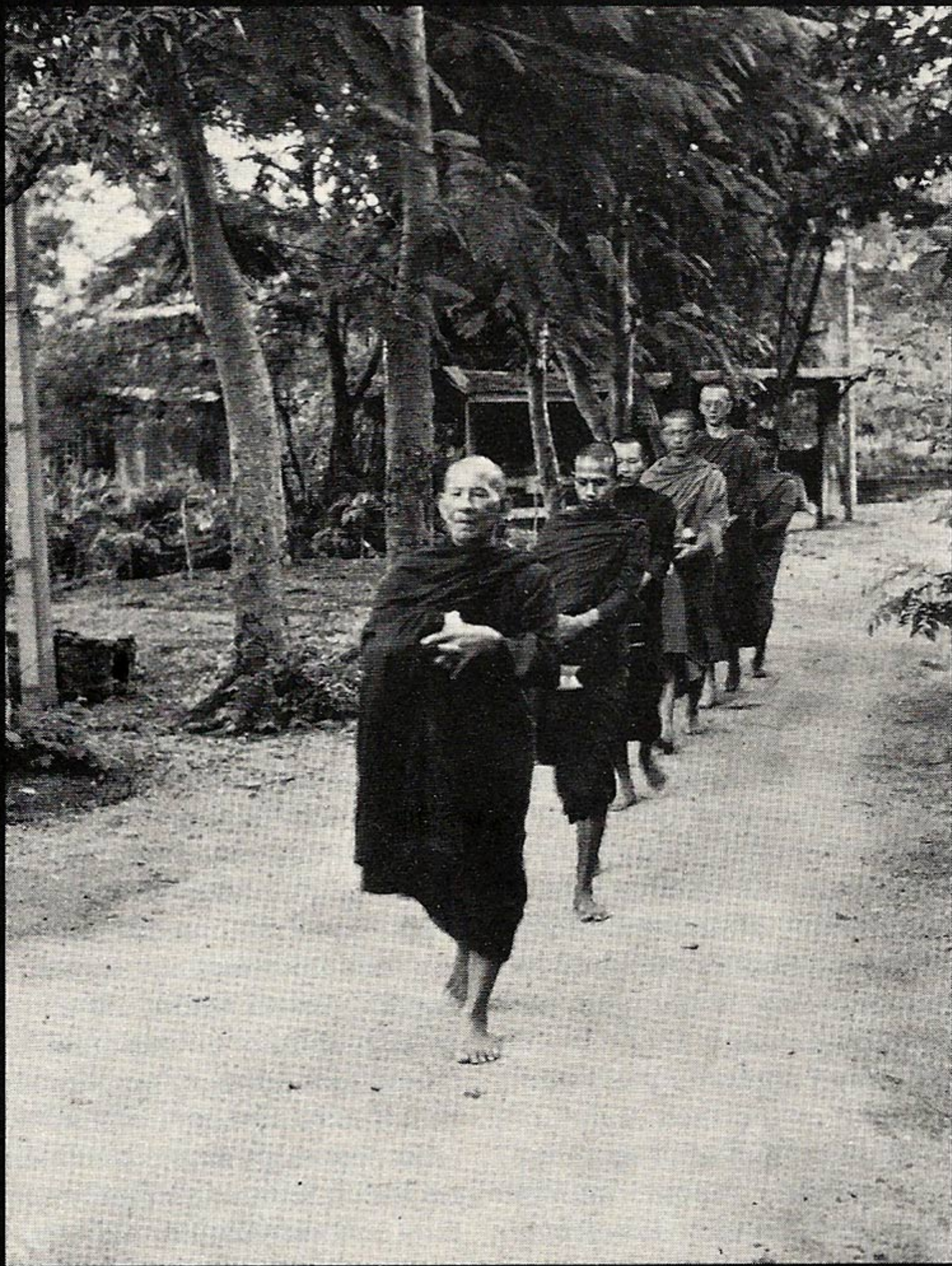


Rückblickend auf vergangene Zeit, auf die Jahre meiner Beschäftigung mit dem Buddhismus, zeigt sich mir ein beständiges Wachsen und Festigen von Vertrauen und Zuversicht in die Lehre, im speziellen in die meditative Übung. In dem selben Zeitraum gab es aber auch die lebhaften Erfahrungen von Leidenschaftlichkeit, von nicht verstehen, nicht lassen können, von Spannungen und Reibungen. So tauchten immer wieder Fragen auf wie – kann ich eigentlich sicher sein, daß ich auch wirklich praktiziere? – mit der richtigen Einstellung? – und gäbe es nicht noch mehr zu tun? – oft mit aufdringlicher Heftigkeit. Die Übung im Dharma hat sich selbst notwendig gemacht. Der nächste Schritt war der Entschluß nach Asien zu reisen, um es herauszufinden, um ins Reine zu kommen.

Ich schrieb also an Harada Seke Roshi, dem Meister von Hosshin-ji, einem Soto-Zen-Kloster in Japan und erhielt zur Antwort, daß man sich auf mich freue und ich so bald wie möglich kommen soll. Wie schön und wie einfach, zumal ich es mir schwieriger vorgestellt habe in einem Zen-Kloster aufgenommen zu werden. Später, in Japan, habe ich aber doch des öfteren gehört, daß Hosshin-ji kein Allgemeinfall und Harada Roshi einer von nur wenigen ist, der ohne weiteres Ausländer im Kloster akzeptiert. Der Grund dafür liegt wohl in erster Linie im Problem der Sprache, in der Wichtigkeit des Roshis Rede zu verstehen und sein eigenes Verständnis davon ausdrücken zu können. Und in der Notwendigkeit der Konversation mit den Anderen, den Mönchen und den Laien. Hirata Roshi z. B., ein gut Deutsch sprechender Meister eines bedeutenden Rinzai-Klosters in Kyoto, macht die Kenntnis des Japanischen zu einer Grundvoraussetzung für eine Aufnahme in die Klostergemeinschaft. Nicht so in Hosshin-ji. Fünf ausländische Mönche, die meist schon viele Jahre in Ja-



ZEN-NOVIZE



Werner Kodytek
**UND THERAVADA-MÖNCH –
EIN ERLEBNISBERICHT**

pan leben, bieten sich immer wieder zur Übersetzung ins Englische an. Sicher keine ganz befriedigende Lösung, aber eine große Hilfe.

Hosshin-ji ist ein sehr alter Tempel, gelegen am Rande von Wäldern und Bergen und einer kleinen Stadt an der westlichen Küste. Ein überzeugendes Anwesen des „Einen Geistes“, Moose, Kiefern, weiße Wände und auf den Dächern Ziegeln, die den Wellen der Meere gleichen. Manchmal kamen wilde Affen von den Bergen auf Besuch, manchmal hörte man Lärm von der nahegelegenen Fabrik.

