

Einleitung

Han-shan Te-ching war einer der großen Ch'an-Meister der Ming-Ära, einer Zeit, in der Ch'an und die Ching-t'u-tzung (jap. Jodo-shu, Reines-Land-Schule) miteinander verschmolzen - ein Prozess, an dem auch Han-shan mitwirkte. Hinweise darauf finden sich auch in diesem Text.

Er begann sein Studium des Buddhismus bereits mit 9 Jahren; als 19-jähriger erhielt er die Ordination. Sein erstes Erwachen erfuhr er, als er die Lehre von der gegenseitigen Durchdringung der Phänomene hörte, wie sie vom Avatamsaka Sutra gelehrt wird.

Han-shan war ein außerordentlich fruchtbarer Schriftsteller. Er kommentierte nicht nur die Schriften des buddhistischen Kanon, sondern auch konfuzianische und taoistische Schriften (darunter Lao-tze und Chuang-tze).

Seine persönlichen Erfahrungen und Lehren wurden vor allem in "Das Traum- Wandern des großen Meisters Han-shan" überliefert, einem umfangreichen Werk von 55 Bänden. Der vorliegende Text stammt aus dem zweiten Band; es handelte sich ursprünglich um Briefe an einen Laien. Der Titel stammt daher nicht aus dem Originaltext. Der Text wurde von Guo-gu Shi aus dem Chinesischen ins Englische übersetzt.

Han-shan Te-ching ist nicht zu verwechseln mit dem Einsiedler Han-shan, der im 7. Jahrhundert auf dem Han-shan (Kalten Berg) lebte und dessen Gedichte in der berühmten Anthologie Han-shan-shih (Gedichte vom Kalten Berg) gesammelt wurden.

Grundlagen der Übung und Erleuchtung für Anfänger Han-shan Te-ching (1546-1623)

Wie man übt und Erleuchtung erlangt

Was die Ursachen und Bedingungen dieser großen Angelegenheit betrifft, so ist sie eigentlich in jedem vorhanden; sie ist bereits vollständig in dir, ohne Mangel. Die Schwierigkeit ist, dass seit anfangslosen Zeiten Samen der Leidenschaft, täuschendes Denken, emotional bestimmte Begrifflichkeit und tief verwurzelte angewöhnte Neigungen dieses wunderbare Leuchten verdunkelt haben. Du kannst es nicht tatsächlich erfassen, weil du in täuschenden Gedanken über Körper, Geist und die Welt gefangen bist; analysierend und grübelnd. Aus diesem Grund wanderst du durch den Kreislauf von Geburt und Tod. Alle Erwachten und alten Meister sind jedoch in der Welt erschienen und haben zahllose Worte und förderliche Mittel gebraucht, um Ch'an zu erklären und die Lehre zu verdeutlichen. Indem sie auf verschiedene Ausgangspositionen eingehen, sind alle diese förderlichen Mittel wie Werkzeuge, um unseren Geist des Anhaftens zu zerschlagen und die Erkenntnis hervorzu- bringen, dass die Dinge oder das Ich keine wahre Substanz besitzen.

Was gemeinhin als Übung bekannt ist, heisst einfach, mit dem aktuellen Geisteszustand übereinzustimmen, um die täuschenden Gedanken und die Spuren der Gewohnheits-Neigungen zu läutern und loszulassen. Darauf deine Anstrengungen zu richten wird Übung genannt. Wenn innerhalb eines einzigen Augenblicks die täuschenden Gedanken plötzlich enden, wirst du deinen eigenen Geist bis auf den Grund wahrnehmen und erkennen, dass er gewaltig und offen ist, hell und leuchtend - in sich vollkommen und vollständig. Dieser Zustand, Sein in ursprünglicher Reinheit, bar jeder Dinglichkeit, wird Erleuchtung genannt. Getrennt von diesem Geist existiert kein spiritueller Fortschritt, keine Erleuchtung. Die Essenz deines Geistes ist wie ein Spiegel und all die Zeichen täuschender Gedanken und des Haftens an Bedingungen sind verunreinigender Staub des Geistes. Deine begriffliche Auffassung von Erscheinungen ist dieser Staub und dein emotional bestimmtes Bewusstsein die Verunreinigung. Wenn alle täuschenden Gedanken dahinschmelzen, wird sich die zu Grunde liegende Essenz

aus eigenem Antrieb offenbaren. Wie wenn die Verunreinigung durch Polieren entfernt wird, gewinnt der Spiegel seine Reinheit wieder. Das Selbe gilt für die Ausübung der Lehre.

