

Stilles Gewahrsein

Praxis und Verwirklichung einer alten Chan-Methode

*Ausgedehnt und grenzenlos weitreichend,
klar und rein, Licht ausstrahlend ist dieser Geist.*

Hongzhi

„Die Methode ohne Methode“, so nennt Chan-Meister Sheng Yen (1930 - 2009) das Stille Gewahrsein (chin. Mozhao). Er hatte sie als Mönch während eines sechsjährigen Einzelretreats gründlich und tiefgehend praktiziert und verwirklicht. Dabei orientierte er sich an den poetischen Schriften des Chan-Meisters Hongzhi Zhengjue (1091 – 1157), in denen die Praxis des Stillen Gewahrseins erstmals verschriftlich wurde. In früheren Jahrhunderten wurde sie wohl nur mündlich in der chin. Caodong-Chan-Schule (jap.Soto) tradiert. Sie geriet immer wieder in Vergessenheit. Sheng Yen belebte sie neu und entwickelte sie zu einer Meditationsform, die er über viele Jahre auch seinen westlichen Schülerinnen und Schülern vermitteln konnte.

Die tieferen Wurzeln der Methode liegen im indischen Buddhismus. Dort werden die Übungsformen von „shamatha“ (Stille) und „vipashyana“ (Einsicht) praktiziert. Dabei geht der Weg von shamatha zu vipashyana. Das Besondere in der Chan-Praxis des Stillen Gewahrseins ist das **gleichzeitige** Kultivieren von Stille und Einsicht.

Sheng Yen: „In der Praxis des Stillen Gewahrseins bedeutet Stille, frei zu sein von Worten und Sprache, frei von den Aktivitäten des rationalen Geistes. Gewahrsein bezieht sich auf die Klarheit und Weite des Geistes. Wenn Stilles Gewahrsein vollständig verwirklicht ist, kann man auf die Myriaden Dinge reagieren, ohne Konzepte zu bilden. Das ist Weisheit. Der Ursprungsbereich des Stillen Gewahrseins ist eine Kultivierung ohne diskursives Denken, bei gleichzeitiger äußerster Klarheit des Geistes. So praktiziert man Stilles Gewahrsein.“ (S.91)

Die drei Stadien des Stillen Gewahrseins

Die Praxis und Verwirklichung des Stillen Gewahrseins verläuft nicht in Stufen, von einer zur nächsten, sondern als ein Üben und zugleich Erleben subtiler Vorgänge im Bewusstsein, in denen das Ganze des körperlich-geistigen Daseins erfasst wird. Die Einteilung in Stadien dient der Veranschaulichung des Übungsprozesses.

Vorbereitung: Entspannung von Körper und Geist

Ein vorbereitendes Stadium ist die vollkommene Entspannung von Körper und Geist als notwendige Voraussetzung für die Übung. Dabei wird ein bewusstes Durchspüren des ganzen Körpers in seinen verschiedenen Teilen, von Kopf bis Fuß vollzogen. Dafür eignet sich beispielsweise der sog. Körper-Scan. Das Durchspüren sollte eventuell wiederholt werden, bis wirklich alle Körperteile so entspannt sind, wie das in diesem Augenblick möglich ist.

1. Stadium: Nur-Sitzen und Körper-Gewahrsein

Die ganze Aufmerksamkeit wird auf den Körper gerichtet, der hier sitzt. Es geht um ein Empfinden seiner Ganzheit, seiner vollständigen Präsenz an diesem Ort. Es gibt nichts anderes als nur dieses Sitzen, als nur den hier sitzenden Körper. So ist der Beginn der Übung ein klares Gewahrsein der Empfindung des ganzen Körpers, in seiner Totalität. Im Unterschied zur Achtsamkeit, die einzelne Körperteile bewusst werden lässt, beispielsweise das Heben und Senken der Bauchdecke im Atemvorgang, geht es hier um die Wahrnehmung des ganzen Körpers als Einheit.

Als Hinführung zum Nur-Sitzen kann anfangs auch Achtsamkeit auf den Atem angewandt werden. Dabei folgen wir dem Atem, während das volle Gewahrsein auf das Geschehen von Ein- und Ausatem gerichtet ist, ohne den Atem zu zählen. Wenn eine Beruhigung des Geistes eingetreten ist, gehen wir zum Gewahrsein des Nur-Sitzens und zur Ganzkörperwahrnehmung über.