Die Klostersgemeinschaft bestand außer den fünf ausländischen Mönchen, die aus Amerika, Kanada, Brasilien und Frankreich stammen, noch aus fünf bis sieben japanischen Mönchen, vier bis sechs Laien, davon zwei junge japanische Frauen und allen voran der Roshi. Harada Seke Roshi ist ein beachtenswerter Meister. Als ein Schüler von Gien Inoue Roshi, der manchen im Westen durch seinen Amerikaaufenthalt bekannt sein wird, vertritt er die Richtung des „still erleuchteten Zen“. Als Zuckerkranker, briefmarkensammelnder, älterer Herr weist er jedoch wie ein Löwe brüllend auf den rechten Weg. Es hat nicht lange gedauert, bis ich zum erstenmal fest erschrocken bin. Bis zu diesem Zeitpunkt war ich gewöhnt an die Übung des stillen Beobachtens, der Satipatthana-Vipassana Meditation, um der Einsicht wegen. Um der Unwissenheit zu entrinnen war ich bemüht den Stufenberg zu besteigen, von unten nach oben, wo auf den letzten Stufen das letzte Verstehen liegen sollte. Mit dieser Einstellung stand ich jedoch nicht im Einklang mit dem Roshi. Meine Glashauskultur mit dem Vertrauen in den allmählichen Fortschritt war auch schnell aufgewühlt. „... da alles so wie es ist, bereits erleuchtet und vollkommen ist, brauchen wir auch nichts zu verstehen. Das sollten wir verstehen. Und um in diesem

Sinne zu leben sollen wir bei all unserem Tun Nicht-tun tun.“ Derartig war seine Entgegnung und damit wurde ich dem Alltag überlassen.

Das tägliche Leben im Kloster war unterscheidbar nach den zwei verschiedenen Perioden des Jahres, der Trainingssaison und der Ruhesaison. Von Februar bis April Ruhezeit, von April bis Juli Übungszeit, von Juli bis September Ruhezeit, von September bis Februar Übungszeit. Während der Ruhezeit wurde nur das Nötigste an Arbeit getan, Zazen war meist freigestellt, d. h. keine Verpflichtung und manche Mönche gingen auf Urlaub. Da ging der eine zurück zu seinen Eltern, deren Tempel er nach dreijähriger Ausbildung in Hosshin-ji dann offiziell übernehmen darf. Ein anderer Mönch besuchte eine Ehefrau und seinen Sohn. Einer stieg kletternderweise in die Berge und berichtete danach, daß es oben wie unten dasselbe sei. Andere wieder gingen nur zum nahegelegenen Strand um im Meer zu baden, denn die Sommermonate sind heiß in Obama und ganz besonders feucht und schwül.

Während des Zeitraumes der Übungsperiode gab es jedoch keine solche Lockerheit mehr. Die Tage waren dicht mit Aktivität angefüllt, wobei ich oft Mühe hatte, der Kraft und Dynamik der Gruppe gleichzukommen. Ihre Energie schien oft unerschöpflich und wurde mir ein eindrucksvolles Zeugnis von der Macht des Vertrauens und der Macht des Zweifels. Drei Eigenschaften sind es nämlich die unerläßlich sind, sagte uns der Roshi. Starkes Vertrauen in die Lehre daß wir bereits Buddha sind, daß uns seit jeher an nichts mangelt, daß es nichts hinzuzufügen gibt. Starken Zweifel in diese Lehre – ein nicht einfach nur annehmen können von dem was der Lehrer sagt. Und als dritte Eigenschaft, diejenige welche aus den beiden vorigen resultieren muß – das starke Bemühen. Die Kunst des Roshi bestand nun darin, diesen

Eigenschaften zum Wachstum zu verhelfen und sie auf dem richtigen Geleise zu behalten. Die Richtung war vorgegeben, das einzige Ziel, das zugelassen war, war der gegenwärtige Augenblick. Und immer und immer wieder die Betonung darauf, daß es nichts zu erreichen gibt, daß kein anderer Geisteszustand angestrebt werden soll und keine Konzentration geübt werden muß. Einfach nur zu sein, aus ganzem Herzen und mit voller Hingabe, war die Übung.

Der Tag begann entweder um 4.00 oder um 5.00 Uhr früh und wurde mit einer erschreckend lauten Handglocke eingeläutet. Nach einer kurzen kalten Wäsche wurde zum ersten Zazen gerufen. Zu entweder einer Sitzperiode zu 40 Minuten oder zu zwei Perioden mit 15 Minuten Kinhin dazwischen (Zazen im Gehen). Im Vorraum zur Zendo (der Meditationshalle) stand an der Wand zu lesen:

„Humbly I appeal to you gathered here in the swift march of transiency this life and death are vital matters. Please consider these words carefully do not relax your effort.“

Spätestens von da an war Wachheit unentbehrlich. Denn der erste Schritt über die Schwelle in die Zendo sollte mit dem linken Fuß getan werden. Dann ging man zwei Schritte gerade nach vor, mit gefalteten Händen und vollzog eine tiefe Verbeugung vor dem Manjushri-Schrein (dem Bodhisattva der Weisheit). Von dort schritt man zu seinem eigenen Sitzplatz, verbeugte sich davor, verbeugte sich auch in die umgekehrte Richtung – symbolhaft für alle anderen Wesen, und setzte sich schließlich auf ebenso festgelegte Weise auf seinen Polster. So wurden, noch bevor man mit der Meditation im Sitzen begann, Geist und Körper in Einklang gebracht. Gehen, Verbeugen und Sitzen, mit der selben inneren Haltung ausgeführt, wurden zu einem einzigen Ausdruck verschmolzen, zum Ausdruck unserer Buddha-Natur. Hier.

wie bei vielen anderen ritualisierten Handlungen während eines Klostertages, wird gezeigt was es heißt, Erleuchtung vor der Erleuchtung zu haben. „Zu handeln wie ein Buddha“ – bekam nun in der sitzenden Position – wobei kein Zwang war zur Lotos- oder Halbotoshaltung, auch der burmesische Sitz mit nur angezogenen Beinen ist erlaubt – seine augenscheinlichste Erfüllung. Die Anweisungen für das Zazen waren den Unterschiedlichkeiten der Individuen angepaßt. Obwohl Shikantaza die traditionelle Meditation der Soto-Schule ist, gibt Harada Roshi auch Koans und andere Hilfsmitteln. Da ich schon früher den Atem als Meditationsobjekt verwendete, behielt ich den Atem als Stütze bei. Nur sollte er nicht mehr beobachtet werden – wie ich es in der Theravada-Tradition gelernt hatte – sondern es hieß nun „sei der Atem“. Anstatt bei sich zu sein, um sich selbst zu erkennen, hieß es nun sich selbst zu vergessen. Ein Unterschied, der mir während meines ganzen Aufenthaltes rechte Schwierigkeiten bereitete und ein Gefühl, als setze man seinen Fuß nirgendwohin. Es heißt: „Kein Tor führt zu dem Raum, in dem die Gottheit des Frühlings den Frühling trifft.“ Nach dem Zazen riefen Glocken, Hölzer oder Trommel entweder zur Arbeit oder in die Hondo, zur Zeremonie. In der Hondo, der Buddhahalle, wurde die Meditation fortgesetzt. Mit kräftigster Stimme und dem dumpfen monotonen Rhythmus eines geschlagenen hölzernen Fisches. Rezitationen von Versen der Verehrung, Sutren, Dharanis und dem Bodhisattva-Gelübde. Nichts als ein sich bewegendes Gebiß, welches in der Luft hängt, sagte der Roshi. Die Zeremonie beginnt mit vollständigen Verneigungen und endet damit, Verneigen gilt als eine vollendete Praxis.