Unsere Gewohnheiten, die Verunreinigungen, das Haften an einem Ich, durch Äonen angehäuft, sind jedoch sehr fest und tief verwurzelt. Glücklicherweise kann aber durch die Führung eines guten spirituellen Freundes unsere innere Weisheit unser So-Sein beeinflussen, so dass diese eingeborene Weisheit wachsen kann. Haben wir erkannt, dass Weisheit in uns selbst existiert, sind wir in der Lage, den Erleuchtungsgeist zu wecken und auf das Ziel des Loslassens von Geburt und Tod hinzusteuern. Die Aufgabe, die durch zahllose Äonen entstandene Wurzel von Geburt und Tod auf einmal auszureissen, ist eine Angelegenheit, die Geschick erfordert. Wenn du nicht jemand mit großer Stärke und großen Fähigkeiten bist, tapfer genug, eine solche Bürde anzunehmen und direkt und ohne das leiseste Zögern durchzudringen, dann wird es äußerst schwierig sein. Einer der Alten sagte: "Diese Angelegenheit gleicht einem Mann, der zehntausend Feinden gegenübersteht." Dies sind keine falschen Worte.

Der Zugang zu Übung und Erleuchtung

Im Allgemeinen gesprochen gibt es in diesem Zeitalter des Verfalls der Lehre mehr Leute, die üben, als Leute, die tatsächlich Verwirklichung erfahren. Es gibt mehr Leute, die ihre Mühen verschwenden als solche, die Stärke erlangen. Warum ist dies so? Sie üben ihre Anstrengungen nicht auf direkte Weise aus und kennen nicht die Abkürzung. Statt dessen füllen viele Leute lediglich ihren Geist mit vergangenem Wissen von Wörtern und Sprachen wovon sie gehört haben, oder sie messen die Dinge mit dem Maßstab ihrer emotionalen Wertungen, oder sie unterdrücken die täuschenden Gedanken, oder sie blenden sich selbst mit Visionen an den Tore ihrer Sinne. Diese Leute klammern sich an die Worte der Alten in ihrem Geist und halten sie für wirklich. Darüber hinaus haften sie an diesen Worten als an eigener Sicht. Nichts wissen sie davon, dass nichts davon auch nur im Geringsten nützlich ist. Dies nennt man "nach dem Verständnis Anderer greifen und den eigenen Zugang zur Erleuchtung verbergen".

Um dich der Übung zu widmen, musst du dich zuerst Wissen und Verstehen lösen und mit geeintem Geist all deine Anstrengung auf einen Gedanken richten. Hege in deinem Geist die feste Überzeugung, dass er ursprünglich rein und klar ist, ohne das geringste beständige Ding - er ist strahlend und vollkommen und er durchdringt das Reich der Wahrheit. Eigentlich gibt es keinen Körper, keinen Geist, keine Welt, noch gibt es irgendwelche falschen Ansichten und emotional bestimmte Begriffe. Gerade in diesem Augenblick ist dieser eine Gedanke selbst ungeboren. Alles, was sich nun vor Dir offenbart, ist nur Schein und ohne Substanz - es ist alles Widerspiegelung des wahren Geistes.

Arbeite auf diese Art, sie zu vernichten. Du solltest Deinen Geist fest ausrichten, um zu beobachten, wo die Gedanken entstehen und wo sie enden. Wenn Du so übst - gleich, welche Arten von täuschenden Gedanken auftauchen; ein Schlag, und sie sind alle zerschmettert. Sie alle werden sich auflösen und verschwinden. Du solltest niemals täuschenden Gedanken folgen oder sie bestehen lassen. Meister Yong Jia hat uns ermahnt: "Man muss den verweilenden Geist abschneiden." Der Grund dafür ist, dass der Erscheinungen wahrnehmende Geist der Täuschung ursprünglich ohne Wurzel ist. Du solltest niemals einen täuschenden Gedanken für real halten und versuchen, in deinem Herzen daran festzuhalten. Bemerke ihn, sowie er erscheint. Sowie du ihn bemerkst, wird er verschwinden. Versuche nie, Gedanken zu unterdrücken sondern lasse sie zu, wie Du einen Kürbis beobachtest, der auf dem Wasser davon treibt.

Lass Körper, Geist und Welt beiseite und erzeuge einzig diesen einen Gedanken wie ein Schwert, das den Himmel durchbohrt. Gleich, ob Buddha oder Mara erscheinen, schneide sie ab wie ein Knäuel verwirrter Seidenfäden. Gebrauche geduldig all deine Anstrengung und Stärke um deinen Geist bis an das äußerste Ende zu drängen. Was man "einen Geist, der korrektes Denken wahrer

Soheit aufrecht erhält" nennt, bedeutet, dass korrektes Denken Nicht-Denken ist. Wenn du in Lage bist, Nicht-Denken zu betrachten, steuerst du bereits auf die Weisheit aller Erwachten zu.

