte der Glassman-Lassalle Zen-Linie

DIE VIER GROSSEN VERSPRECHEN

Wie ein Mandala entfalten sich die „Vier grossen Versprechen“ aus der Seelentiefe des Bodhisattva, der sich dem Absoluten öffnet. Seine liebende Hingabe an die Menschen drückt sich aus im Geloben. Das vierfache MU, die japanische Silbe der Verneinung, ruft als Grundton des Sutra die unendliche Dimension der Wirklichkeit an, indem es ihre Fassbarkeit auf allen Ebenen verneint: Das Leben, der eigene Geist, die Phänomene und Gesetze der Wirklichkeit und der seelische Weg in die Tiefe sind unergründlich. Im MU klingt die durchdringende Leerheit an, deren Verständnis frei macht.

Den Eingang des Textes bildet das Gelübde, einem umfassenden Mitgefühl für alle Lebewesen und alle Erscheinungen des Lebens Raum zu geben und alles mit hineinzunehmen in das Bewusstsein der Einheit. Die ersehnte Freiheit nimmt ihren Ausgang vom vierten Vers, in der Ausrichtung auf den Weg des Erkennens, der als Wendung nach innen die alltäglichen Lebensaufgaben übersteigt und sie zugleich umfasst. Eingebettet in der Mitte deutet der zweite Vers auf die Hindernisse, die der Selbstlosigkeit im Weg stehen. Narzisstische Gedanken und Gefühle erschaffen die Vorstellung eines gesonderten Selbst, das scheinbar allem vorsteht, ein trügerisches Ichgefühl, welches isoliert und trennt. Wenn der Geist frei ist von Illusionen, zeigt sich jedes Phänomen, alles Begegnende, in seiner wahren Natur. Davon spricht der dritte Vers, der sich den Lehren Buddhas, dem alles umfassenden Dharma, als einer Nahrung von nicht endender Kraft zuneigt.

DAS KANZEON-SUTRA

Das Selbststudium führt auf dem Zen-Weg zur Selbstvergessenheit im Einssein mit allen Dingen. Tausend Arme und Hände sind der Legende nach dem im Sutra angerufenen Kanzeon-Buddha eigen, ja sein ganzer Körper besteht nach Dogen Zenji aus Augen und Händen, welche das seelische Leiden der Lebewesen wahrnehmen und lösen. Seine Kraft des Mitgefühls übersteigt das normale menschliche Potenzial. Um die angestrebte Reinheit und ewige Freude zu verwirklichen, rufen die Praktizierenden deswegen ein Wesen dieser Ausprägung an – den Buddha Avalokiteshvara, japanisch Kanzeon, der in seiner Hingabe in tausend Stücke zersprang und tausendarmig zu neuer Ganzheit fand.

Beim Kanzeon-Sutra, das auf das Lotos-Sutra zurückgeht, handelt es sich um ein Mantra, einen Klangkörper, dessen Sinn es ist, in der Rezitation spirituelle Kraft freizusetzen. Das Sutra wird sieben Mal wiederholt, mit sich steigendem Tempo. Die einzelnen Wörter beginnen zu verschmelzen, ihre Bedeutung löst sich auf, und die kreisende Anrufung führt zu einer Transformation. Die Textform deutet an, dass Mitgefühl nicht vorsätzlich gemacht werden kann und nicht einem moralischen Imperativ entspringt. Mit der steten Ausrichtung der Gedanken auf die Grenzenlosigkeit des Herzens wird in der Mantra-Praxis das diskursive Denken übergeführt in eine seelische Ebene, die nicht unterscheidet zwischen Mein und Dein.

HERZ-SUTRA

„Gross“ wird die Weisheit genannt, die in den buddhistischen Klöstern täglich besungen wird mit dem Herz-Sutra, einem dichten, die Essenz der Lehre Buddhas feiernden Text des Mahayana-Buddhismus. Wieder begegnet uns der Buddha Avalokiteshvara, der die Weisheit (Prajna) des „anderen Ufers“ (paramita) in tiefer Einsichtsmeditation erfährt. Seinem Schüler Shariputra erläutert er die befreiende Wahrheit: Alle Daseinselemente (Skandhas) sind ihrem

