

NANCY MUJO BAKER

Einssein



arkana

Nancy Mujo Baker

Einssein

Buddhistische Gebote
als Ausdruck der Liebe

Leitfaden für
Selbsterforschung und Zen-Praxis

Mit einem Vorwort von Anna Gamma



arkana

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Ausgabe Januar 2024

Copyright © 2022 der Originalausgabe: Nancy Baker

Copyright © 2023 der deutschen Erstausgabe: Theseus
in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Arkana, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Das Gedicht »Nenne mich bei meinen wahren Namen«
auf den Seiten 110/111 ist entnommen aus:

Thich Nhat Hanh, *Nenne mich bei meinen wahren Namen*

Copyright © 2010 der deutschen Ausgabe: V
erlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München

Originalverlag: Shambhala Publications, Inc., Boulder, USA

Titel der Originalausgabe: *Open to Oneness - A Practical and Philosophical
Guide to the Zen Precepts*

Projektbetreuung, Überarbeitung der Rohübersetzung und Lektorat:
Susanne Klein

Umschlag: Carine Wiebe / KleiDesign, Bielefeld

Umschlagmotiv: © »Leaping Carp« von Ohara Koson / National
Museum of Asian Art, Smithsonian Institution, Arthur M. Sackler
Collection, Robert O. Muller Collection, S2003.8.1817

Satz: KleiDesign, Bielefeld

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34599-1

www.arkana-verlag.de

In Erinnerung an
Bernard Tetsugen Glassman Roshi,
„Bernie“,
meinen ersten und einzigen Zen-Lehrer

Weggefährten, der Dharma des Geistes hat keine Form
und durchdringt die zehn Richtungen. Im Auge wird er
Sehen genannt, im Ohr Hören, in der Nase Riechen, in
den Füßen Gehen ...

Wenn ihr frei werden wollt von Geburt und Tod, von
Kommen und Gehen, von Ankleiden und Ausziehen,
erkennt und ergreift den, der jetzt dem Dharma lauscht. Er
hat weder Form noch Gestalt, weder Wurzel noch Stamm,
noch hat er einen Wohnsitz; er ist so lebendig wie ein
springender Fisch im Wasser und erfüllt seinen Zweck in
Erwiderung auf die jeweiligen Gegebenheiten. Nur ist der
Ort seines Wirkens nicht festgelegt.

MEISTER RINZAI (CHINES. LINJI)

Vorwort	11
Danksagung	15
Liste der Zen-Gebote	18
Einführung in die Zen-Gebote	19

ERSTER TEIL: Arbeitsbuch zu den Zen-Geboten

Einleitung: Mit den Geboten arbeiten, indem wir den Mörder in uns anerkennen	40
1. Kein Töten	47
2. Kein Stehlen	57
3. Kein missbräuchlicher Sex	67
4. Kein Lügen	75
5. Kein Missbrauch von Rauschmitteln	84
6. Kein Sprechen über Irrtümer und Fehler anderer	92
7. Keine Überheblichkeit und kein Beschuldigen anderer	101
8. Kein Geizig-Sein	114
9. Kein Wütend-Sein	122
10. Keinen Missbrauch der Drei Kostbarkeiten	132

ZWEITER TEIL: Erforschung der Gebote durch Dogens Nondualität

Einleitung: Die Nondualität der Dualität – von „Nicht“ zu „Kein“	146
11. Verschiedene Arten des Einsseins	148
12. Soheit, Einzigartigkeit und das Nicht-Konzeptuelle	162
13. Eine Verteidigung von Konzepten und Sprache	169
14. Soheit erfahren	173
15. Die Soheit des Subjekts	183
16. Samadhi der sich selbst erfüllenden Aktivität	188

17. Einssein von Selbst und anderem	191
18. Einssein und der Weg des Bodhisattva	195
19. Öffnung	199
20. Einssein und Mitgefühl	204
21. Einssein und die Gebote	209
22. Von „Nicht“ zu „Kein“	215
23. Die Jukai-Zeremonie	220
24. Ein Buddha sein	224
Anhang 1: Bodhidharmas und Dogens Kommentare zu den Zen-Geboten	229
Anhang 2: „Bodhidharma und die drei Reinen Gebote“ von Bernie Glassman	233
Anmerkungen	245
Über die Autorin	256

Vorwort

„Unsere Rede erhält durch unsere übrigen Handlungen ihren Sinn.“¹

Ludwig Wittgenstein

„Es ist Erwachen, wenn die zehntausend Dinge uns selbst auf natürliche Weise üben und erfahren.“²