Jene, die üben und erst kürzlich den Erleuchtungsgeist erzeugt haben, sollten von der Nur-Geist-Lehre überzeugt sein. Der Erwachte hat gesagt: "Die drei Reiche der Existenz sind alle nur Geist und die Myriaden von Dingen sind nichts als Bewusstsein". Die ganze buddhistische Lehre ist nur eine Ausarbeitung dieser Zeilen, so dass es jedem möglich ist, in seiner Wirklichkeit die Lehre zu finden, sie zu verstehen und Vertrauen in sie zu gewinnen. Was die Lehre über das Heilige und das Profane aussagt, so sind dies nur Pfade von Täuschung und Erweckung in deinem eigenen Geist. Außerhalb des Geistes kann es keine ursächliche Verknüpfung bei Tugend oder Laster geben. Deine Eigennatur ist wundersam. Sie ist etwas Natürliches und Spontanes; nichts, zu dem du erwachen könntest. Was ist es also, worüber man sich täuscht? Täuschung bezieht sich nur dein Unwissen, dass der Geist eigentlich kein einziges Ding enthält und dass Körper, Geist und Welt ursprünglich leer sind. Wegen diesem Hindernis gibt es Täuschung. Du hast immer den getäuscht denkenden Geist, der sich ständig erhebt und wieder dahin schwindet, für etwas Wirkliches gehalten. Aus diesem Grund hast du auch die verschiedenen scheinbaren Umwandlungen und Erscheinungen in den Reichen der sechs Sinnesobjekte für etwas wirkliches gehalten. Wenn du nun gewillt bist, deinen Geist zu erwecken, die Richtung zu ändern und den höheren Weg zu beschreiten, solltest du all deine früheren Ansichten und Einsichten von dir werfen. Auch nicht das kleinste bisschen an intellektuellem Wissen oder Klugheit wird dir hier von Nutzen sein. Du musst nur Körper, Geist und Welt, die vor dir erscheinen, durchschauen und erkennen, dass sie alle ohne Substanz sind. Wie imaginäre Spiegelungen - sie sind wie Bilder in einem Spiegel oder der Mond, im Wasser reflektiert. Höre alle Klänge und Stimmen wie Wind, der durch die Bäume streicht; sieh alle Dinge als am Himmel treibende Wolken. Alles ist in beständigem Fluss; alles ist Schein und ohne Substanz. Nicht nur die Äußere Welt ist so, deine eigenen täuschenden Gedanken, die durch Gefühle bestimmten Wertungen des Geistes, die Saat von Leidenschaften und gewohnheitsmäßigen Neigungen sowie alle Beunruhigungen sind ebenso ohne Grund und ohne Substanz.

Wenn du dich so der Kontemplation widmen kannst, solltest du jedesmal, wenn ein Gedanke aufsteigt, seine Quelle finden. Erlaube ihm niemals, unbemerkt vorbeizuziehen. Lass dich nicht irreführen! Wenn du auf diese Weise arbeitest, dann wirst du echte Übung durchführen. Versuche nicht, dir eine abstrakte und intellektuelle Sicht davon zuzulegen oder irgendeine schlaue Interpretation. Mehr noch, sogar nur über die Übung zu sprechen ist wirklich so etwas wie die letzte Möglichkeit. Nimm zum Beispiel den Gebrauch von Waffen: dies sind wirklich keine glückverheissenden Objekte. Aber sie werden als letzte Möglichkeit eingesetzt. Die Alten sprachen davon, Ch'an zu untersuchen oder das Hua-tou hervorzubringen. Dies sind ebenfalls letzte Möglichkeiten. Obwohl es zahllose Gongans gibt, kannst du schon allein durch das Hua-tou "Wer rezitiert den Namen Buddhas?" ganz einfach Kraft inmitten irritierender Situationen gewinnen. Obwohl du auf einfache Weise Kraft aus ihm ziehen kannst, ist es nur ein Ziegelstein, um Türen einzuschlagen. Irgendwann wirst du es fortwerfen müssen. Trotzdem, für nun musst du es benutzen. Beabsichtigst du, für deine Übung ein Hua-Tou zu benutzen, musst du Vertrauen, Standhaftigkeit und Ausdauer haben. Du darfst nicht im Geringsten zögerlich oder unsicher sein. Auch darfst du nicht heute so und morgen so vorgehen. Du solltest dich nicht darum sorgen, keine Erleuchtung zu finden, noch solltest du das Gefühl haben, das dieses Hua-Tou nicht genug tiefgründig ist. All diese Gedanken sind nur Hindernisse. Ich muss nun davon sprechen, so dass du keine Zweifel und keinen Argwohn aufsteigen lassen wirst, wenn du damit konfrontiert wirst.

