



Dhyāna

Zeitschrift
des
Zentrums für
Zen-Buddhismus

Frühling 2004

Inhalt:

Reisezeit	1
Am Anfang steht das Nichtstun	2
Von Nord nach Süd I	2
Von Nord nach Süd II	4
Lass das Ziel Anfang und Ende sein	6

Reisezeit

Jetzt kommt sie wieder, die Reisezeit, in welcher Tausende von Menschen unterwegs sind, auf der Suche nach ein paar Tagen unbeschwertem Daseins. Weg aus der Hektik der Städte, raus aus den Büros mit ihren Computern, hinaus an die Luft, ans Meer, in die Berge, in die Ferne. Doch oftmals kommt man von solchen Ausflügen enttäuscht zurück. Es war nicht, was man sich versprochen hatte. Das erhoffte Glück hat sich nicht eingestellt. Das Hotel war zu schäbig, der Strand zu voll, die Reise zu mühsam, das Essen nicht gut, das Wetter zu schlecht... Aber auch wenn alles klappt, wenn sich die Haut schön bräunt, wenn man die Bücher in Ruhe lesen kann und sich so richtig gut erholt, einen Nachteil haben schöne Ferien allesamt: sie sind zu kurz. Zu Hause verfliegen die Gedanken und Gefühle, die einen auf der Reise inspiriert haben rasch; man findet sich bald – nur allzubald – wieder im alten Trott. Da helfen auch die schönsten Fotos und Videos nicht; Ferien werden zur Erinnerung und verblassen wie die Fotos mit der Zeit.

Diese Nummer von Dhyāna handelt von einer Reise der anderen Art. Von einer Reise, die kein Ende hat, wohl aber ein Ziel. Eine Reise, bei der das Ziel kein Ort, sondern ein Zustand ist. Dort gibt es kein Hotel, keine Einzel- oder Doppelzimmer, sondern nur einen grossen Raum ohne Wände. Aber es ist ein Fünfstern-Raum. Die Sterne stehen für Liebe, Gleichmut, Freude, Friede, Freiheit.

Man braucht kein Flugzeug, kein Auto, kein Boot, keine Bahn, um dorthin zu gelangen. Man muss sich bloss mit voller Aufmerksamkeit auf das Ziel konzentrieren, vom echten Wunsch danach beseelt, und schon wird man von geheimnisvollen Kräften in die richtige Richtung gezogen und geschubst. Die Artikel *Am Anfang steht Nichtstun* und *Von Nord nach Süd II* handeln von diesem Sich-Leiten-Lassen.

Die einzige Schwierigkeit – und die ist nicht zu übersehen – ist die, dass man der Anziehungskraft aus dem unsichtbaren Raum Widerstand entgegenbringt, weil man ihnen nicht vertraut und – was dasselbe ist – sich nicht getraut, fröhlich, frei, liebevoll und gelassen zu sein. Da gibt es nur eines: Man muss es tun, wie beschrieben in *Von Nord nach Süd I*. Doch wenn man mal auf dieser Reise ist, wird jeder Tag des Lebens zu einer Station, zu einem vorübergehenden Aufenthaltsort, wo man sich mit dem nötigen Proviant eindeckt und seine Rechnungen bezahlt, um gleich wieder weiter zu ziehen, dem Ziel mit jedem Atemzug etwas näher.

Lass das Ziel Anfang und Ende sein basiert auf einem Text von P. Brunton, der sehr deutlich zeigt, dass die Reise, von der hier gesprochen wird, nicht von den äusseren Ortschaften und Geschehnissen abhängt, diese aber sehr wohl miteinbezieht. Denn dieses Reise findet im eigenen Bewusstsein statt. Paul Brunton (1898-1981) war ein britischer Philosoph, Mystiker und Reisender. Er gab eine erfolgreiche Journalistenlaufbahn auf, um unter Yogis, Mystikern und Heiligen zu leben. Er widmete sein ganzes Leben seiner inneren und geistigen Suche und studierte ein breites Spektrum an östlichen und westlichen Weisheitslehren. Brunton fühlte sich mit der Aufgabe bedacht, seine Erfahrungen anderen mitzuteilen. Sein Werk umfasst zahlreiche Bände. Viele sind in Deutsch erhältlich. Der in dieser Zeitschrift benutzte Text ist übersetzt aus: „Advanced Contemplation: The peace within you.“ (ISBN- 0-943914-43-4)

In den folgenden Artikeln werden die Leserinnen und Leser z.T. direkt mit „Du“ oder „Sie“ angesprochen. Lassen Sie sich dies bitte gefallen, und wenn Sie diese Reise lockt, machen Sie sich selber auf den Weg. Fassen Sie das Ziel ins Auge und marschieren Sie los.

Gute Reise!

Am Anfang steht Nichtstun

„Wohin gehen wir eigentlich?“ fragte Puh, der hinter Christoph Robin her eilte und sich wunderte, ob dies nun eine Forschungsreise oder ein Was- soll-ich-wohl-mit-du-weisst-schon-was werden würde.