Dogen

Seit die zen-buddhistische Tradition im letzten Jahrhundert den Weg in den westlichen Kulturraum fand, kamen viele Bücher dazu auf den Markt. Der Höhepunkt des Interesses an der fremden Kultur, ihrer mystischen Tradition, den Anweisungen für die spirituelle Praxis und deren Umsetzung in den konkreten Alltag ist längst überschritten. Es scheint bereits alles gesagt, was zu sagen ist, alles geschrieben über den großen WEG und seine Realisierung im Alltag. Und doch habe ich angeregt, das Buch von Nancy Baker in die deutsche Sprache zu übersetzen – und dies hat seinen guten Grund. Noch sind kaum Bücher zum Thema der buddhistischen Gebote in Deutsch erschienen. Die meisten sind aus dem Englischen übersetzt und mit wenigen Ausnahmen wurden die Texte von Männern verfasst. Hier liegt nun ein besonderes Buch vor. Es trägt die Handschrift einer Frau, die

durch und durch Philosophin und genauso Zen-Lehrerin und Zen-Meisterin ist. Wie das geht, zeigt Nancy Baker in ihrem Buch.

Der erste Teil ist ein Arbeitsbuch, geprägt von einem differenzierten Umgang mit Sprache. Hier wird die Philosophin lebendig. Der Schwerpunkt ihrer Forschung und Lehre ist die Sprachphilosophie des österreichischen Philosophen Ludwig Wittgenstein. Durch ihre philosophischen Studien ist sie sensitiv geworden für den weiten wie komplexen Bedeutungsraum der Worte. Diese machen aus der Sicht von Wittgenstein erst durch bestimmtes Handeln Sinn. Die Autorin nimmt uns beispielsweise mit in die Untersuchung des Unterschieds von „not“ und „non“ in der englischen Sprache. So minimal der eine unterschiedliche Buchstabe ist, hat er doch große Auswirkungen in der Interpretation der Gebote und ihrer Umsetzung in den Lebensvollzug. „Not – nicht“ unterscheidet sich wesentlich vom „non – kein“. Das eine Wort „nicht“ weist auf ein Verbot hin, dessen Missachtung folgerichtig in eine Strafe bzw. in Scham und Schuldgefühle mündet. Im „non“ jedoch ist die Einladung enthalten, tief in das Gebot einzutauchen, es zu durchdringen, bis wir selbst zum Gebot werden, unmittelbar und ungetrennt. So ist es eine wahre Freude, Nancy Bakers Kommentaren zu folgen. Sie sind auch für jene einfach nachvollziehbar, die nicht Philosophie studiert haben, jedoch an der Verkümmern der Sprache durch Twitter und Co. leiden. In diesem Teil des Buches spricht auch die Lehrerin zu uns. Inspiriert von A. H. Almaas Ansatz der liebevollen und zugleich auch radikalen Selbsterforschung lädt sie die Leser*innen ein, in die Schattenseiten menschlicher Existenz einzutauchen, sie anzunehmen und zu integrieren. Nicht nur werden wir dadurch von innen her transformiert, sondern befreien auch unser wahres Wesen. In jedem Gebot sind wir eingeladen mithilfe verschiedener Übungen, mit einem teilnehmenden Gewahrsein

alle Aspekte auszuloten – ausgehend von Wahrnehmungen, Gefühlen, Gedanken und entsprechendem Handeln.

Nancy Baker macht es uns leicht, indem sie viele Beispiele aus dem konkreten Alltag beschreibt, wobei sie immer wieder betont, wie wichtig die innere Haltung in dieser Selbsterforschung ist. Wenn es uns gelingt, ohne Vorurteile, mitfühlend und aus einer Freiheit heraus menschliches Fehlverhalten in unserem eigenen Leben zu ergründen, bezeichnen die Gebote nicht mehr länger moralische Konzepte und Prinzipien. Sie werden zu spirituellen Wegweisern, die in jene Tiefe führen, wo jede dualistische Trennung aufgehoben ist und wir selbstverständlich in Einheit mit dem Gebot leben.

Als roter Faden zieht sich durch alle Kapitel eine zentrale Frage, die nicht nur in der Zen-Tradition wesentlich ist. Sie ist die große Menschheitsfrage: „Wer bin ich?“, „Wer ist dieses ‚Ich‘?“. Und im Zusammenhang der Gebote: „Für wen halte ich mich?“ Damit sind wir beim zweiten Teil des Buches angekommen. In diesen Kapiteln leuchtet nun die Zen-Meisterin auf.