Wesen nach leer. Die Einsicht in die Identität von Form und Leere bildet den Kern des Herz-Sutra. Leere oder Leerheit ist weder ein Symbol noch eine Theorie, sondern einfach „aller Dinge Kennzeichen“. Die Lebewesen sind im Tiefsten unbeständig, sie entstehen nicht als etwas Festes, Abgetrenntes, das in der Folge wieder verloren ginge. In einem grossen Hymnus wird allen Daseinsfaktoren und den sechs Sinnen mit ihren Objekten jede inhärente Substanz abgesprochen. Im „MU, MU, MU“ ertönt der alle Hindernisse wegräumende Basso continuo des Herz-Sutra. Leere kennzeichnet auch den Geist und schneidet als Kraft des „weder-noch“ alle Ansichten ab, auch die Idee von Weisheit und Erleuchtung.

Die „vollendete Weisheit“ wurzelt in der Leere (KU) und „löscht alles Leid vollständig aus“, wie es gegen Ende des Sutra heisst. Mit der Einsicht in die offene Weite entfallen Sehnsucht und Furcht. Es gibt nichts zu erlangen, wenn das selbsttäuschende Denken in die Stille – Nirvana – mündet. Im Ausklang des Sutra wird uns Prajnaparamita als grosses Mantra ans Herz gelegt, seine letzten Silben verbleiben ohne Übersetzung im Sanskrit und übersteigen damit alle Deutungen – HARA SO GYA TEI BO JI SOWA KA.

DAS LIED AUF ZAZEN von Hakuin Zenji

Später entstanden als die obigen Texte, führt Hakuins Lied auf Zazen in einem grossen Bogen die Elemente des Meditationsweges zusammen. Buddha, die lebendige Urenergie, ist ungetrennt von den Erscheinungen – mit dieser Konklusion setzt die Hymne ein. Die zwei folgenden Strophen sprechen vom Durst nach Wahrheit und nennen Unwissenheit als Ursache des Mangelgefühls. Die Einbildung, wir besässen einen festen Wesenskern, nährt die Angst vor seinem Verlust im Tod – die bipolare Vorstellung lässt existentielles Leid entstehen. In drei Strophen werden sodann das Zazen und die buddhistische Ethik besungen im Sinne eines grundlegenden Glaubens an die Möglichkeit der Befreiung.

Vers sieben und acht zeichnen den Entschluss zur Innenwendung nach: Es gilt die eigene Natur als unendlich weit zu erfahren und so das Tor der Einheit als immer schon offenes zu durchschreiten. Jede Handlung – gehen, singen, tanzen – bezeugt sodann das Eine. Der Bogen führt zurück und schliesst sich zum Kreis. Versenkung – Samadhi – und Weisheit lassen jede Form als ganz und vollständig erscheinen; nichts fehlt mehr, Buddha ist manifest als hiesiger Leib. In euphorischen Bildern wird im Ausklang das unendliche Leben gefeiert, das wir selber sind.

DIE FÜNF BETRACHTUNGEN

Woher kommen die Speisen? Diese Frage stellt die erste der „Fünf Betrachtungen“, die traditionell vor den Mahlzeiten rezitiert werden. Es sind die Bauern und Bäuerinnen, die Köchinnen und Köche, welche sie uns zukommen lassen; ihr Ursprung ist aber auch die unfassbare Tiefe ihres Seins: die Speisen sind, wie alles uns Begegnende, in sich selber das Absolute. In der zweiten Betrachtung führt die Anleitung zur Achtsamkeit die Meditierenden aus der Versenkung in die alltäglichen Handlungen zurück; sie ist die Kraft des lebendigen Gewahrseins von Augenblick zu Augenblick. Durch die Tore der Achtsamkeit, die der Buddha in einem Sutra beschrieben hat, öffnet sich die Sicht auf unsere wahre Natur – wir sind als vollständig Gegenwärtige immer schon ganz. In der dritten Betrachtung klingen die „Vier Edlen Wahrheiten“ an, der Kern der Lehre Buddhas: selbstbezügliches Wählen – Gier und Hass – und ein illusionäres Selbstverständnis – Verblendung – sind der Ursprung seelischen Unglücks. Das wohltuende Essen, das uns leben lässt, wird abschliessend dankbar gewürdigt, da die Geburt als Mensch uns „die Wahrheit verwirklichen“ lässt und zu tiefer Einsicht führt.