„Nirgenwohin“, sagte Christoph Robin.

Also gingen sie dahin los, und als sie ein kleines Stück gelaufen waren, fragte Christoph Robin:

„Was machst du am allerliebsten von der Welt, Puh?“

(Und was Puh am allerliebsten tat, war natürlich Christoph Robin zu Hause zu besuchen und zu essen, aber da wir das ja bereits erwähnt haben, brauchen wir es wohl hier nicht zu wiederholen.)

„Das mag ich auch gern“, sagte Christoph Robin, „aber was ich am *liebsten* tue, ist nichts.“

„Wie tut man denn nichts?“ fragte Puh schliesslich, nachdem er lange darüber nachgedacht hatte.

„Naja, das geht so, wenn du es nämlich gerade tun willst und die Leute dir zurufen: 'Was machst du, Christoph Robin?' und du sagst: 'Ach, nichts' und gehst dann hin und tust es.“

„Ach so“, sagte Puh.

„Und genau das machen wir gerade, Nichtstun.“

„Ach so“, sagte Puh wieder.

„Es bedeutet, dass man einfach dahinschlendert, auf alles horcht, was man nicht hören kann, und sich um nichts bekümmert.“

aus: *Tao the Puh* von Benjamin Hoff, ISBN 3-922026-30-3

Von Nord nach Süd I

Heute morgen habe ich den Rucksack genommen und bin auf Reisen gegangen. Nicht dass ich irgendwelche Shoppingpläne hatte oder viel Proviant benötigte, nein, der Rucksack kam einfach mit für alle Fälle. Man weiss ja nie, was einem auf Reisen alles zufällt. Die Reise ging von Nord nach Süd, in meiner eigenen Stadt. In ein unbekanntes Quartier.

Haben Sie dies auch schon einmal gemacht? Einen Ausflug in die eigene Stadt? Das Unbekannte suchen im Bekannten? Wenn ja, dann kennen Sie vielleicht die prickelnde Abenteuerlust, die mich erfüllte, als ich aus der Wohnung trat. Wenn nein, dann kann ich es nur empfehlen. Spielen Sie einmal Tourist am eigenen Ort. Weg aus dem Alten! Hinein in etwas Neues! Wenigsten für einige Stunden!

Die Strassenbahn, die ich besteige, ist natürlich bekannt, dieselbe Nummer wie immer. Aber diesmal fahre ich nicht wie immer von A nach B, sondern wechsele an einer Station, an der ich bisher kaum je ausgestiegen bin, in einen Bus, der mich durch unbekannte Strassen spazieren fährt. Rechts und links urbane Häuserzeilen. Schon viele Menschen haben in diesen Häusern gewohnt, und die Häuser sind sich das Kommen und Gehen ihrer Bewohner gewohnt. Man sieht es ihnen an. Es könnte München sein oder Wien. Nicht das München und Wien der Schlösser und Parkanlagen, sondern die Stadt, in der die Menschen leben, wo sie schlafen, arbeiten, einkaufen und ihre Kinder zur Schule schicken. Vom Bus aus sehe ich einige ihrer Bewohner, manche gebeugt und in sich gekehrt ihres Weges schlurfend, andere schnell und zielgerichtet vorwärts eilend, manche ihren Hund Gassi führend, Schaufenster betrachtend, an Haltestellen stehend, eine Zeitung vor der Nase oder ins Leere schauend. Für einen kurzen Augenblick erhasche ich ein Gesicht an einem offenen Fenster in einem zweiten Stockwerk! Die Ahnung von einem Wohnzimmer dahinter, mit Esstisch und Polstermöbeln und einer langen Geschichte von Freud und Leid. Unvermittelt bin ich es, die dort aus dem Fenster schaut und das Geschehen auf der Strasse betrachtet. Ich habe Zeit, es gibt im Moment nichts anderes zu tun. Es ist meine Strasse, und ich bemerke die fremde Frau, die mich aus dem vorbeifahrenden Bus heraus anschaut.

Von nun an bin ich, erlebe ich, sehe ich „mich“ als „mich“ und als die „anderen Menschen“ zugleich. „Mein“ Bewusstsein ist nicht mehr auf die eine Person, die ich normalerweise bin, beschränkt, sondern umfasst einen viel grösseren Bereich. Es ist, als ob ein Gewahrsein, welches meins und nicht meins ist, aus einer höheren Warte auf das Geschehen in den Strassen schaut. Das Schauen hat sich in Sehen verwandelt.

