

Lebensmut

Das Jahr geht bereits seinem Ende entgegen. Der Kalender des ZZB hat nur noch ein verborgenes Blatt. Der Kalender ist ja gedacht als Begleitung und Inspiration auf dem Weg, auf dem wir zusammen unterwegs sind. Das Blatt für den November 2019 zeigt farbige Kinder auf einem farbigen Karussell. Die Begleitworte lauten: «Es ist die Reise, die zählt. Das Leben sollte kein ‹Mea Culpa› sein». Dies hat mich zu einigen Überlegungen inspiriert, die ich heute mit euch betrachten möchte.

Wir haben wohl alle als Kinder auf einem Karussell gesessen und als Erwachsene Kindern auf einem Karussell sitzend zugeschaut. Das Karussell läuft von selbst, es gibt sogar Musik dazu. Das ist lustig. Man findet Karusselle auf der ganzen Welt. Überall werden Menschen wie magisch in ihren Bann gezogen.

Die Kinder sitzen allein auf einem Pferd, einem Elefanten oder einem anderen Tier, oder zu zweit in einer Kutsche, einer Sänfte oder einem Auto. Einige Kinder sitzen wie versunken da und geniessen die Fahrt. Andere schauen mit staunenden Augen nach aussen in die vorbeiziehende Szenerie. Wenn sie unter den Zuschauern ihre Eltern sehen und erkennen, freuen sie sich und winken. Anderen scheint die Fahrt etwas unheimlich zu sein, sie klammern sich am Sitzhalter fest; ihr Gesichtsausdruck zeigt Unbehagen oder gar Furcht. Einige scheinen gar nicht beteiligt zu sein an dem, was geschieht. Ihre Körpersprache zeigt weder Behagen noch Unbehagen.

Erinnert ihr euch an eure eigenen Karussell-Fahrten aus der Kinderzeit? Waren sie ein Vergnügen oder etwas Unheimliches?

Schaut man den glücklichen Kindern zu, d.h. denjenigen, die Vergnügen haben, dann sieht man offene, wache Augen und bewegliche Körper, die vor Lebensfreude strotzen. Sie haben Halt in sich selbst. Sie staunen und lachen und können nicht genug bekommen. Manche zeigen grosses Interesse für die Details des Karussells selbst, andere strecken die Nase in den Wind.

Die unglücklichen Kinder hingegen, d.h. diejenigen, die an dieser Fahrt kaum Gefallen finden, scheinen unsicher. Das Unbehagen ist ihnen ins Gesicht geschrieben. Sie suchen einen Halt ausserhalb ihrer selbst. Ihre Hände umklammern den Haltegriff, ihre Augen suchen die Eltern, ohne diese unter den vorbeiflitzenden Zuschauern ausmachen zu können.

Die scheinbar Unbeteiligten sind in sich gekehrt, ihr Körper ist schlaff, ihr Blick nicht fokussiert. Man sieht ihnen nicht an, was sie empfinden.

Man könnte nun fragen: Wie ist das bei mir? Heute? Wie sitze ich auf meinem Karussell? Wie begegne ich der Welt? Denn: Sitzen wir nicht alle in einem Karussell des Lebens?

Die Szenerie wechselt ständig, es geht rund und rund und rund. Ausser stehen Menschen als Zuschauer. Einige von ihnen haben ihren Blick auf **mich** fokussiert; alle anderen schauen auf jemand anders, nämlich auf **ihr** Kind. Ich bin also ein Reisender unter vielen und meine Beziehungen zur Ausserwelt sind sehr selektiv. Wenn ich gesehen werde und man mir zuwinkt, dann bin ich erfreut. Das gibt mir eine Bestätigung meiner Existenz, das gibt mir Halt. Das Leben ist schön, das Leben ist ein Vergnügen!

Oder: Ich sitze im Karussell des Lebens und habe keine Ahnung, was vor sich geht. Ich werde ohne mein Zutun in Bewegung gesetzt und vor meinen Augen ziehen Formen und Farben vorbei. Alles ist zu schnell für mich, um Details zu erkennen. Ich fühle mich allein und verlassen. Das Leben ist voller Ungewissheit, ich habe Angst. Ich halte mich verkrampft fest am Tier oder Wagen, auf dem ich sitze.

Oder: Ich sitze im Karussell des Lebens und weiss nichts davon. Man hat mich auf eine Tier oder in einen Wagen gesetzt und da sitze ich nun und drehe meine Runden. Ich sehe nicht, dass es «ausser» Menschen gibt und ich nicht, dass es «innen» Gefühle gibt. Ich sitze und warte, bis es vorbei ist.

Kennen wir diese Facetten der Befindlichkeit aus eigener Erfahrung?