Wenn du dein Kraftpotential nutzen kannst, wird dich die äußere Welt nicht beeinflussen. Jedoch könnten in deinem Geist ohne Ursache viele wilde Ablenkungen aufsteigen. Manchmal brechen Begierde und Wollust hervor, manchmal entsteht Rastlosigkeit. Zahlreiche Hindernisse können in dir

aufsteigen und dir das Gefühl körperlicher und geistiger Erschöpfung vermitteln. Du wirst nicht wissen, was zu tun ist. Dies alles entsteht aus den karmischen Tendenzen, die sich seit zahllosen Äonen in deinem Speicherbewusstsein angesammelt haben. Jetzt, dank deiner energischen Übung, werden sie alle hervorkommen. An diesem kritischen Punkt musst du in der Lage sein, sie zu erkennen und zu durchschauen und zu überwinden. Lass dich nicht von ihnen kontrollieren und manipulieren; und vor allem, sieh sie niemals als etwas Wirkliches an. An diesem Punkt musst du deine Entschlossenheit erneuern und deinen Mut und Eifer anfachen um dieses existentielle Anliegen der Erforschung des Hua-Tou voran zu bringen. Richte deine Aufmerksamkeit fest auf den Punkt, an dem Gedanken entstehen, dränge stetig voran und frage dich: "Ursprünglich ist da nichts in mir, also woher kommen sie, was sind sie?" Du musst entschlossen sein, bis zum Grund dieser Angelegenheit vorzudringen. Auf diese Art vorwärtsdrängen, alles beiseite räumen ohne die geringste Spur zu hinterlassen bis selbst die Dämonen und Geister in Tränen ausbrechen - wenn du so üben kannst, wird dir ganz natürlich Gutes widerfahren.

Wenn du den einen Gedanken durchschlagen kannst, dann wird plötzlich alles täuschende Denken abgestreift sein. Du wirst dich fühlen wie eine Blume am Himmel, die keinen Schatten wirft oder wie eine strahlende Sonne, die grenzenloses Licht aussendet oder ein klarer Teich, durchsichtig und rein. Nach dieser Erfahrung folgen unermessliche Gefühle von Licht und Erleichterung sowie eine Empfindung von Befreiung. Dies ist ein Zeichen für die Erlangung von Kraft aus der Anfängerübung. Es ist nichts Wundersames oder Außerordentliches daran. Erfreue dich nicht an und verweile nicht in dieser verführerischen Erfahrung. Wenn du dies tust, wird dich Mara in Gestalt von Freude besitzen und du wirst nur eine andere Art Hindernis gewonnen haben.

Im Speicherbewusstsein sind deine tief verwurzelten angewöhnten Neigungen. Wenn deine Übung des Hua-Tou nicht wirkt oder du nicht in der Lage bist, deinen Geist zu betrachten und zu erleuchten oder du einfach nicht die Fähigkeit hast, dich der Übung zu widmen, dann solltest du Niederwerfungen üben, die Sutren lesen und Buße tun. Du kannst auch Mantren rezitieren, um das geheime Siegel der Erwachten zu empfangen, es wird deine Behinderungen verringern. Dies ist so, weil alle geheimen Mantren die Siegel des Diamant-Geistes des Erwachten sind. Wenn du sie verwendest ist es, als hieltest du einen unzerstörbaren diamantenen Donnerkeil, der alles zerschmettern kann. Was immer sich ihm nähert wird zu Staub vernichtet. Die Essenz aller esoterischen Lehren aller Buddhas und alten Meister ist in den Mantren enthalten. Daher wird gesagt: "Alle Tathagatas der zehn Richtungen haben unübertreffliche und wahre, vollkommene Erleuchtung durch solche Mantren erlangt." Obwohl die Erwachten dies klar gesagt haben, haben die alten Meister der Übertragung aus Furcht, diese Worte könnten missverstanden werden, dieses Wissen geheim gehalten und diese Methode nicht verwendet. Jedenfalls, um aus der Verwendung eines Mantras Kraft zu gewinnen, musst du es regelmäßig über einen langen, ausgedehnten Zeitraum üben. Und doch solltest du von seinem Gebrauch niemals übernatürliche Ergebnisse erwarten oder nach ihnen suchen.