Ich steige aus und gehe zu Fuss weiter. Mit den Strassennamen verbinden sich keine Erinnerungen, aber sie wecken Erwartungen und Vorstellungen. Hier ruft eine Strasse mir einladend zu: Komm, ich zeige dir meine eleganten Häuser mit ihren Vorgärten im Frühlingsgewand. Eine andere Strasse weist mich schroff zurück: Hier hast du nichts zu suchen, hier ist das Reich von Baumaschinen und Männern mit Helmen über den braunen Gesichtern. Auf der freundlichen Strasse werde ich zur älteren Dame, die eine volle Einkaufstasche schleppt – das nächstgelegene Lebensmittelgeschäft ist recht weit weg; auf der abweisenden Strasse werde ich zu einer kleinen, schüchternen Person, die sich durch die Pfützen einen Weg an den Baumaschinen vorbei bahnt. Eine Strasse führt mich am Schulhaus vorbei: die lärmenden, rennenden, hüpfenden oder in Gruppen zusammenstehenden Mädchen und Jungen kenne ich gut. Spielt es eine Rolle, ob ihre Haut weiss oder braun oder gelblich ist? Sind es nicht die Kinder aus jedem Schulhaus auf der ganzen Welt? Und bin ich, die grauhaarige Betrachterin nicht eines von ihnen, nein, alle zugleich? Was ist der Unterschied? Und werden diese Kinder nicht eines Tages, so, wie ich heute, an einer Strassenecke stehen und spielenden Kindern auf einem Schulhausplatz zuschauen?

Zum Schluss kehre ich in ein Restaurant ein. Das Lokal ist voller junger Leute, welche hier ihr Mittagessen einnehmen. Viele Sprachen dringen an mein Ohr, der lokale Dialekt ist dabei eher selten. Noch einmal erlaube ich mir den Traum, in München, Wien oder sonst in einer europäischen Stadt zu sein. Aber warum es auf Europa beschränken? War es nicht in Kyoto, Hong-Kong, New York und Kabul genau dasselbe gewesen? Strassen voller Menschen, mit Restaurants, Läden, Schulhäusern? Nein, es war nie genau dasselbe, aber auch nie völlig anders! Was dasselbe war und ist, ist das menschliche Dasein mit seinen Aktivitäten. Auch jetzt, gerade jetzt, sind überall in der Welt Menschen damit beschäftigt, Nahrung zu beschaffen, Speisen zuzubereiten und zu essen, eine Wohnstätte zu errichten und zu erhalten, Kinder aufzuziehen, Geld zu verdienen, krank zu sein und gesund zu werden, zu sterben, zu denken und nach dem besten Weg zu einem glücklichen Leben zu suchen. Was anders ist, ist höchstens die Art und Weise, wie dieses menschliche Streben zum Ausdruck gebracht wird. Doch angesichts der Fülle der Gemeinsamkeit, scheinen die Unterschiede vollkommen nebensächlich.

Möchte ich hier wohnen? Mit dieser Frage im Kopf mache ich mich auf den Weg zur Bushaltestelle, an der ich vor gut zwei Stunden ausgestiegen bin. Und auf einmal sinke ich in meinen eigenen Körper zurück. Was mich bis zu diesem Zeitpunkt auf dieser Reise so glücklich gemacht hat, war doch die Tatsache, dass diese Strassen und Häuser nicht zu meinem Besitztum gehören; nicht mit Erinnerungen und Werten behaftet sind, nichts mit meiner Person zu tun haben. Zwar platzt mir das Herz schier ob all der Reaktionen, die durch das subtile Gefühl der Verbundenheit mit all diesen Menschen in mir schwingen – hetzen, rennen, schaffen, aufbauen, abreissen, lieben, streiten, suchen, finden – aber gleichzeitig bin ich frei und froh. Doch sobald ich mein persönliches Leben mit diesen Strassen in Verbindung bringe, werden sie merklich enger und verlieren etwas von ihrem zeitlosen Glanz. Nun kommen positiv und negativ ins Spiel, das Abwägen von Vorteilen und Nachteilen. Es wird mir klar: wenn ich in diesem Quartier Wohnsitz nähme, würde all das, was mir heute neu und unbekannt erscheint, zur Gewohnheit (wohnen hat viel mit gewöhnen zu tun). Aus neu wird alt.

Doch aus alt wird auch neu! Wenn man es will! Denn, als ich wieder in meinem gegenwärtigen Wohnquartier aus der Strassenbahn steige, entscheide ich bewusst, den Blick der Reisenden beizubehalten. Ich betrachte auch diese Strassen und Häuser so, als ob ich sie zum ersten Mal sähe, und wieder sprechen sie zu mir die Sprache des menschlichen Lebens. Auch hier sind Geschäfte und Gärten nichts anderes, als das Zeugnis des unermüdbaren menschlichen Strebens, sich das Leben so gut und schön als möglich zu gestalten. Dies könnte uns eigentlich ganz gut gelingen, wenn wir nur aufhören wollten,

immer zu meinen, das, was andere haben, sei mehr, besser, schöner, wertvoller, günstiger, einfacher... oder an der Idee zu haften, an einem anderen Ort würden wir glücklicher sein. Es kommt wirklich nur auf den Blick an, mit welchem man die Welt betrachtet! Aus dem Standpunkt des grösseren Gewährseins kann man an jedem Ort glücklich sein. Probieren Sie es aus! Prüfen Sie, ob dies stimmt!