Es gelingt Nancy Baker auf außergewöhnliche Weise, buddhistische Grundbegriffe wie Nondualität, Einheit, Soheit und Mitgefühl im Kontext der Gebote darzulegen. In der unmittelbaren Erfahrung der Einheit verkörpern wir die Gebote im Alltag von Augenblick zu Augenblick. Ja, wir sind in der Essenz selbst die Gebote. In der Aktualisierung von Soheit, die sich im gegenseitigen Durchdringen von Ich und Du, Subjekt und Objekt, manifestiert, reagieren wir unmittelbar, in Übereinstimmung mit der konkreten Situation und den jeweiligen Umständen. Unser Tun ist stimmig im Hier und Jetzt. Diese Inspiration und Verheißung des großen WEGES beschrieb Dogen wie folgt: „Die Spuren des Erwachens ruhen im Verborgenen, und die im Verborgenen ruhenden Spuren des Erwachens entfalten sich über einen langen Zeitraum.“³

So steht Nancy Bakers Interpretation der buddhistischen Gebote für die heutige Zeit in der großen Tradition, die zurückreicht bis Bodhidharma und Dogen, den Urvätern des Zen in China und Japan.

Anna Gamma, Luzern im Winter 2023

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Dr. Anna Gamma für ihre Empfehlung, dieses Werk herauszugeben, für ihre vielfältigen Inspirationen sowie für ihre sachkundige Beratung und Begleitung bei der Erarbeitung der Übersetzung.

Der Verlag

Danksagung

Der erste Dank gilt Roshi Bernie Glassman, der über vierzig Jahre hinweg mein Zen-Lehrer war, mein ursprünglicher Lehrer. Ich bin ihm in so vieler Hinsicht für die Tiefe seiner Lehre zu Dank verpflichtet, aber auch dafür, dass er mich als Laien-Lehrerin befähigt hat, Unterweisungen zu geben. Das bedeutete, die Gebote in der Jukai-Zeremonie zu übergeben, was mich mehr gelehrt hat, als ich über die Zen-Gebote sagen kann. Ich danke ihm auch dafür, dass er mich vor vielen Jahren dazu ermutigt hat, in Gruppen zu arbeiten und den Wert dessen zu schätzen, was wir damals „sich mit dem Selbst anfreunden“ nannten, als Vorbereitung auf die Entdeckung, dass es nicht das ist, wofür wir es halten. Wie viele Zen-Praktizierende wissen, lag der Schwerpunkt von Bernies Arbeit im Bereich des sozialen Handelns, wo Nicht-Wissen, Zeugnis ablegen¹ und liebevolles Handeln – die drei Grundsätze, die er für den Zen-Peacemaker-Orden entwickelt hat – als Leitfaden für die Praxis in dieser „äußeren Welt“ dienen. Obwohl ich mit ihm in Yonkers war, als er seine bemerkenswerte soziale Arbeit begann, bin ich ihm dabei nicht gefolgt. Stattdessen habe ich mich mehr dem Weisheitsaspekt des Zen zugewandt, dessen Grundlagen ich ganz und gar ihm verdanke, und bin eine in Vollzeit an der Universität tätige Philosophin mit einem großen Interesse an der Transformation des Individuums geblieben. Es ist bemerkenswert, wie sehr ich doch seine Schülerin

geblieben bin. Wir haben beide ein starkes Interesse an dem entwickelt, was man als „abgelehnte oder abgespaltene Teile“ bezeichnen könnte. Er interessierte sich für die abgespaltenen Teile der sozialen Welt, während ich an dem interessiert war und bin, was in der persönlichen und philosophischen Welt abgespalten wurde. Ich könnte sagen, dass in meinem Fall die drei Grundsätze als so etwas wie ein Leitfaden für die Praxis in der inneren Welt und überraschenderweise sogar für das Lesen und Verstehen von Wittgensteins Sprachphilosophie, meinem akademischen Spezialgebiet, verwendet wurden. Letztlich gibt es natürlich keinen Unterschied zwischen dem Inneren und dem Äußeren. Bernies Tod ist ein großer Verlust für uns alle.

Zweitens gilt mein Dank Hameed Ali (A. H. Almaas), dessen Diamond Approach® mich über einen Zeitraum von zwanzig Jahren gelehrt hat, dass wahre Befreiung eine tiefe und sorgfältige Transformation *aller* Aspekte des Menschseins erfordert. Darüber hinaus bin ich ihm zutiefst dankbar, dass er mich als Privatschülerin aufgenommen hat, ein wahrhaft unbezahlbares Geschenk, das es mir ermöglicht hat, die Tiefe meiner eigenen Erfahrung zu artikulieren und zu verstehen, etwas, zu dem man im Zen oft nicht ermutigt wird. Drittens gilt mein Dank all jenen Schüler*innen der No Traces Sangha, die in den einjährigen Vorbereitungen auf die Jukai-Zeremonie so intensiv an den Geboten gearbeitet haben und von denen ich sehr viel gelernt habe. Besonderer Dank geht an Adam Feder, dessen praktische Hilfe und enthusiastische Unterstützung, als mein eigener Enthusiasmus nachließ, von unschätzbarem Wert waren. Mein Dank geht auch an Roshi Ray Cicetti, Lehrer des Empty Bowl Zendo und Dharma-Erbe von Roshi Robert Kennedy. Er und ich haben zusammen die Gebote studiert, zunächst zur Vorbereitung auf seine eigene Jukai-Zeremonie und dann noch einmal zur Vorbereitung auf jene Zeremonie, die ihn ermächtigt hat, die Gebote an andere zu übertragen. Es war ein