Als nächstes wurde zur Arbeit gerufen. Obwohl im Kloster nichts handfestes produziert wird, außer Gemüseanbau für

den Schulverbrauch, gibt es ständig zu tun. Kehren, Wischen, Schruppen, Putzen, sind vielleicht die typischsten Arbeiten. Einige andere sind Holz hacken, Unkraut jäten und abgefallenes Laub zusammenzurechen. Und alles, was es zu tun gibt, wirklich voll und ganz zu tun heißt Nicht-tun tun. Dann gibt es allein die Tat, aber keinen Täter. Dann gibt es Erleuchtung, aber keinen, der sie sucht. Mir jedoch erschienen solche Erfahrungen sehr weit entfernt. Mit der Abwesenheit des Ego als Ausgangspunkt alles Bemühens schien auch die Befriedigung immer mehr auszu-bleiben. Auch konnte ich den Wert der Arbeit, von der es so viel gab, nicht gleich hoch schätzen wie den der Sitzmeditation, von der es eher wenig gab. Bereits um sechsuhrdreißig morgens, die Zeit, in der ich die Toiletten zu reinigen hatte, sehnte ich mich zurück in die Zendo. Wie alltäglich doch der alltägliche Weg war. Sollte die Poesie der Kargheit und der Würde des Klosterlebens das einzige sein, was ich gegen meinen alten Lebensstil eingetauscht habe? Der Roshi riet uns, uns des öfteren zu fragen, wozu wir hierher gekommen sind, was wir eigentlich wirklich wollen. Ich fühlte, daß mir ein wenig die Haare am Kopf brannten und man mir das Wasser zum Löschen nicht geben wollte. Dazu hieß es: „Wenn du glaubst praktizieren zu müssen, bist du im Irrtum und wenn du glaubst nicht praktizieren zu müssen, bist du ebenso im Irrtum.“ Irgendwie war es zum aus der Haut fahren.

Zwischen der ersten und der zweiten Arbeitsperiode gab es Frühstück. Reisbrei mit Rettich und dazu den Gesang der Zikaden. Gegessen wurde, wie zu allen Mahlzeiten, rasend schnell. Zum Kauen war kaum Zeit, wollte man nur einigermaßen mit der Geschwindigkeit der Gruppe mitkommen. Und da ein solches Bemühen erwartet wird, glichen meine Essenszeiten immer ein wenig einem Überlebenskampf.

Den bei uns im Westen bekannten Ausdruck Zen-Makrobiotik kann ich daher nach solchen Erfahrungen nur mehr als ein Koan verstehen und als solches eigentlich auch nicht. Für die Mittag und Abendmahlzeiten bereitete der Küchenmönch Suppe, Reis und Gemüse zu. Immer nur vegetarische Menüs, so wie es nach den Regeln des Klosters geboten wurde. Manchmal gab es aber auch gebackene Hühner oder rohen Fisch. Zubereitet von Laien außerhalb der Klostermauern und als Geschenk gegeben oder in Gaststätten eingekauft. Somit erlaubt und nicht gegen die Regel verstoßend. Nach den Mahlzeiten und dem Geschirrspülen war jeweils eine kurze Pause, worauf die nächste Arbeitsperiode folgte. Der Tag endete mit entweder einer oder zwei Zazenperioden und manchmal mit einer Lehrrede des Roshi. Und die Rede des Roshi wieder endete oft mit dem Rat „vergeßt alles, was ich euch je gesagt habe“.

Ursprünglich gab es keine Blumen am Himmel und das Verständnis davon sollte durch Körper und Geist verwirklicht werden. Dabei unerlässlich ist eine ständige energetische Bereitschaft, ohne im geringsten zu zögern bereit sein zum Arbeiten, zum Betteln, zum Essen und bereit sein, den Tod des Ego zu sterben. Die Anweisungen und Aufgaben des Roshi oder des Mönchsältesten helfen mit dazu, den Geist weich zu halten und ihn nicht festfahren zu lassen. Sie kommen oft sehr überraschend und stellen sich gegen verschiedene Arten von Gewohnheiten. Andererseits gab es aber auch die Notwendigkeit sich an manches zu gewöhnen, wobei viele der Nicht-Japaner rechte Schwierigkeiten hatten. Wie zum Beispiel an die hierarchischen Verhaltensformen mancher japanischer Mönche. Da für einige das Mönchsein eine Art Beruf darstellt und weniger eine Berufung, entwickelt sich gerne ein Beamtenstand innerhalb der

Gemeinschaft, wobei es darauf ankommt, wer längere Zeit schon als Mönch lebt. Bei solchen kann es dann auch leicht vorkommen, daß ausländische Mönche oder Laien, die es nicht leicht haben sich vollkommen anzupassen, zum Stein des Anstoßes werden oder sich zumindest einiges an Ablehnung ansammelt. So soll es bei einem Fest, wo Reiswein getrunken wurde, durch die Enttömmung schon zu derben Ranglereien zwischen einem japanischen und einem westlichen Mönch gekommen sein. Und wenn auch ein solcher Vorfall eine Seltenheit darstellt, so zeigt er doch von der recht rauhen Art und Weise, die man im Kloster zu spüren bekommt. Zumeist herrscht eine kühle und emotionslose Beziehung innerhalb der Gruppe, die bei solch engem Zusammenleben als förderlich betrachtet wird. Die oft wirklich frostige Ausstrahlung des Roshi gab mir jedenfalls das starke Gefühl dafür, daß der spirituelle Weg ein einsamer Weg ist und daß es nicht darum gehen kann, Geborgenheit beim Meister, seiner Belehrung und der Gruppe von Übenden zu suchen. Diese Empfindung war naturgemäß besonders stark während des Sesshins, die in Hosshin-ji während der Trainingsperioden jeweils in der ersten Woche jeden Monats abgehalten werden. Sieben Tage lang von 3.00 bis 22.00 Uhr, einen Rhythmus von 40 Minuten sitzen und 20 Minuten gehen, unterbrochen von den Mahlzeiten, der 1½ stündigen Mittagsruhezeit und dem persönlichen Gespräch mit dem Meister. Bei diesen Gesprächen wirkten die immer vollkommen durchritualisierte Form und die meist unheimlichen Aussprüche des Roshi jeweils zu einem starken Erlebnis zusammen. Selten von aufbauender, dafür umso mehr von verwirrender und aufwühlender Art. Die Atmosphäre in der Zendo war während dieser Tage voller Intensität. Laienbuddhisten, Männer sowie Frauen kamen angereist, um einen Teil ihres Ur-

laubes in der Meditationshalle zu verbringen. Mönche und Laien wurden angeregt, ihr Möglichstes zu geben. Der Roshi verstand es großartig, mit Hilfe von Geschichten und Erzählungen ein starkes Vertrauen in die Möglichkeit, Kensho (Satori) zu erlangen, zu bewirken und andererseits jede Art von Vorstellung, daß etwas erreicht werden kann, zu zerstreuen. Immer wieder schritt er selbst die langen Reihen ab, jeden von uns kräftigst mit dem Stock auf die Schulter schlagend, um noch mehr Wachheit in uns zu bewirken. „Sitzt mit Leben und nicht wie Gemüse“, „seid keine Kotmaschinen“, rief er auf uns ein.