In meine Wohnung zurückgekehrt, fülle ich den leicht verkalkten Wasserkocher mit Wasser aus dem Wasserhahn, nehme meine Lieblingstasse aus dem Geschirrschrank, dessen Farbe im Lauf der Jahre hier und dort dumpf geworden ist, wähle die Teesorte, die mir um diese Tageszeit am besten schmeckt, und setze mich zufrieden neben Kater Basho auf das Sofa, dessen Polsterung dem Gewicht meines Körpers ziemlich unsanfter nachgibt, als in den ersten Wochen nach dem Kauf. Der Kater schlief schon hier, als ich am Morgen zu meiner Reise aufbrach. Von Nord nach Süd nach Nord.

Ob auch Basho, wenn er dann die Augen öffnet, seine „alte“ Umgebung ganz „neu“ erleben wird? Ob auch er denkt, er sei auf einer langen Reise gewesen? Und ob er wohl merkt, dass ihn seine Reise im Traum dahin gebracht hat, wo er schon war und ist? Wohl kaum! Wenn schon wir Menschen dies kaum verstehen, wie sollte es dann ein Katzenwesen tun?

Von Nord nach Süd II

In der Schweiz führt die schnellste Bahnstrecke von Nord nach Süd durch den Gotthardtunnel. Das Besondere an diesem Tunnel ist, dass er in mehreren Kehren einen Höhenunterschied von 600 m überwindet, wovon man als Reisender gar nichts merkt. Es sei denn, man lernt, wie jedes Schweizerkind in der Schule, darauf zu achten, dass der Tunnel dreimal unterbrochen wird und die Sicht freigibt auf eine relativ grosse Kirche inmitten einiger kleiner Häuser. Das ist die berühmte Kirche von Wassen. Mal sieht man sie aus dem linken Fenster, mal aus dem rechten, mal befindet sich das Geleise tiefer, mal fast auf gleicher Höhe und zuletzt schaut man auf die Kirche hinunter. Als Kind schien mir der Tunnel unendlich lang. Noch heute kann ich die bange Aufregung nachvollziehen, die ich damals im nur schwach beleuchteten Bahnwagen empfand, und die grosse Freude erleben, wenn man plötzlich wieder „draussen“ ist, besonders dann, wenn es, im Norden regnerisch und trüb ist und im Süden die Sonne scheint! Wohl in Anlehnung an ähnliche Erfahrungen schrieb mir jemand neulich in einem Brief:

„Ich befinde ich mich seit einiger Zeit in einer Art Gotthardtunnel: auf einer lange Strecke im Dunkeln, mit vielen Kehren tief drinnen im Berg, welche einen, ohne dass man es merkt, höher und höher bringen. Ab und zu öffnet sich die Wand und gibt für einen kurzen Moment den Blick frei auf die immer gleiche Ortschaft mit Kirche, allerdings aus verschiedenen Blickwinkeln. Wären da nicht diese kleinen Veränderungen in der Perspektive, würde man meinen, man sei überhaupt nicht vom Fleck gekommen, man sei bloss im Kreis herum gefahren worden. Aus Erfahrung weiss ich, dass der Tunnel irgendwann plötzlich zu Ende kommen wird. Dann werde ich mich auf der anderen Seite befinden. An der Sonne, im Licht! Und sanft zu Tale getragen werden; dem Mittelmeer entgegen!“

Es gibt auch auf der spirituellen Reise Zeiten, in denen man im Dunkeln sitzt, und glaubt, nicht vom Fleck zu kommen. Die immer gleichen Probleme, die immer gleichen Schwierigkeiten starren einem ins Gesicht, am Arbeitsplatz, in der Familie, in der eigenen Gefühls- und Gedankenwelt. Dies ist umso schmerzlicher, wenn man vorher einige Erfahrungen gemacht hat, welche das Gefühl hinterliessen, etwas erreicht zu haben, einen Fortschritt gemacht zu haben. Doch dann geschieht irgend etwas Unvorhergesehenes, und man findet sich im alten Reaktionsmuster wieder. Schon wieder! Zweifel steigen auf oder Mutlosigkeit.

In solchen Zeiten soll man wissen: Alles in der Natur hat seine Zeit, und Veränderungen geschehen selten plötzlich. Man kann diese Reise nicht mit dem Willen alleine tun, man muss und darf sich tragen lassen von einer anderen Kraft. Diese Kraft hat verschiedene Namen, einige nennen sie die Liebe Gottes oder Gottes Gnade, andere sprechen vom

geistigen Heiminstinkt, welcher die Seele durch dick und dünn zu ihrer geistigen Heimat führt. Der Buddha nannte es die angeborene Erkenntniskraft, die früher oder später alle Wesen ins Nirvana führt (Nirvana = höchster geistiger Frieden, der sich beim Verlöschen der Ichhaftigkeit einstellt) und im Zen wird sie beschrieben als die „andere Kraft“, ohne die die „eigene“ Kraft nichts fruchtet.