Wird das Gewahrsein gehalten und sind Körper und Geist in einer wohltuenden Entspannung, so werden sie in ihrem Eins-Sein wahrgenommen. Mit der Zeit nehmen die Körperempfindungen ab und der Geist wird frisch, wach, offen und klar.

2. Stadium: Eins-Sein mit der Umgebung

In der Vertiefung der Praxis wird die Umgebung in das Gewahrsein mit einbezogen. Die Umgebung ist das unmittelbare Umfeld. Das ist z.B. der Raum, in dem ich sitze, die Wände, der Boden, alles was da ist. Ebenso auch Menschen, Tiere, Geräusche, alles, was über meine Sinne erreichbar ist und bewusst von mir wahrgenommen wird, ohne dass ich mich in den Einzelheiten verliere. All das ist der eine, mich umgebende, erweiterte Körper, der einfach nur sitzt, in voller Präsenz und Stille. Der Geist ist in diesem Gewahrsein wie ein Spiegel und reflektiert die Dinge einfach so, wie sie sind, ruhig und klar.

Das Eins-Sein mit der Umgebung bezieht sich nicht nur auf die Erfahrung im Stillen Sitzen, sondern auch auf die Vollzüge im Alltag. Hingabe an die Tätigkeit oder Aufgabe im Beruf oder zuhause ist die Praxis des Stillen Gewahrseins mit einem spiegelgleichen Geist, ohne die Dinge als von mir getrennt zu sehen und zu behandeln. So lernen wir, unsere Aufgaben ohne Bewertungen und Launen, Vorlieben und Abneigungen zu vollziehen. Das hält den Geist frei von Anhaftungen.

Das zweite Stadium ist charakterisiert durch das Eins-Sein mit der Umgebung, sowohl im Sitzen als auch im alltäglichen Handeln. In der Sitzmeditation wird es erfahren als der eine große Körper, der einfach nur sitzt. Während die Ganzkörperempfindungen abflauen, ist der Geist weit und offen. Im alltäglichen Handeln wird es erlebt als ein ruhiger, klarer und bewusster Vollzug der Aufgaben. „Wenn arbeiten, dann arbeiten. Wenn essen, dann essen. Wenn schlafen, dann schlafen.“ In der Stille des Nur-Sitzens ist Gewahrsein da, im Gewahrsein der Dinge in ihrem Sosein ist Stille da.

3. Stadium: Offene Weite - grenzenlos

Der Geist ist ruhig, das ständige Denken hört auf, ebenso auch das Unterscheiden der vielen Sinnesobjekte. Im Erleben des Eins-Seins mit der Umgebung ist der Geist offen, weit und grenzenlos.

Sheng Yen unterscheidet sog. Samadhi (meditativer Versenkungszustand) vom Erleben des Stillen Gewahrseins. So kann es sein, dass im meditativen Prozess die Umgebung nicht mehr wahrgenommen wird.

Er sieht darin ein eher oberflächliches Samadhi. Dagegen sind wir uns im Stillen Gewahrsein der Umgebung bewusst. Sowohl inneres wie äußeres Erleben geschehen in einem wachen, offenen und klar wahrnehmenden Geist.

Sheng Yen: „ In der Stille gibt es Gewahrsein, im Gewahrsein gibt es Stille – die zwei können nicht getrennt werden. Wenn sie getrennt werden, werden sie reduziert auf die Praxis von shamata, um in Samadhi einzutreten und vipashyana, um Einsicht zu gewinnen. Wenn man sich nur mit dem Aspekt der Stille in dieser Praxis beschäftigt, kann man leicht in die Stille von Samadhi eintreten. Doch wenn man wirklich Stilles Gewahrsein praktiziert, wird man nicht in Samadhi eintreten, denn die Offenheit und Weite der Praxis vermeidet Stagnation. Das ist so, weil in der Stille frei fließende Weisheit ist – dynamisch und lebendig.“ (S.92)

Stilles Gewahrsein ist eine Praxis, die sowohl das Stille Sitzen (Zazen) als auch unser Menschsein in unseren sozialen Bezügen befruchten kann. Es führt zur Erfahrung feiner, geistiger, dynamischer Vollzüge in unserem alltäglichen Leben, weil Stille als Basis für Präsenz und Gewahrsein als Einsicht in eine offene, klare und unverfälschte Wirklichkeit dienen. Es ist eine Praxis, die Menschen unserer Zeit ansprechen kann, da sie ohne religiöse oder rituelle oder philosophische Vorgaben auskommt. Das verdankt sich der Offenheit und Weite des Chan.

Pfingsten 2021

Bruno Liesenfeld