Das Karussell als Ganzes hat einen Drehpunkt in der Mitte. Die Geschwindigkeit, mit der es sich dreht, ist für alle Mitfahrenden dieselbe. Die Aussenwelt, d.h. das, was sich im Vergleich zum Karussell nicht dreht, ist auch für alle dieselbe. Und trotzdem wird die Fahrt ganz unterschiedlich erlebt. Warum ist dem so, wie kommen diese verschiedenen Befindlichkeiten zu Stande?

Die Antwort liegt in der Perspektive. Unser Lebensgefühl hängt davon ab, wie und worum sich unser persönliches Karussell dreht und worin man einen Halt findet bzw. woran man sich festhält. Lasst uns dies etwas genauer betrachten.

Gewöhnlich sehen wir das Leben nicht als das Grosse Ganze, das es in Wirklichkeit ist. Wir bewegen uns nicht mit dem grossen, natürlichen Kreislauf mit. Wir sitzen in einem virtuellen Zentrum eines virtuellen Ichs und schauen von da in eine virtuelle Welt hinein. Je nach Umständen empfinden wir dies als angenehm und lustig oder als unangenehm und beängstigend. Unser Geistesradius ist sehr klein und eng. Wir sind nicht Teil des Ganzen, sondern fühlen uns umzingelt von virtuelle Wänden und Hindernissen und finden keine Ruhe. Mal sind wir happy, mal zu Tode betrübt. Und fast immer sind wir unzufrieden und suchen die Schuld dafür bei anderen oder bei uns selbst. *Mea culpa!*

Der Buddha und die anderen Weisen dieser Welt haben entdeckt, dass die Befreiung aus den dauernden Auf und Ab von Freude, Vergnügen, Angst, Unsicherheit, Wut, Liebe, Hass usw. — das ohnmächtige Ausgeliefertsein auf dem Karussell — ein Ende haben kann. Das ist aber nicht das Ende des Lebens, nicht das Ende des «Er-lebens». Es bedeutet nicht den Tod, den wir so sehr fürchten. Im Gegenteil: Es öffnet die Türen zu einer Lebensfreude einer anderen Art. Diese Freude basiert, im Gegensatz zum Ritt auf einem Karussell, nicht auf dem kindlichen Vergnügen der Sinnlichkeit.

Theoretisch kann man natürlich sagen: «Steig einfach ab vom Karussell!» So wie es der Titel eines Theaterstücks war: Halt die Welt an, ich will aussteigen.

Aber die Erfahrung lehrt: So geht das nicht. Wir können nicht aussteigen. Wir sind nun einmal da! In dieser Welt, in diesem Universum, in diesem Leben.

Die Lösung, die die Weisen dieser Welt manifestieren, steht der Flucht aus dem Leben diametral entgegen. Statt sich vom Leben abzusondern, auszusteigen oder sich sonst irgendwie selbst zu retten, geht man mit hinein. Statt vom Karussell abzusteigen, erkennt man seine Funktion. Statt sich vom Sturm mitreissen und täuschen zu lassen, begibt man sich in das Auge des Hurrikans.

Was bedeutet das?

Ein Karussell dreht sich, wie alle Räder, nur, weil es in der Mitte eine unbewegliche Achse, einen unsichtbaren Drehpunkt gibt. Die Achse dreht sich nicht und steckt in einer leeren Nabe. D.h. Bewegung und Nicht-Bewegung, die Materie der Achse und die Leere der Nabe wirken funktionell zusammen. Es braucht beides, damit sich ein Rad drehen kann. Das ist das Naturgesetz von Relativität und Bedingtheit, dem auch unsere persönliche Existenz unterworfen ist. Bewegung und Ruhe bedingen sich gegenseitig. Das gilt für alle anderen Dualitäten, die uns scheinbar das Leben so schwer machen. Das Leben ist Bewegung, aber es weiss nichts davon. Wo es kein Wissen um «etwas» gibt, gibt es auch das «etwas» nicht. Das ist gemeint, wenn wir im Text *Vertrauen in den Geist* den Satz rezitieren: «Betrachte Bewegung als unbewegt und das Unbewegte als Bewegung; dann verschwindet beides.»

So wie das fehlerlose Funktionieren eines Karussell auf den natürlichen Gesetzen der Mechanik basiert, so funktioniert unser Geist nur fehlerlos, wenn er auf den Gesetzen seiner geistigen Natur basiert.

Was ist die geistige Natur?

Über die Natur des Geistes nachzudenken, in der Hoffnung, sie zu finden, führt in die Irre. Es gehört heutzutage zum Allgemeingut zu wissen, dass das menschliche Auge nur ein sehr begrenztes Lichtspektrum der im Universum vorhandenen Wellen sehen kann. Was aber noch immer nicht Allgemeingut ist, ist das Wissen, dass das menschliche Denken nur ein sehr begrenztes Spektrum der Wirklichkeit erfassen kann. Dieses fehlende Wissen wird mit Glauben kaschiert: Was mir das Wissen nicht gibt, gibt mir der Glaube *an* etwas.