Die „eigene“ Kraft ist die Anstrengung und Ausdauer, die man als Reisender auf dem inneren Weg selbst aufbringen muss. Das Wort Anstrengung soll nicht missverstanden werden. Es handelt sich dabei nicht darum, z.B. stundenlang auf einem Sitzkissen zu verharren, bis einem alles weh tut, oder sich das Gehirn zu zermahlen im Versuch, möglichst viele Bücher zu lesen und zu „kennen“. Auch bedeutet es nicht, mühsame Reisen in der ganzen Welt zu unternehmen, um möglichst viele Belehrungen und Initiationen zu erhaschen. Im Gegenteil, es ist gerade umgekehrt: Es bedeutet, mit dem Herumrennen aufzuhören und innezuhalten; es bedeutet, das rasende Rad von „ich will“ und „ich muss“ anzuhalten und sich die Zeit für die Meditation zu nehmen und sich auf das zu besinnen, was wesentlich ist – jeden Tag! Und es bedeutet, sich nicht einfach treiben lassen, sondern die naturgegebene Erkenntniskraft zu benutzen, um die Landkarte und Wegweiser zu studieren, die in den überlieferten Schriften zu finden sind. Kurz: Die Praxis der geistigen Sammlung aufrecht zu erhalten und nicht zu erlahmen, das ist die Anstrengung, welche man selbst aufbringen muss. Die „andere“ Kraft kommt aus der Transzendenz. Wir sagen, sie komme von „oben“, „aus dem Jenseits“ oder „aus der Mitte“, in Wirklichkeit hat sie keinen Ort. Es ist die Kraft des höchsten, universalen Bewusstseins, von dem auch unser kleines menschliches Bewusstsein abstammt. Sie ist das A und O allen Lebens, sie ist Vater und Mutter der „eigenen“ Kraft. Sie ist es, die einen tief im Inneren sanft und stetig nach oben zieht. Dass sie in unserer Menschenwelt existiert und wirkt, beweisen ihre zahlreichen Namen; Menschen können nur benennen, was sie schon erfahren haben.

Das innere Geleise hat viele Kurven und Kehren, die es unserem schwerfälligen Verstand erlauben, sich aus der Tiefe der Unbewusstheit zu erheben. Jede Kurve ist dem Gefälle angepasst, so dass der Aufstieg natürlich vor sich gehen kann, nicht zu schnell und nicht zu langsam, damit keine Entgleisung passiert.

Diejenigen, die schlafend und träumend im Bahnwagen sitzen, wissen nichts von dieser Reise. Ihnen öffnen sich die Augen kaum, und wenn, dann sehen sie immer nur die gleiche Ortschaft mit der gleichen Kirche in der Mitte. Sie drehen wahrhaftig bloss Kreise im Schlaf. Drum bleibe wach und tue Dein Bestes! Dann schärft sich Dein Blick und Du kannst die feinen Veränderungen in Deiner Wahrnehmung erkennen, die sich durch den inneren Prozess ergeben. Du wirst die wiederkehrenden Orte jedesmal aus einer etwas anderen Perspektive sehen. Dies gibt Dir Vertrauen in die tragende Kraft –, und den Mut, in der Dunkelheit weiter gegen das Einschlafen – die Macht der trägen Unbewusstheit – anzukämpfen.

Und dann, auf einmal, bist Du draussen. An der Sonne, im Licht! In der Symbolik der inneren Reise stehen Sonne und Licht für das reine Gewahrsein. Dank diesem Licht können wir Menschen die Welt – die „äussere“ sowie die „innere“ – wahrnehmen. Und da dieses Licht seinem Wesen nach Intelligenz bzw. Erkenntniskraft ist, können wir die Welt nicht nur wahrnehmen, sondern auch ihr wahres Wesen und ihre Herkunft erkennen. Vielleicht geht die Reise diesmal noch nicht bis zum Ende. Vielleicht fährst du noch öfters durch einen Gotthardtunnel. Aber wisse: Eines Tages wirst du das Meer erreichen..... Und dann? Was wirst du dann tun

Ich erfreue mich an etwas, das keinen Namen hat, aber ganz natürlich ist. Vielleicht ist es das, was man das Reine Land nennt. Es ist wunderbar, dieses Reine Land. Jemand hat mich eingeladen, für einen Monat mit in die Ferien zu kommen, ich lehnte ab. Ich bleibe lieber hier und lebe in meinem eigenen reinen Geist.

Meister Sokei-an

Lass das Ziel Anfang und Ende sein!