Einen großen Teil vieler Sitzperioden brachte ich damit zu, die rechte Haltung den Schmerzen gegenüber zu finden. Beine, Gesäß und Rücken schienen abwechselungsweise dem Zerreißen nahe und so wie der Körper auch der Geist. Alle Versuche, dieses Leiden zu überkommen, erweisen sich als Fehlhaltung. Ignorieren war nicht möglich, einsuggerieren ebenso nicht und zu akzeptieren auch nicht. Auch bei der Bemühung, einfach nichts zu wollen, schien etwas nicht zu stimmen. Dieses essenzielle Problem war natürlich nicht nur während der Sesshins, sondern zu jeder Zeit während meines Klostersaufenthaltes, mehr oder weniger aktuell. Harada Roshi sprach während einer Lehrrede wie folgt davon:

„... hören, sehen, denken, riechen, fühlen, sie alle entstehen entsprechend verschiedener Ursachen, ganz unabhängig von einem Selbst oder einem Kern“. Der Gesang einer Zikade wird gehört, ob man versucht oder nicht versucht ihn zu hören, das Singen wird gehört. Der Klang dringt in unsere Ohren, gleich wie die Stimme des Roshis, keine Anstrengung ist nötig zu hören oder zu verstehen, der Klang dringt einfach in unsere Ohren. Doch aus irgendeinem Grund können wir die Erscheinung nicht entstehen lassen wie sie ist, wir

können die Dinge nicht ganz so akzeptieren, wie sie sind. Wir versuchen etwas zu tun, versuchen zu verstehen, suchen etwas anderes, anstatt Erscheinungen einfach entstehen zu lassen. Ursprünglich besteht keine Notwendigkeit etwas zu suchen, versuchen zu verstehen, zu denken, daß wir etwas tun müssen. Dieses Bemühen, etwas außerhalb dieses konstanten Entstehens zu suchen, ist der Grund für unsere Verwirrung und Probleme. Alle Erscheinungen entstehen einfach, so wie die vielen Klänge, die ständig gehört werden, ohne Substanz, kein Selbst darin; kein Grund für Probleme oder Schwierigkeiten.

Der Buddha ging durch große Schmerzen und Schwierigkeiten, ohne Meister erleuchtet zu werden. So unterwies er andere, die nach Erleuchtung suchten, damit sie nicht durch die gleichen Schwierigkeiten gehen müßten wie er und um ihre Suche zu erleichtern. Während das Unterweisen einerseits den Weg leichter macht, bringt es andererseits auch eine Schwierigkeit mit sich; denn so wie alles losgelassen werden soll, so auch die Unterweisungen, da es ursprünglich keine Unterweisungen gibt, nichts woran zu haften wäre, überhaupt nichts. Genau damit befaßt sich die „hannya hara mita“ (Schrift der großen Weisheit); mit wahrer Leerheit, der Tatsache, daß es überhaupt nichts gibt, woran man haften könnte. Alle Erscheinungen entstehen gemäß ihrer Ursachen. So verstehen wir, daß jedes Anhaften etwas Hinzugefügtes ist . . .“. Doch „einfach nur zu sein“, war das Schwierigste auf der Welt, für jemanden der eine lange Reise unternommen hat, mit vielen offenen und verborgenen Vorstellungen und Absichten, um wie Wolken und Wasser zu werden. Dieser Mangel an Geduld und Verständnis bewirkte wieder eine Schwächung des Vertrauens, daraus weniger Energie, weniger Kraft. Nach sechs Monaten in Hosshin-ji war

ich mir sicher, daß es noch einen geeigneteren Ort geben muß, um im Dharma zu wachsen. Noch dazu stand der Monat Jänner vor der Tür und das war nicht gerade ermunternd. Denn Tag für Tag, den ganzen Monat hindurch, geht die ganze Gruppe auf Takuhazu, d. h. betteln. So beeindruckend schön es im Herbst war, von Bauernhof zu Bauernhof zu gehen und sich rohen Reis oder Geld in den Sack geben zu lassen, so ungeheuerlich hart und eisig soll es im Winter sein. Zwar trägt man unter der Robe einen wärmeren Kimono als zu den anderen Jahreszeiten, auf den Füßen jedoch das selbe wie immer – weiße Socken und Reisstrohsandalen im weißen Schnee. D. h. ungefähr fünf Stunden durch Schnee zu laufen mit dem Gefühl, es barfuß zu tun, und ins Kloster heimgekehrt gibt es keinen Ofen um sich zu wärmen.

Ich entschloß mich, nach Thailand zu reisen, in ein Land, wo gerade der Sohn des Königs zum Mönch ordiniert wurde und wo die Übung in der Achtsamkeit allorts gelehrt werden sollte. Bevor ich jedoch meine Erzählung fortsetze, möchte ich für jene Leser, die Interesse haben, in Japan Zen zu praktizieren, die Adresse von Hosshin-ji bekanntgeben:

45-2 Fushihara, Obama-shi, Fukui-ken, 917 Japan.

Die ersten drei Monate kosteten insgesamt ca. S 5000,-, danach ist der Aufenthalt umsonst. Zum Mönch ordinieren kann man, wenn man will, durchschnittlich nach einem Jahr Vorbereitungszeit.

Von Japan flog ich nach Korea, wo ich ein besonders interessantes Zen-Kloster besuchen wollte. Leider ist es nicht dazu gekommen, da ich kurz vor der Abreise hörte, daß die Gemeinschaft sich gerade am Anfang des Winter-sesshins befindet und Besucher während einer solchen Zeit nicht willkommen sind. Von dem was ich gehört und gelesen habe, möchte ich trotzdem ein wenig berichten, da es das einzige Klo-

ster in Korea sein soll, wo Ausländer für unbegrenzte Zeit Aufnahme finden und wo ein hervorragender Meister lehrt. Nämlich „Ku San“, was so viel bedeutet wie neun Berge. Das über 1000 Jahre alte Kloster heißt „Song Kwang Sa“ und befindet sich in Seung ju gun, Cholla Namdo 543-43 (Republic of Korea) im südlichen Südkorea, umgeben von tiefen Wäldern und hohen Bergen. Es hat den Ruf, das beste Meditationszentrum im Lande zu sein und meines Wissens nach läßt sich schwerlich ein Ort finden, wo noch intensiver an der Kultivierung des Geistes gearbeitet wird. In „Song Kwang Sa“ gibt es zwei Sesshins im Jahr, eines im Winter und eines im Sommer. Während mancher Jahre dauert ein Sesshin drei Monate mit zwölf Stunden täglicher Sitzzeit, während anderer Jahre vier Monate, mit acht Stunden Sitzmeditation, einigen Stunden Arbeit und Sutrenrezitationen. Die Tage beginnen ebenso um 3.00 Uhr früh und enden um 22.00 Uhr und zu jeder Zeit über sollte das Meditationsobjekt im Geiste behalten werden, nämlich die Frage: „Was ist es?“ Einige westliche Mönche aus Song Kwang Sa haben Lehrreden des Meisters gesammelt, ins Englische übersetzt und mit dem Titel „Nine Mountains“ als Buch herausgegeben. Für jene, die Interesse haben, in Korea Seon (Zen) zu üben, zur Information ein Auszug aus einem Brief von Bhikshu Hei Myong:

... . The Master would like to thank you for your recent letter, and has asked me to reply for him. Westerners are accepted here for training at Song Kwang Sa provided that they are willing to ordain as monks or nuns and make a commitment to stay and practice here for a minimum of three years. The Master feels that without such a long period of stay, the student will be tempted to leave just as his meditation begins to mature, making any shorter a stay essentially useless. People who are planning on ordaining have to

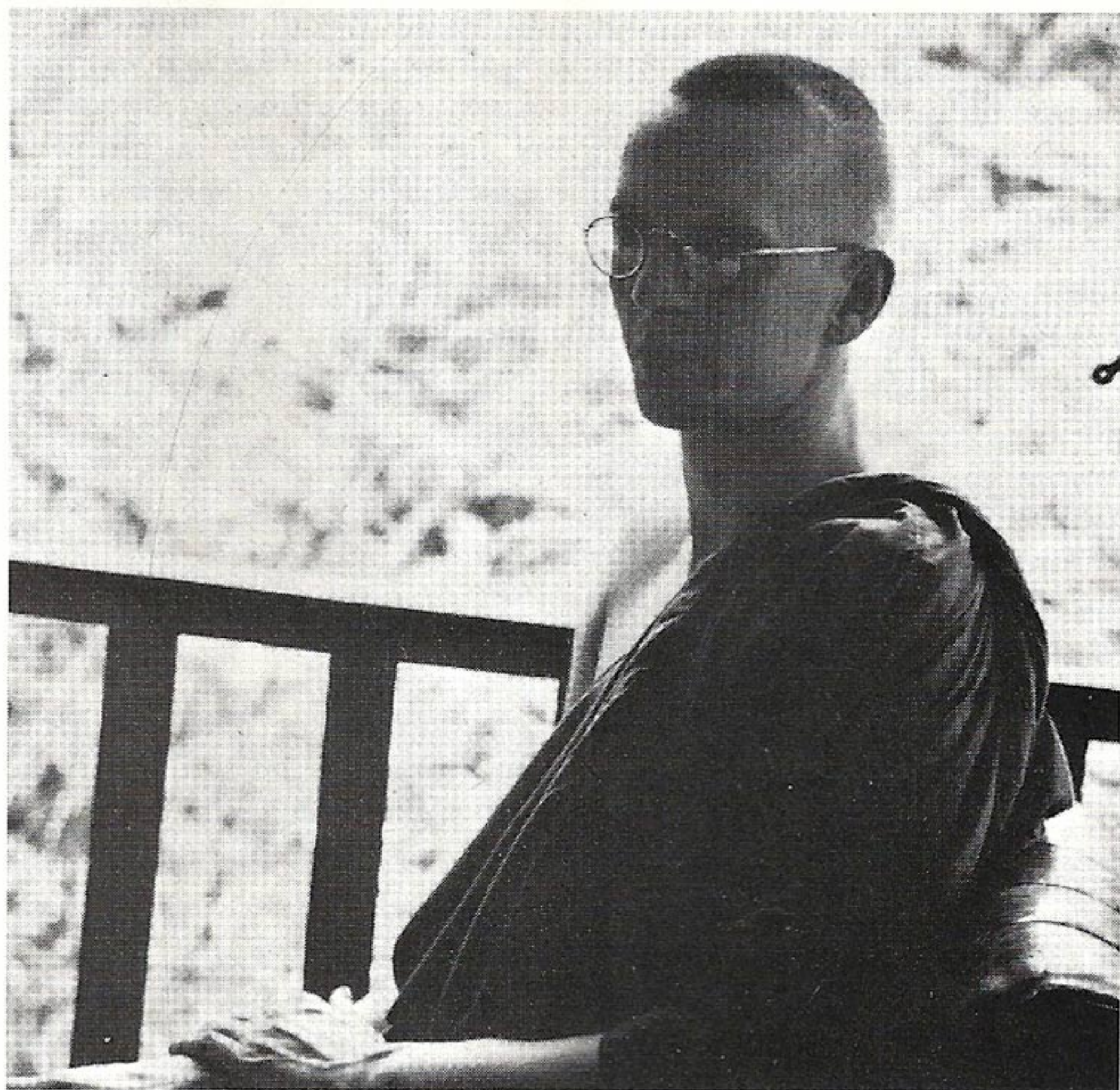
spend a 6 month novitiate, which involves a lot of kitchen and field work. After ordination the student is free to practice in any way which suits him: either sitting full-time in the meditation hall, working, chanting, or studying the sutras. Westerners who do not feel ready to ordain as monks and stay for three years, are allowed to stay for a short time as lay-practitioners, participating in the daily chanting, meditation and work. But because of accommodations, we cannot accept visitors for more than a few days . . .“

Ich flog weiter nach Thailand, neugierig, was mich dort erwarten sollte. Gleich bei der Ankunft waren es überall lächelnde Gesichter, Mönche in orangen Roben und dicke, heiße Luft. Bald fühlte ich mich eingebettet in die Weichheit der thailändischen Mentalität und aufgewärmt. Das städtische Treiben von Bangkok, über alle Maßen verwegen chaotisch, ließ mir jedoch keine Ruhe auf der Suche nach dem geeigneten Ort. Das Büro der „World Fellowship of Buddhists“ (Bangkok, Sukhumvit Road 33) erwies sich mir als besonders hilfreich. Ich bekam Auskünfte über Klöster, Lehrer und sogar ihre Unterstützung bei meinem Auftrag auf Verlängerung der Aufenthaltsgenehmigung. In der dortigen Bibliothek buddhistischer Bücher und Zeitschriften fand ich außer den sämtlichen Ausgaben des „Bodhi Baum“ auch kleine Büchlein mit dem Titel „A brief guide through meditation tempels in Thailand“, geschrieben von Bhikkhu Sunno, jetzt Jack Kornfield, zum Verkauf angeboten. Eine Schrift, die sehr nützliche Informationen gibt für jeden, der Interesse hat in einem Theravada Kloster für kurz oder lang zu praktizieren. Das Buch „Living buddhist Masters“ vom selben Autor (Unity press, Santa Cruz) gibt dazu noch ausgiebige Aufklärung über die verschiedenen Übungsformen und Meditationstechniken denen man in Thailand begegnen kann. Abgesehen vom Sprachproblem

wird es einem also nicht schwer gemacht. Der Großteil aller Klöster, von denen es sehr viele gibt, steht immer offen für jene, die um Herz und Geist zu reinigen, sich aus dem weltlichen Leben zurückziehen wollen, ob für ein paar Stunden, Wochen oder für den Rest des Lebens. So ist es noch immer üblich für Thailänder männlichen Geschlechts, einige Zeit ihres Lebens, entweder als Laie oder als Mönch, in einem Tempel zu verbringen, die Schriften zu studieren und vielleicht auch Meditation zu üben. Jene werden dann von der Bevölkerung verehrt und brauchen sich um nichts zu sorgen. Als Ausländer ergeht es einem nicht viel anders, außer daß die Behandlung oft noch liebenswürdiger ist als zu den Einheimischen. Denn die Ausländer kommen meist aus dem gelobten Westen, also aus dem Paradies, und wer das Paradies mit seinen Hochhäusern und Kühlschränken aufgibt, um als Mönch, kahlköpfig und barfuß, in einer blättergedeckten Hütte zu leben, muß doch besonders verehrungswürdig sein.