Man kann die Wirklichkeit also nicht erdenken, aber man kann sie bis zu einem gewissen Grad erfahren. Dazu ist es nötig, sich ihr experimentell zu stellen. Was heisst das? Mit «experimentell» meine ich, den Versuch zu wagen, das Undenkbare zu tun, ohne zu wissen, was dabei herauskommt.

Wir können dies z.B. in der Sitzmeditation erproben. Wenn man die gewohnten Gedanken, (die man für die eigenen hält), und den Glauben daran weglegt, wenn man sich — mit grosser Entschlossenheit, Mut und Ausdauer— darauf einlässt, nichts zu wissen und nichts zu glauben, ohne Erwartungen und ohne Bedingungen festzulegen, dann ist dies in meinen Augen ein Experiment. Man erforscht den eigenen Geist auf der Basis von Erfahrung und nicht von angelerntem Wissen. Das ist das Wesen von Zazen.

Um bei unserem Thema zu bleiben: Wenn ich mir in meinem falschen Ich-Zentrum selbst eine falsche Welt vorgaukle, wie z.B. ein Karussell mit allem Drum und Dran, dann heisst die Devise: Gib die Idee von einem Zentrum, einem Karussell und allem Drum und Dran, auf. Schrecke nicht zurück, wenn sich die virtuellen Begrenzungen deines virtuellen Zentrums aufzulösen beginnen. Hab den Mut, dies zuzulassen. Bleib offen und wach. Im modernen Sprachgebrauch heisst das: Wage es, deine Komfortzone zu verlassen, dein Schneckenhaus, dein Gedankengebäude, in dem du dich so gemütlich eingerichtet hast, das dir aber auch zum Gefängnis wird.

Keine Angst, du wirst nicht tot umfallen, du wirst kein anderer Mensch werden. Aber du wirst mit grosser Wahrscheinlichkeit einmal erfahren, was hinter dem Begriff «reines Gewahrsein» steckt. Denn wenn der Geist nicht mehr in Begriffen wie «Ich und ...» gefangen ist, dann zeigt sich seine wahre Natur. «Reines Gewahrsein» ist nur ein Name dafür. Die Buddhisten nennen es «Buddha-Natur», andere «ursprünglicher Geist» oder «Universalgeist.»

Als Siddhartha Gautama nach langer Meditation im wortlosen, vorstellungslosen Gewahrsein wieder zu seinem körperlichen Dasein zurückkehrte und den Morgenstern am Himmel funkeln sah, geschah genau das! Er sah die Wahrheit und wusste ohne Zweifel, dass alles, was wir zu wissen glauben, was wir meinen, und denken über uns und die Welt, dass all dies von Grund auf illusorisch ist. Das menschliche Bewusstsein von Siddhartha hatte sich in das universale Bewusstsein eines Buddha transformiert.

Reines Gewahrsein ist nicht persönlich. Es gibt keine Grenzen, kein ausserhalb oder innerhalb. Gewahrsein «sieht» alles, wird aber nicht gesehen. Es ist, im wahrsten Sinne der Worte, all-gegenwärtig und all-umfassend. Es ist das lebendige Wesen der ganzen Existenz, aber in nicht in diese verwickelt. Es bringt alle Erscheinungen hervor, ist aber nicht identisch mit den Erscheinungen. Oft wird es verglichen mit dem Mondlicht, das in jedem klaren Wasser — Teich, See, Tümpel, Waschschüssel, Trinkglas — gleichermassen leuchtet, vorausgesetzt, es gibt keine Wellen darin.

Um bei unserem Thema zu bleiben: Das reine Gewahrsein ist nicht getrennt vom Karussell und all dessen Mobiliar; es ist nicht getrennt von den Zuschauern, die um das Karussell herumstehen; nicht getrennt von den Häusern und Strassen, die das Karussell umgeben; nicht getrennt von den Bäumen, Bergen und Gewässern, die die Häuser und Strassen umgeben; nicht getrennt vom unermesslichen Raum, in dem sich alles dreht und lebt. Mit anderen Worten: Ausserhalb unseres eigenen Gewahrseins gibt es kein Karussell, keine Welt, kein Universum. Das ganze Karussell trägt jeder in sich selbst.— Dies muss man allerdings erst einmal realisieren! Vorstellen kann man sich so etwas nicht! Das ist Erleuchtung.

Was so unglaublich und vielleicht hochgestochen tönt, wenn man es in Worte fasst, ist durchaus möglich. Auch wir können zu dieser Realisation gelangen. Die Möglichkeit ist in jedem Augenblick gegeben, weil sie die allgegenwärtige Wahrheit ist.