P. Brunton schreibt: „Die Idee, dass wir warten und warten müssen, während wir uns langsam auf dem Weg aus der Sklaverei zur Befreiung entwickeln, aus Unwissenheit ins Wissen, aus der gegenwärtigen Einengung in die zukünftige Vereinigung mit dem Göttlichen, ist nur wahr, wenn wir es zulassen. Wir brauchen dies aber nicht. Wir können unsere Identifikation jederzeit vom persönlichen Selbst auf das überpersönliche, universale Selbst verlagern, in unserem gewöhnlichen Denken, in unseren täglichen Reaktionen und Einstellungen, in unserer Antwort auf die Geschehnisse in der Welt. Wir haben uns selbst in diese unbefriedigende Lage hineingedacht, also können wir uns auch wieder daraus heraus denken. Indem wir uns unablässig daran erinnern, was wir wirklich sind, hier und jetzt, in diesem Augenblick, geben wir uns frei. Warum auf das warten, was bereits ist?“

Wir haben uns selbst in diese unbefriedigende Lage hineingedacht, also können wir uns auch wieder daraus heraus denken. Liebe Leserin, lieber Leser, befinden auch Sie sich in der unbefriedigenden Lage, nicht dort zu sein, wo Sie wollen, oder nicht das zu sein, was Sie möchten? Können Sie in diesem Fall wie P. Brunton sagen: „Ich habe mich selbst in diese unbefriedigende Lage hineingedacht?“ Täusche ich mich vollkommen, wenn ich vermute, dass dies nicht sofort der Fall ist, sondern dass Sie sagen werden: „Diese oder jene Umstände, diese oder jene Person hat mich in diese Lage gebracht?“ Wenn Sie so reden, sind Sie sicher nicht allein, denn so denken wir fast alle. Man denkt, man sei das Opfer oder der Sklave von Umständen oder Menschen. Aber es gibt in der Natur, im ganzen Universum nichts, das als „Opfer“ oder „Sklave“ geboren wird. Folglich kann es nicht unser Wesen sein. Zu denken, man sei ein Opfer oder ein Gefangener des Schicksals ist eine *Idee*, die man sich angeeignet hat und mit sich herumschleppt.

In der östlichen Geisteswissenschaft werden zwei Arten des Denkens unterschieden, die eine führt in die Irre und ist *falsches Denken*, die andere führt zur Wahrheit und ist *richtiges Denken*. Gemäss der Lehre Buddhas beruht falsches Denken auf der falschen Annahme, dass man eine in sich abgeschlossene, von anderen Lebewesen getrennte Person ist mit einem separaten Ich. Richtiges Denken operiert auf der Basis der grundsätzlichen, unumstösslichen Einheit aller Wesen mit dem höchsten Bewusstsein. Falsches Denken setzt ein unabhängiges Einzelbewusstsein voraus, das wachsen und sich entwickeln muss, um in Verbindung mit einem jenseitigen göttlichen Bewusstsein zu kommen. Richtiges Denken geht davon aus, dass es nur ein Bewusstsein gibt, das in allen Lebewesen dasselbe ist, sich aber unterschiedlich manifestiert. Es war Buddhas Erkenntnis und Botschaft, dass jeder Menschen von allem Anfang an Buddha ist. In etwas anderen Worten ausgedrückt bedeutet dies: Jeder Mensch trägt in sich die Samen der höchsten Weisheit, jeder Mensch ist ein Kind Gottes, ganz egal, ob er dies selbst schon weiss oder nicht. Das Ziel des geistigen Weges ist es, sich dieser Einheit bewusst zu werden und darin zu leben.

Wir können unsere Identifikation jederzeit vom persönlichen Selbst auf das überpersönliche, universale Selbst verlagern... Diese Verlagerung entspricht dem Übergang vom falschen zum richtigen Denken. Lassen Sie mich darlegen, wie diese Verlagerung aus der Sicht des Zen verstanden und vorgenommen wird: Das wichtigste Instrument ist die Praxis der Achtsamkeit auf das eigene Denken. Das falsche Denken ist dadurch charakterisiert, dass es in erster Linie ein Wunschdenken ist. Seine Argumentation ist sehr logisch, indem sie Meinungen und Annahmen, welche man im Laufe des persönlichen Lebens angesammelt hat, benutzt und in den Dienst der persönlichen Interessen stellt. Dies zeigt sich unter anderem darin, dass man Fragen oft vorschnell auf Grund von Meinungen beantwortet, statt sie erst einmal aufzunehmen und wirken zu lassen, oder dass man neue Ideen ablehnt, bevor man darüber nachgedacht hat. Im vorliegenden Fall könnte dies etwa so lauten: „Es ist doch quatsch zu sagen, ich hätte mich selbst in meine miserable Lage hinein gedacht“. Damit hat man das Problem aber nicht nur nicht gelöst, sondern eine eventuelle Lösung auch erfolgreich abgewehrt. Man befindet sich weiterhin genau dort, wo P. Brunton sagt: In einer vermeintlichen Sklaverei. Das, was einen gefangen hält, ist aber nur der Unwille richtig zu denken oder

vielleicht auch die Unkenntnis davon. Wenn man lernen möchte, richtig zu denken, muss man daher zuerst entschieden gegen die Gewohnheit des falschen Denkens ankämpfen.