Mein erster Eindruck vom thailändischen Klosterleben zeigte mir gleich, wie unterschiedlich aber der Buddhaweg angegangen werden kann. Vergleich ich mit Japan, schien es beinahe, als würde hier eine ganz andere Religion praktiziert werden. Das erste Meditationszentrum, welches ich aufsuchte, war ein idyllisches, im Walde gelegenes Wat (Kloster), nicht weit von Bangkok entfernt. Die Anlage war durch einen Fluß in zwei Hälften geteilt und trennte damit den Wohnbereich der Männer von dem der Frauen. Küche, zwei Versammlungsgebäude – zum Teil nur aus Fußboden, Säulen und Dach bestehend und ca. 25 auf Pfeilern stehende kleine Hütten, waren auf diesem Gelände verstreut. Die Hütten, jeweils so groß im Grundriß wie die Roben der Mönche, ca. 2 x 3 Meter, boten dem Einzelnen seinen privaten Raum, Platz zum Schlafen und zum Sitzen und um die wenigen

Notwendigkeiten unterzubringen. Während das graubraune Wasser des Flusses träge, kaum merkbar dahinfloß und die Luft nach Kokos roch, von den abgefallenen und aufgesprungenen Kokosnüssen, lagen Hunde und Katzen meist dünn und ausgestreckt im Palmenschatten. Über allem eine Atmosphäre der Geruhsamkeit, wie ich sie mir nicht stärker hätte vorstellen können. Ausgenommen zu den Mahlzeiten und der Puja erschien das Kloster meist wie ausgestorben. Auf den Gehmeditationswegen vor den Hütten war ganz selten jemand zu sehen und die Meditationshalle schien von den Mönchen überhaupt gemieden zu werden. Ihre bevorzugteste Tätigkeit war ohne Zweifel das Schlafen oder Dösen – gerne als liegende Meditation bezeichnet, während unter den jungen Novizen ein Würfelspiel, ähnlich unserem „Mensch ärgere dich nicht“ besonders beliebt war. Allein die Nonnen und ein paar wenige Laienbuddhisten zeigten von Aktivität. Sie richteten die gespendeten Speisen zurecht für die Mönche, aßen, was übrigblieb und spülten das Geschirr ab. Am frühen Morgen und abends trafen sie sich zur gemeinsamen Meditation. Es war jedesmal ein Bild absoluter Gemütlichkeit – eingeknickte alte Frauen, die langsam am Pfeiler angelehnt zu Boden rutschten, andere, die sich immer wieder gegenseitig freundliche Wörter zusprachen und dazwischen gackernde Hühner, die auf dem Fußboden der Meditationshalle nach Eßbarem suchten. Bald jedoch verließ ich diesen Ort, denn ich hatte nicht das Gefühl, irgendwelche wertvolle Anregung bekommen zu können und der Mangel an Disziplin schien mir eher als nicht förderlich. Ich zog um und es zeigte sich bald, daß ich Glück hatte, denn ich fand so ziemlich den Platz, nachdem ich suchte. Wat Vivekasom (Ban-suan, Muang, Chonburi) ca. 120 km südöstlich von Bangkok gelegen, ist ein großes und gut ge-



führtes Meditationszentrum, welches ausschließlich der Entfaltung der Meditation dient, d. h. es gibt dort keinen eigentlichen Tempel, keine täglichen Rezitationen und keine Besucher, dafür aber wird jeder angehalten, zu schweigen und so intensiv wie ihm möglich zu üben. Als zusätzliche Seltenheit gibt es auch einen Lehrer, der etwas Englisch spricht, nicht gerade soviel, daß man ihn wirklich ganz versteht, aber trotzdem genug um sich verstanden zu fühlen. Ich fand es daher von großem Wert, schon früher in Europa, Unterweisungen bekommen und Vipassana-retreat-Erfahrungen gemacht zu haben. Achaan Tawee unterrichtet eine Technik, die in Burma und Thailand mit Wahrscheinlichkeit die am meist verbreitetste ist. Nämlich das Beobachten aller Vorgänge, wie sie sich im Geist und im Körper abspielen, mit besonderer Hinwendung der Achtsamkeit auf die Bauchdeckenbewegung während der Sitzmeditation und auf die Bewegung der Füße und Beine während der Gehmeditation. Zusätzlich ein stilles, geistiges Notieren der Vorgänge wie z. B. auf, ab, auf, ab (für die Bauchdeckenbe-

wegung); denken, denken; fühlen, fühlen; hören, hören, usw. (für die anderen Ereignisse). Solch wertfreies Benennen soll die einzelnen Prozesse noch stärker ins Bewußtsein heben und somit dazu verhelfen, Einsicht (Vipassana) zu realisieren. Einsicht in die charakteristischen Eigenschaften dieser Vorgänge und gleichzeitig unserer ganzen Existenz, d. h. in die Vergänglichkeit, in die Unpersönlichkeit und in die Leidhaftigkeit (oder in die Unfähigkeit zu beständiger Befriedigung). Der Tagesablauf in Wat Vivekasom besteht also für den Übenden hauptsächlich aus Sitz- und Gehmeditation, jeweils eine Stunde sitzen und eine Stunde gehen. Die einzigen Unterbrechungen bilden die beiden Mahlzeiten, welche jeder für sich in seiner Hütte einnimmt, eine in der Früh und eine zwischen 11 und 12 Uhr mittags, einem kühlen Getränk am Nachmittag und dem täglichen Gespräch mit dem Lehrer. Für Mönche gibt es außerdem noch die Verpflichtung, früh morgens auf Almosengang zu gehen. So sind ungefähr 15 Stunden frei um Meditation zu üben, davon abgesehen, daß man zu jeder Zeit des Tages und bei

Aufs neue eine Umwelt, die mich zum ständigen Staunen drängte, eine Kultur, die mich um vieles mehr ergriff als die Thailändische und eine Bevölkerung, deren Beziehung zu ihren Mönchen noch liebenswürdiger ist als ich es je zuvor erlebt habe. Es passierte mir einige Male, daß Menschen auf der Straße bei meinem Anblick sichtlich bewegt stehen

bes, weites Grundstück, mit mehreren Meditationshallen, Wohnhäusern, mit einem See, mit Pagoden und einigem mehr, worauf ständig hunderte von Burmesen sich in Vipassana-Meditation üben. Ein überaus ergreifendes Bild – Menschenmassen aller Altersstufen, Männer wie Frauen, schweigend, beobachtend, im Sitzen, im Gehen, im Stehen.

nach Burma, im Oktober 1979, wurden erstmals nach vielen Jahren die dortigen Visavorschriften geändert. Ausländer, die sich verpflichten, in einem Meditationszentrum Dhamma zu praktizieren, sollen seither keiner Zeitbegrenzung mehr unterworfen sein, für alle übrigen bleibt es bei sieben Tagen Aufenthaltsgenehmigung.



blieben, die Hände falteten und mich darum baten, doch so lange wie nur möglich, ein Mönch zu bleiben. Da ich vor hatte, in Kürze zu enttoben, waren diese Situationen jeweils auch für mich recht bewegend.