Privileg, diesen Weg mit einem Lehrerkollegen aus der White-Plum-Linie von Hakuju Taizen Maezumi Roshi zu gehen.

Viertens, und vielleicht am wichtigsten, möchte ich der Zeitschrift *Tricycle* dafür danken, dass sie die Veröffentlichung dieser Essays über die Gebote, die ursprünglich Dharma-Vorträge waren, einen nach dem anderen initiiert hat. Das Schreiben dieses Buches wäre nicht möglich gewesen ohne die Deadlines und die kleinen monatlichen Korrekturen, die zu der schriftlichen Version der ursprünglichen Vorträge über jedes der Gebote führten.

Zu guter Letzt möchte ich Hee-Jin Kim für seine drei großartigen Bücher über Eihei Dogen danken. Deren philosophische und spirituelle Subtilität und ihr Scharfsinn hat mein Verständnis des Zen im Allgemeinen und der Gebote im Besonderen tiefgreifend beeinflusst – und mein Verständnis von Dogen erheblich vertieft. Diese Bücher haben auch vielen meiner Zen-Erfahrungen eine klare und neue Bedeutung gegeben. Besonderer Dank gebührt natürlich Matt Zepelin, nicht nur für sein redaktionelles Geschick, sondern auch dafür, dass er mich mit fester, aber sanfter Hand im Schreibprozess unterstützt hat. Und an Sami Ripley und alle anderen bei Shambhala, die diese lehrerhaften Überlegungen über Zen und Philosophie in ein Buch verwandelt haben.

Liste der Zen-Gebote

DIE DREI KOSTBARKEITEN

Buddha

Dharma

Sangha

DIE DREI REINEN GEBOTE

Vermeide Böses.

Tue Gutes.

Tue Gutes für andere.

DIE ZEHN GROSSEN GEBOTE

1. Kein Töten
2. Kein Stehlen
3. Kein missbräuchlicher Sex
4. Kein Lügen
5. Kein Missbrauch von Rauschmitteln
6. Kein Sprechen über Irrtümer und Fehler anderer
7. Keine Überheblichkeit und kein Beschuldigen anderer
8. Kein Geizig-Sein
9. Kein Wütend-Sein
10. Keinen Missbrauch der Drei Kostbarkeiten

Einführung in die Zen-Gebote

Der Zen-Buddhismus hat seine ethischen Lehren auf eine ganz bestimmte Weise verstanden. Es ist eine Weise, die jede*r, unabhängig von der Tradition oder deren Fehlen, nachvollziehen kann. Diese Lehren, insbesondere in der Soto-Schule, nehmen die Form der sogenannten Sechzehn Bodhisattva-Gelübde an – Sie können sie in der Liste im vorderen Teil des Buches einsehen. Ich habe mich entschieden, sie, wie es übrigens oft gemacht wird, mit „kein“ anstelle von „nicht“ vor jedem einzelnen Gebot vorzulegen.

Bernie Glassman, mein erster und einziger Zen-Lehrer, sagte einmal zu mir: „Es gibt Gebote ohne Buddhismus, aber keinen Buddhismus ohne Gebote.“ Beim *Jukai*, der Zeremonie, die in den USA zu einem Übergangsritual geworden ist, um Zen-Buddhist*in zu werden, geht es eigentlich vor allem um die Gebote. Tatsächlich bedeutet *Jukai* „die Gebote empfangen“. Da diese Zeremonie im Westen so oft als so etwas wie die „Bekehrung“ zum Zen-Buddhismus verstanden wurde, zeigt sie deutlich, dass es keinen Buddhismus ohne Gebote gibt. Das hat leider dazu geführt, dass manche Menschen, die Zen lehren, sich selbst aber nicht als Buddhist*innen betrachten, davon ausgehen, dass auch das Gegenteil der Fall sei, nämlich, dass es keine Gebote ohne Buddhismus gebe. Deshalb werden die Gebote in manchen Kreisen nicht gelehrt oder nicht einmal anerkannt. Ich möchte, dass sich das ändert, damit die wahre Bedeutung der Zen-Gebote nicht nur denjenigen zugänglich