Die Schlüssel dazu ist rechte Meditation. Nicht Meditation zu diesem oder jenem Zweck, nicht mit dieser oder jenen Absicht. Worte vermögen nicht zu sagen, was Meditation wirklich ist, mögen sie noch so schön, weise oder buddhistisch sein. Sie können jedoch Sprungbretter sein oder Wegweiser, die uns zeigen, wie und wo wir beginnen können. Nämlich bei uns selbst, mit dem eigenen Tun. Wir können durch Innehalten und Schweigen lernen, im passivem Gewahrsein zu verweilen (rechte Meditation,) und mit konstanter Achtsamkeit zu leben (rechtes Tun). Reines Gewahrsein manifestiert sich in rechtem Denken, rechter Sicht und rechtem Tun. Konstante Achtsamkeit manifestiert sich im Vermeiden von schädlichen Handlungen und Ablenkungen. Dies ist der Pfad, den der Buddha und unsere Vorfahren vorgespurt haben. Wir brauchen nicht nach Indien, China oder Japan zu reisen, um diesen Weg zu finden. Er ist in uns, ganz egal, wo wir uns in der geographischen Welt gerade aufhalten. Also auch hier und heute. Gerade hier und heute.

Fassen wir zusammen: Wenn der Buddha sagte, man könne vom Karussell, dem sich ewig drehenden Rad von Freud und Leid, Zustimmung und Ablehnung, Gewinn und Verlust usw., absteigen und eine bedingungslose Freude ins sich finden, die jenseits von Worten, Gedanken, Gefühlen und Stimmungen ist, dann sprach er nicht von der Flucht in irgendein virtuelles Paradies, nicht von einer «anderen Welt» und auch nicht von einem selbsterzeugten Meditationszustand, in dem man sich einbildet, man sei jetzt «draussen». Es gibt kein Draussen. Es gibt nur Gewahrsein im gegenwärtigen Augenblick.

Alle Lehren, die ein jenseitiges Land, einen jenseitigen Himmel, eine jenseitige Erlösung, einen jenseitigen Bewusstseinszustand propagieren, alle Ideen von richtig und falsch, alle moralischen Überzeugungen, stammen aus uns selbst. Solange wir an sie glauben, ist das Gewahrsein nicht rein, sondern trüb. Wir können die ichlose Wirklichkeit nicht sehen und werden immer alles persönlich nehmen. Mea culpa!

Keine Gottheit, kein Ego, nicht Vater, nicht Mutter sind schuld. Wir selbst schaffen das Karussell, in dem wir sitzen, mit unseren eigenen Gedanken. Und zwar immer aufs Neue. Wir sind das Tier, die Form, auf dem wir sitzen und uns festhalten. Wir sind es, die all die Konzepte, Meinungen und Urteile in die leere Welt setzen. Wir sind es, die meinen, das ganze Karussell und die ganze Welt drehe sich um uns — die Krönung der Schöpfung — und wir sind es, die die Wirklichkeit nicht sehen.

Viele Menschen, die den wackligen Untergrund ihrer Selbstzentriertheit verlassen haben und sich in der bodenlosen Stille der Meditation selbst gefunden hatten, bezeugten in Wort und Tat, dass sie fortan von unerschütterlichen Lebensfreude, Lebensmut und Lebensvertrauen getragen wurden. Weil sie erkannt hatten, dass in Wirklichkeit alles in Ordnung ist, so wie es ist.

Vergeudet keine Zeit mit Zweifeln und Hadern. Seid im Frieden mit dem Karussell, das wir alle gemeinsam drehen. Nehmt es nicht so ernst. Es ist das Produkt unseres «ichigen» Verlangens nach Abwechslung und Selbstbestätigung, das ständig nach Nachschub schreit. Nicht mehr und nicht weniger. Lasst euch nicht ablenken von der wechselnden Szenerie der Wahrnehmungen. Seid still. Und wenn die Zeit reif ist, dann — ganz für euch allein, ohne Tam Tam, ja ohne es zu merken — werdet ihr aufgeben und euch vom Fluss tragen lassen!

Mit diesem Verstehen lasst uns auch heute allem, was auf uns zukommt, mit Gleichmut begegnen. Offene Augen, offene Ohren, offenes Herz und offenen Hände. Weder zupacken noch ablehnen. Nichts, aber auch gar nichts festhaltend. Was kommt, wird sich entfalten und vergehen. Was es auch sein mag, atmet es aus, zusammen mit der verbrauchten Luft! Und dann, — vielleicht —, wird es sich zeigen, dass alle Räder, alle Karusselle der Welt mit allem, was sie tragen und bewirken, einschliesslich mich selbst, in Wirklichkeit nichts anderes sind, als winzige, kurz aufleuchtende Stäubchen im immensen leeren Raum des Bewusstseins.

Viel Vergnügen!