Richtiges Denken wendet sich an die überpersönliche Intelligenz, auf Sanskrit „Buddhi“ genannt. „Buddhi“ ist die Wurzel des Begriffs „Buddha“ und bedeutet die Fähigkeit, zwischen den Eindrücken der sinnlichen, relativen Welt und der von den Sinnen unabhängigen Wirklichkeit zu unterscheiden. „Buddha“ bedeutet „der Wissende“ bzw. die Weisheit, die weiss, dass alle Dinge und Lebensumstände im Zusammenhang mit allen anderen Dingen und Zuständen entstehen und wieder vergehen, und das nichts, was in der Sinneswelt erscheint, die Wirklichkeit ist. Das gewöhnliche „Menschenwissen“ erkennt nur die Gesetze der relativen Welt, während das „Buddhawissen“ auch das Bewusstsein jenseits der relativen Welt erkennt. Das „Menschenwissen“ eignet man sich im Laufe des Lebens durch Lernen an, das „Buddhawissen“ kommt als Veranlagung mit dem Körper in die Geburt. Man muss und kann es sich nicht aneignen, man kann es nur entdecken, bzw. finden. Wie kann man das tun?

Da sich die Quelle des höchsten uns Menschen zugänglichen Wissens jenseits der Sinneswelt befindet, nennt man es im Zen das transzendente Wissen. Dort reicht unser gewöhnliches Denken nicht hin. Denn das gewöhnliche Denken arbeitet mit Worten, und Worte sind geformte Gedanken von Menschen. Um die Quelle des höheren Wissens zu finden, muss man einen anderen Weg einschlagen, und zwar den Weg der Meditation. Meditation bedeutet hier den mentalen Prozess der Introspektion oder Innenschau, in welchem die Aufmerksamkeit von der äusseren Welt nach innen ins eigene Bewusstsein gerichtet wird, und, sich lösend von den Sinneseindrücken, mehr und mehr in tiefe Stille führt. Die Quelle des universalen Wissens befindet sich in dieser Stille.

Der Zen-Meister Sokei-an bezeichnete die geistige Aktivität der Introspektion in der Meditation als „Denken ohne Worte“. Was heisst „Denken ohne Worte“? Man kann es natürlich nicht mit Worten zeigen – Worte können es nur umschreiben – aber erfahren kann man es. Ein Synonym dafür ist Kontemplation. Wenn man z.B. über das „universale Selbst“ meditiert, beginnt man damit, dass man über das universale Selbst als Meditationsobjekt nachdenkt. So könnte man z.B. darauf kommen, dass das universale Selbst das ist, was nicht vom eigenen Ich beherrscht wird, und könnte den abstrakten Begriff „universales Selbst“ durch den Begriff „Nicht-Ich“ ersetzen. Aber natürlich sind Begriff nicht die Erfahrung! Um zur Erfahrung zu gelangen, muss man über den Begriff hinaus „denken“. Dies kann man tun, indem man sämtliche Gedanken *über* den Begriff aufgibt, und nur noch den Begriff selbst ins Licht der Aufmerksamkeit stellt und mit dem inneren Auge betrachtet. Ein Objekt betrachten ist anders, als darüber nachdenken. (Probieren Sie es aus!) Die ruhige Betrachtung, in der die ganze Gedankenkraft auf nur einen Gedanken – das Meditationsobjekt – gesammelt ist und keinerlei Ablenkung erfährt, ist das Denken ohne Worte. Im Gegensatz zum Träumen, bei dem man sich von Emotionen und inneren Bildern in Besitz nehmen und wegtreten lässt, bleibt das Bewusstsein beim Denken ohne Worte achtsam und wach auf das Meditationsobjekt gerichtet, gebunden durch eine starke Konzentration geistiger Energie, die den ganzen Körper durchdringt. Dann lösen sich die Konturen des Objektes nach und nach auf und geben seinen lebendigen Inhalt frei: Das denkende Betrachten wandelt sich in „Spüren“. Parallel dazu weichen die Begrenzungen des Ichs. In der Meditationswissenschaft nennt man dies das Einswerden mit dem Meditationsobjekt. In der Sprache der Erfahrung ausgedrückt könnte man sagen: Man sitzt schweigend in der Stille, in höchster Achtsamkeit, die ganze geistige Energie nur auf das unaussprechbare, formlose „Nicht-Ich“ ausgerichtet und horcht in diese Stille hinein im Vertrauen und Glauben, dass ES sich zeigen wird.