In Rangoon besuchte ich Sasana Yeiktha (16 Hermitage Road), welches sicherlich das bekannteste Meditationszentrum Burmas ist und wo auch Mahasi Sayadaw lebt, der Begründer dieser Technik, mit welcher ich in Wat Vivekasom all die Monate lang übte. Mahasi Sayadaw wird in Burma als Arahat verehrt, als einer, der sich von allen Leidenschaften befreit hat und nicht mehr geboren wird. Sein Zentrum ist ein gro-

Bodh Gaya Mahabodhi Tempel

Und derartige Hingabe zur Meditationspraxis konnte ich in diesem Land noch öfter erleben. U Nu, der ehemalige Ministerpräsident von Burma, erzählte im Laufe eines Dhammavortrages in Bodh Gaya, daß sich während seiner Amtszeit die Mitglieder der Parlamentsversammlung nach ihren politischen Debatten oft für eine Stunde Vipassana gemeinsam zurückzogen. Das Betrachten der geistigen und körperlichen Vorgänge scheint bei den Burmesen nahezu ähnlich beliebt zu sein wie bei den vielen westlichen Menschen das Fernsehen. Kurz vor meiner Einreise

Ich setzte meine Reise fort, flog von Rangoon nach Calcutta und von dort zu den buddhistischen Gedenkstätten. Nach Bodh Gaya, dem Ort, wo Siddhartha Gautamo vor über 2500 Jahren unter dem Bodhi Baum die Erleuchtung erfahren hatte. Nach Sarnath bei Benares, wo er seine erste Lehrrede hielt. Nach Kusinara, wo er bei seinem Tode ins Parinibbana einging. Nach Rajgir, nach Nalanda und schließlich nochmals nach Bodh Gaya, um dort im Thai-Tempel auf traditionelle Weise die Robe abzulegen und mit den Segnungen und besten Wünschen des Abtes den Rest der Heimreise nach Österreich anzutreten.

jeder Tätigkeit bewußt und achtsam sein sollte. Für den Schlaf sind ca. 6 Stunden vorgesehen, welches aber genauso wie das Ausmaß an Meditationsstunden von jedem einzelnen persönlich bestimmt wird, je nach Energie und Ausdauer. Geübt wird alleine, entweder in der Hütte oder auf der überdachten Veranda, welche jeder Hütte angeschlossen ist. Ich nahm mir vor, diese wunderbare Gelegenheit so gut es nur geht, zu nützen und zu bleiben, bis ich es nicht mehr aushielte. Die Umstellung vom Zen zum Theravada ist mir dabei nicht schwer gefallen, da ich ja auch in Japan nicht wirklich von meiner gewohnten Einstellung zur Dhammapraxis lassen konnte. Einer Haltung, ähnlich dem Mann, der durch beständiges Aneinanderreiben zweier Steine das begehrte Feuer entfachen möchte. Bereits nach zehn Tagen der Übung in Wat Vivekasom wurde ich aufgefordert, mich auf die Samanera-(Novize)-ordination vorzubereiten, mir die Kopfhare mitsamt den Augenbrauenscheren zu lassen und einen Palitext (die Sprache in der Buddha gesprochen hat) einzustudieren. Die Zeremonie dafür war trotz ihrer Kürze und Schlichtheit ein recht aufregendes Erlebnis, dessen Höhepunkt der Tausch der Kleidung, das Anziehen der orangen Robe war. Mit Faszination konnte ich dabei beobachten, daß Achaan Tawee, mein Lehrer, sich geradezu wie ein Kind darüber freute. Die drei Tücher, eines über die Hüfte und Beine, eines über den Oberkörper – mit freigelassener rechter Schulter, und ein großes – von der Schulter bis zu den Füßen reichendes, wurde mir auf komplizierteste Art und Weise angelegt. Es zeigt sich, daß ich eine ganze Weile brauchte, um mit diesem ausgeklügelten System an Faltenwürfen umgehen zu können und so passierte es auch, daß mir einmal die oberste Robe aufging und sich so mit mir verwickelte, daß ich regelrecht um Hilfe rufen und befreit werden mußte. Nach

6 Wochen der Samaneraschaft wurde ich schließlich in einem Kloster in Bangkok zum Bhikkhu ordiniert. Ein Ereignis, welches in Thailand meist großartig gefeiert wird, mit tagelangen Vorbereitungen und riesigem Aufwand. Der Sponsor, der die Finanzierung davon übernimmt, und damit auch die zukünftige Unterstützung, ist manchmal die eigene Familie, oft aber irgend ein frommer Buddhist, der durch eine solche Tat sein Vertrauen bezeugt, in das Gesetz von Ursache und Wirkung, in die Weisheit des Gebens. Die eigentliche Zeremonie der Ordinierung war ein prachtvolles Geschehen mit verschiedenen theatralischen Handlungsabläufen, langen Rezitationen und zum Abschluß ein ausgiebiges Beschenktwerden vom Sponsor, mit Vielfältigem vom Allernotwendigsten, wie z. B. zwei Sets Roben, eine Bettelschale, einen Regenschirm, ein Moskitonetz, einen Wasserfilter, ein Rasiermesser, eine Thermosflasche, usw. Mit der Weihe zum Bhikkhu war auch gleichzeitig das Annehmen von 227 Regeln verbunden – der Vinaya. Gleichzusetzen mit der Notwendigkeit zur ständigen Achtsamkeit. Das genaue Beachten und Einhalten der Verhaltensformen war auch beinahe die einzige Möglichkeit, mich bei der Bevölkerung für meine Versorgung zu bedanken. Für ihr tägliches Geben von Speisen und für all ihre zusätzlichen materiellen Unterstützungen bekommen sie vom Bhikkhu das Bild der Reinheit. Und da der Wert des Dhamma höher eingeschätzt wird als jeder materielle Wert, ist es auch der Laie, der sich beim Schenken seiner Gaben beim Mönch bedankt und nicht umgekehrt.

Wieder zurückgekehrt nach Wat Vivekasom setzte ich meine Übung fort. Tag für Tag war ein guter Tag im Hinblick auf die zunehmende Geistesruhe und dem sich langsam erhellenden Bewußtsein. Aber jeder Tag war auch eine Last und voller Leiden. Die Hitze, die Moskitos, die

Schmerzen in den Beinen und im Rücken während der Sitzperioden und schließlich das Betrachten meines eigenen Geistes an sich. Nicht mehr einfach von ihm davonlaufen können, nichts, um sich abzulenken, niemand, der sich mit einem unterhält. Der eigene Geist, abwechselnd als furchtbarer Dämon, als Tier, als Gaukler, als weiser Lehrer. Dann wieder die durchschneidende Gewahrsamkeit und das Zurückkehren zum Hier und Jetzt, zur Bauchdeckenbewegung oder zur Bewegung des Fußes. Langsam wurden die Zeiten der Tagträume und Phantasien kürzer und das Band der Achtsamkeit länger, gleichzeitig die Beziehung zwischen Körper und Geist offensichtlicher. Das Betrachten vom ständigen Entstehen und Vergehen geistiger und körperlicher Erscheinungen wurde mir zum eindrucksvollsten Abenteuer. Aber nach 4 Monaten war ich müde der Meditation und lechzend nach Abwechslung. So verließ ich Wat Vivekasom, mit der Bettelschale als Reisegepäck und machte mich auf die Reise. Von Kloster zu Kloster, von Lehrer zu Lehrer ziehend, als Teil einer jahrtausendelangen Tradition. Wo ich auch immer ankam, hatte ich meistens das Gefühl, willkommen zu sein und geachtet zu werden. Oft in einem so außergewöhnlichen Maße, daß ich mich fragen mußte, ob diese Verehrung, mir (dem Mönch) gegenüber, auch wirklich förderlich ist. Einmal schritt ich eine Straße entlang und mein Blick erfaßte eine junge Frau, die, wie so viele Thailänderinnen von bezaubernder Schönheit war. Ich ging weiter und mit mir ein Schwarm von begehrender Gedanken. Blitzschnell in Phantasien verstrickt, fühlte ich aber irgendetwas zu meiner Seite und ich schaute und sah eine alte Frau, die sich mir entgegen niederkniete und ihre Hände faltete. Dazwischen ein Bündel Geldscheine, die sie mir, als ich stehenblieb, entgegenstreckte. Ich nahm es entgegen und ging wei-