Erleuchtete Erkenntnis und Verwirklichte Erleuchtung

Es gibt jene, die zuerst erleuchtet sind und sich dann der Übung widmen und es gibt Andere, die zuerst üben und dann erleuchtet werden. Auch gibt es einen Unterschied zwischen erleuchteter Erkenntnis und verwirklichter Erleuchtung.

Erleuchtete Erkenntnis

Jene, die in ihrem Geist durch den Verstand Erleuchtung begreifen, nachdem sie die gesprochene Lehre der Erwachten und der alten Meister gehört haben, erreichen eine erleuchtete Erkenntnis.

Meistens verfallen diese Leute auf Ansichten und Wissen. Konfrontiert mit allen Umständen werden sie nicht in der Lage sein, von dem, was sie gelernt haben, Gebrauch zu machen. Ihr Geist und die äußeren Objekte stehen sich gegenüber. Es gibt weder Einheit noch Harmonie. So stehen ihnen ständig Hindernisse im Weg. Man nennt es "Anschein der Weisheit", und es kommt nicht aus wahrer Übung.

Verwirklichte Erleuchtung

Verwirklichte Erleuchtung entsteht aus solider und ernsthafter Übung, wenn du eine Sackgasse erreichst wo die Berge kahl und die Gewässer ausgetrocknet sind. Plötzlich hält ein Gedanke an und du wirst deinen eigenen Geist bis auf den Grund wahrnehmen. Dann wirst du dich fühlen, als hättest du deinen eigenen Vater an einem Kreuzweg erblickt - da gibt es keinen Zweifel. Es ist, wie wenn du selbst Wasser trinkst. Nur du kannst wissen, ob das Wasser kalt oder warm ist, und du kannst es keinem durch Beschreibung vermitteln. Dies ist echte Übung und wahre Erleuchtung. Hast du eine solche Erfahrung gemacht, kannst du sie in alle Lebensumstände integrieren und das Karma, das sich bereits manifestiert hat, den Strom deines Bewusstseins, dein getäuschtes Denken und deine gefühlbestimmte Begrifflichkeit reinigen und loslassen, bis alles in dem einen wahren Geist verschmilzt. Das ist verwirklichte Erleuchtung.

Dieser Zustand verwirklichter Erleuchtung kann weiter in seichte und tiefe Verwirklichung unterteilt werden. Wenn du deine Anstrengungen auf die Wurzel richtest, den schwarzen Lackeimer zerschlägst und augenblicklich mit einem Sprung der Grube grundlegender Unwissenheit entkommst, dann gibt es nichts, was du weiter lernen könntest. Das bedeutet, überlegene karmische Wurzeln zu haben. Deine Verwirklichung wird in der Tat tief sein. Die Tiefe der Verwirklichung jener, die stufenweise üben, wird seicht sein. Erlaube dir niemals, dich auf die verwirrenden Erfahrungen einzulassen, die dich von deinen Sinnespforten erreichen. Warum? Weil dein Speicherbewusstsein noch nicht zerschmettert ist; also wird alles, was du erfährst oder tust, durch Bewusstsein und Sinne geformt. Wenn du glaubst, dies sei wirklich, ist das, wie einen Dieb mit dem eigenen Sohn zu verwechseln. Der Alte hat gesagt: "Jene, die sich der Übung widmen, wissen nicht, was wirklich ist, weil sie bis jetzt ihr Bewusstsein dafür gehalten haben; was Narren für ihr ursprüngliches Gesicht halten, ist die grundlegende Ursache für Geburt und Tod." Dies ist die Sperre, die du überwinden musst.

Sogenannte plötzliche Erleuchtung und stufenweise Übung bezieht sich auf jemanden, der vollständige Erleuchtung erfahren aber immer noch Reste gewohnheitsmäßiger Neigungen hat, die nicht unverzüglich gereinigt werden. Was diese Leute angeht, so müssen sie die Prinzipien der Erleuchtung, die sie verwirklicht haben, umsetzen um allen Lebensumständen zu begegnen; und aus ihrer Kontemplation und lichtvollen Erkenntnis die Stärke erzeugen, die sie befähigt, ihren Geist in schwierigen Situationen zu erfahren. Wenn ein Teil ihrer Erfahrungen in solchen Situationen in Übereinstimmung mit ihm ist, werden sie einen Teil des Dharmakaya verwirklicht haben. Wenn sie einen Teil ihres täuschenden Denkens aufgelöst haben, ist dies der Grad, bis zu dem sich ihre grundlegende Weisheit manifestiert. Der kritische Punkt ist die nahtlose Kontinuität der Übung. Am wirkungsvollsten ist das Üben in verschiedenen Situationen des tatsächlichen Lebens.