Dann, wenn man so selbstvergessen in die Stille versunken ist und mit Ausdauer und Geduld weiter meditiert, geschieht es früher oder später, dass „der Funke überspringt“. Es ist, als ob sich der „suchende“ Geistes plötzlich mit dem universalen Geist verbindet und ihn „findet“. Das Gesuchte nimmt den Suchenden in sich auf. Nun kann man es „fühlen“ und *weiss*, dass es schon immer da war und ist. Diese Wahrnehmung findet nicht in den körperlichen Sinnesorganen statt, kann sie allerdings miteinbeziehen. Es mag zu Hitzeempfindungen oder Nichterscheinen kommen, doch letztlich sind solche Empfindungen nur ein Echo dessen, was im tiefsten Bewusstsein vor sich geht. Da gibt es kein Nach-

denken, und es geschieht ganz ohne Worte. Das normale Denken setzt erst später wieder ein, wenn man die Erfahrung reflektieren oder darüber sprechen will. Der Mystiker Meister Eckehardt z.B. sagte dann: „Das Auge, mit dem ich Gott sehe, ist dasselbe Auge, mit dem Gott mich sieht.“

Meister Sokei-an benutzte für die wortlose Art der Wahrnehmung auch den Begriff „intellektuelle Intuition“. Um zu zeigen, dass es sich dabei um eine geistige Aktivität handelt, verglich er den Übergang vom Denken in Worten zum Denken ohne Worte mit dem Übergang von flüssigem Wasser zu Dampf. In Worte gefasste Gedanken bezeichnete er als flüssig, weil sie sich wie Wellen ausbreiten und grosse Wirkung zeigen können weit weg von ihrem Ausgangsort. (Z.B. religiöse Lehren oder politische Ideen.) Das wortlose Denken verglich er mit Wasserdampf und nannte es das atmosphärische Denken. Sowohl die Wandlung von flüssigem Wasser zu Dampf als auch die vom Wort-Denken zum wortlosen Denken braucht Energie. So wie man Wasser mit Hilfe von Hitze und Druck in seinen subtileren, gasförmigen Zustand versetzen kann, so kann man das flüssige Wort-Denken mit Hilfe der Achtsamkeit auf den Atem (Hitze) und der Konzentration der Gedankenkraft (Druck) in seine feinere, wortlose Form überführen. Aus diesem Grund legen die Meditationsmeister so grossen Wert auf die Praxis der Achtsamkeit auf den Atem und auf die Konzentration des Geistes. Das sind die ersten Schritte auf dem Weg, der von den groben in die subtileren Bewusstseinszustände führt. Das Gefährt, das einen bis zur Schwelle des wortlosen Denkens führt, heisst Wille und Entschlossenheit. Das Gefährt, das durch das wortlose Denken hindurch zur Quelle der Weisheit führt, heisst Hingabe und Glaube. Es ist das unerschütterliche Vertrauen, dass am Ende dieser Reise die Wahrheit steht.

Lassen Sie mich zusammenfassen: Wenn man über eine Frage bzw. einen Gedanken meditiert, beginnt man zuerst beim gewöhnlichen Nachdenken darüber. Man fokussiert die ganze Erkenntniskraft auf dieses eine Objekt, bis kein zweiter Gedanke, keine Empfindung mehr störend dazwischen tritt. Dies geschieht nicht so ohne weiteres, sondern erfordert Übung und Ausdauer, – und kann nur gelingen, wenn man in der Lage ist, den Körper (die Sinne) und den gewohnheitsmässigen, inneren Monolog zur Ruhe zu bringen. Dann, wenn das gewöhnliche Denken erschöpft ist, beginnt das Denken ohne Worte. Nur dieses führt ins Herz der Stille und zu dem Wissen, das aus der dieser Stille kommt.

So *denkt* sich der mit Bewusstsein begabte Mensch aus seiner Gefangenschaft in Vorstellungen und Meinungen *frei*: Er benutzt seine Denkkraft bis ans Ende und tritt mit ihrer Hilfe in das Bewusstsein ohne Worte ein, welches Stille ist. Diese Stille ist die Quelle aller Bewusstseinsprozesse überhaupt. In ihr sind Ausgangspunkt und Ziel vereint. Der geistige Prozess der Vereinigung heisst Meditation.

Hat man die von allen Worten losgelöste Quelle der Weisheit einmal erfahren, kann man sie immer wieder aufsuchen. Und statt lange Debatten zu führen darüber, wie und wo und wann man das göttliche Wesen finden könne, kann man sich selbst andauernd daran erinnern, dass man es bereits in sich trägt, und sich „*im gewöhnlichen Denken, in den täglichen Reaktionen und Einstellungen, in den Antwort auf die Geschehnisse in der Welt*“ danach richten.

Nachtrag: Viele Menschen meinen, wenn man meditieren wolle, müsse man das Denken abschalten, und bemühen sich erfolglos darum. Ich hoffe, dieser Artikel hat gezeigt, dass die Ablehnung des Denkens falsch ist. Was ausgeschaltet werden muss, ist das ewige Kreisen der Gedanken um die unrealistischen Interessen der Person, Geübt und gepflegt werden soll hingegen das richtige Denken in der Stille, das über die Worte hinausgeht, und in die wahren Selbst-Erkenntnis führt.

Zentrum für Zen-Buddhismus
Friedheimstr. 24, CH – 8057 Zürich
(ab 1. Sept. 04: Schaffhauserstr. 476B, CH – 8052 Zürich)
T: +41 01 312 10 62, F: +41 01 312 10 27
Email: info@zzbzurich.ch
Websites: www.zzzbzurich.ch; www.patanjali.ch