ter, vollkommen achtsam und sehr ergriffen. Die alte Frau hatte meine Begehrlichkeit mit einem gewaltigen Hieb zerschlagen, zumindest für einige Zeit. Meine Reise führte mich auch in den Norden des Landes, nach Chieng Mai, wo ich Bhikkhu Shantitito besuchte, einen deutschen Mönch, der schon viele Jahre in Thailand lebt und der auch einige Zeit in den buddhistischen Zentren in Wien und Scheibbs verbrachte. Während dieses Besuches kam eines Tages eine Einladung an uns beide, im Gefängnis der Stadt zu den Sträflingen über die Lehre des Buddha zu reden. Dieses sollte mein erster Dhammavortrag sein. So geschah es, daß man uns abholte und wir uns kurze Zeit später unter einem riesigen Zelt auf dem Gefängnishof befanden. Vor uns 1250 Gefangene, viele davon mit Ketten an den Füßen und in der ersten Reihe ca. 10 Ausländer, Europäer und Amerikaner, die wegen Besitz von Heroin und Opium bis zu 20 Jahren Freiheitsentzug verurteilt wurden. Ich muß zugeben, daß es mir bei diesem Anblick ein wenig eng geworden ist und ich für meine Rede heftigst nach Worten suchen mußte. So versuchte ich in meiner Not und mit der Hilfe des Dolmetschers über die Ähnlichkeit des Gefängnisses mit der Hütte, in der ich die letzten vier Monate verbrachte, zu reden. Über den eigenen Geist der alles Leiden erzeugt und über den Wert der Atembeobachtung. Zum Schluß hatte ich nicht das Gefühl, irgend jemandem geholfen zu haben. Anschließend wurden wir noch in den Frauentrakt geführt, wo ca. 70 Frauen in zwei Räumen zusammen geschlossen waren. Zwei Mädchen, eine 18jährige Italienerin und eine 20jährige Französin verbrachten schon zwei Jahre darin und hatten noch weitere vier Jahre abzusetzen. Sie erzählten uns, daß es ihr größter Wunsch wäre, weinen zu dürfen, was ihnen aber von den anderen Frauen nicht erlaubt wird.

Nach drei Monaten ereignisreichem Herumwandern fuhr ich wieder nach Wat Vivekasom zurück, denn „Vassa“ – die Regenzeit stand bevor. Dieser dreimonatige Regen, ungefähr vom Juli bis September, wird in Thailand allorts dazu verwendet, aus der Geschäftigkeit des täglichen Lebens in eine mehr kontemplative Periode überzuwechseln. Für Mönche und Samaneras ist es geboten, während dieses Zeitraumes in ein und demselben Kloster zu wohnen und nicht auf Reisen zu gehen. Mir war diese Verpflichtung schon recht, denn ich fühlte, daß ich nur in Form von intensiver Meditationspraxis dieser kostbaren Situation, als Bhikkhu ordiniert zu sein, gerecht werden könnte. So nahm ich mir auch vor, nur so lange in Roben zu bleiben, als ich es in der Einsamkeit eines Meditationszentrums aushalten würde. Bald nach Beginn des Regens verwandelte sich Wat Vivekasom nahezu in einen dichten Dschungel. Überall wuchsen prächtige Gewächse gegen den Himmel und Farne von niegesehener Größe drohten meine Hütte von den Säulen zu heben. Vom überschwemmten Boden flüchteten sich Ameisen und Käfer verschiedener Art in die Trockenheit meiner Hütte. Einige Frösche nisteten sich ein, aus Angst vor den beutesuchenden Schlangen, Geckos und kleinere Eidechsen hängten sich an die Wände und die Fledermäuse unters Gebälk.

Wieder war es der Rhythmus von einer Stunde sitzen und einer Stunde gehen, Tag für Tag, welcher nichts Neues brachte. Ständig waren es die selben, alten, bekannten Bilder – Vorstellungen, Wünsche, Begierden, Ablehnung, Zorn, Ängste. Woche für Woche stärker ins Bewußtsein tretend, schmerzhaft und unangenehm. Jeden einzelnen Gedankengang, jeden Impuls bereits bei seinem Entstehen zu beobachten, schien mir die einzige Möglichkeit, mich von dieser Kette von Identifikationen zu befreien. Aber die Wellen des Gei-

stes zeigten ihre eigene Kraft, unabhängig von meinem Vorhaben. Mein Bedürfnis nach schnellem Gewahrsein führte mich noch zusätzlich in eine leidvolle Situation, denn es war nicht so, wie ich es gerne gehabt hätte. Der Groll über meine eigene Unvollkommenheit wuchs damit weiter und weiter und wurde mir dann irgendwann und unbemerkt zuviel. Mit dem Einsehen müssen, daß meine Unreinheiten ihre eigene Energie haben, die auszulaufen hat und daß ich nichts erzwingen konnte, begann ich Freundschaft zu schließen mit mir selbst. Gier, Haß und Verblendung waren mir nicht mehr etwas Gefürchtetes, sondern einfach gut Bekanntes. Die drei Übel, mit all ihren vielfältigen Erscheinungsformen, zeigten sich mir nicht mehr als Grund und Ursache alles Leidens, dafür aber das Festhalten an ihnen. „Ohne Bestand sind alle Formen und ohne Substanz. Ein jegliches entsteht und vergeht, in jedem Moment“. Achaan Taweas oft gehörte Worte fanden in meinem inneren ihren Widerhall. Gleichzeitig mit dem Vertiefen der Dhammapraxis wuchs auch die Notwendigkeit für eine freiere Meditationstechnik, einem größeren Feld. Im letzten Monat des Regenretreats, kurz bevor ich Wat Vivekasom verließ, um die Heimreise anzutreten, ließ ich ab von meiner gewohnten Übung, um eine geistige Haltung einzunehmen, wie sie mir in Hosshin-ji, in Japan, gelehrt wurde und wo ich sie nicht verstanden habe. Übung und Erleuchtung als eines betrachtend, ohne Suche nach spirituellem Gewinn, einfach auszuatmen. So ging mein Aufenthalt in Thailand dem Ende zu. Mit einem starken Gefühl der Dankbarkeit, vor allem meinem Lehrer gegenüber, und der finanziellen Unterstützung meines Sponsors, der mir damit noch den Besuch der wichtigsten buddhistischen Pilgerorte in Indien ermöglichte, flog ich in Richtung Calcutta ab, mit Zwischenlandung und mehrtägigem Aufenthalt in Burma.