

Erneuerung

Jetzt ist es geschehen! Das, was sich lange mehr oder weniger deutlich angekündigt hat, ist eingetroffen. Der Frühling ist da! Aus allen Türen kommen die Kinder mit ihren Vier-Drei- und Zweirädern, Rollschuhen, Trottinets, Rollbrettern und was sich sonst noch alles anbietet, um mit voller Kraft durch die Wege und Strassen der Wohnsiedlungen zu sausen. Fast alle Vögel sind zu zweit unterwegs und scheinen sich im Flug zu necken; von Tag zu Tag entfalten sich mehr farbige Blumen und zartgrüne Blätter. Die Luft ist voller Gezwitzcher und freudiger Erwartung des neu aufblühenden Lebens.

Auch wir Erwachsenen sind empfänglich für diese Aufbruchstimmung. Freudig legen wir die schweren Winterkleider weg. Es sei denn, wir sind so sehr in uns selbst verstrickt, dass wir das die Aufbruchstimmung gar nicht bemerken und das kurze Aufblühen und schnelle Verblühen der Frühlingsblumen überhaupt nicht mitbekommen.

In der Dharma-Betrachtung vom März habe ich die Verstrickung in unseren eigenen kleinen Bewusstseinsbereich mit einem Spiegelkabinett verglichen. Wo wir auch hinschauen, wir sehen immer nur das, was wir bereits kennen. Und dies in vielfacher Multiplikation. Wir halten für echt und wahr, was uns unsere Sinne zu tragen. Wir wissen nicht, dass es sich um Bilder handelt, die von Spiegelwänden unseres Bewusstseinsraumes erzeugt werden und stossen immer wieder gegen diese Wände an. Frustriert irren wir umher und suchen nach einem Ausweg aus den immer gleichen, ewig sich erneuernden Problemen und Schwierigkeiten unseres Alltags

Einige von Euch haben in der Zwischenzeit das Spiegellabyrinth im Gletschergarten von Luzern besucht und ein paar interessante Beobachtungen gemacht. Jemand berichtete mir z.B., dass es unmöglich gewesen sei, den Ausweg in den Spiegelwänden zu sehen; es sei jedoch ohne Weiteres geglückt, als sie den Blick auf den Boden gerichtet und nur auf ihre eigenen Füsse geschaut habe. Durch diese Entdeckung — eine eigenständige, körperliche Erfahrung — nichts, das sie vorgängig gelesen oder erzählt bekommen hatte — hat die Berichterstatterin aus sich selbst heraus eine Wahrheit erkannt, die uns grosse Weltlehrer wie der Buddha, Krishnamurti und andere oft vergeblich nahezubringen versuchten. Nämlich: Man findet den Ausweg aus der Gefangenschaft der Gedankenwelt mit alle ihren Sinnestäuschungen nicht, wenn man ihn mit den Gedanken über diese Täuschungen sucht, sondern nur durch das Studium und die Akzeptanz der eigenen direkt erfahrbaren Tatsachen. Es ist nicht umsonst, dass über dem Eingangstor mancher Zen-Klöster die Worte stehen: «Schau', wo du hintrittst!» Die Achtsamkeit auf die eigenen Füsse — die reelle Wirklichkeit hier und jetzt — und das damit verbundene achtsame Gehen bzw. Handeln — Schritt um Schritt — ist der Weg aus der Gefangenschaft des eigenen Spiegellabyrinths. Diese Achtsamkeit aufzubauen und zu erhalten fällt uns eigenwilligen Menschenwesen sehr schwer. Deshalb stolpern wir immer wieder über die eigenen Füsse und fallen auf die Nase. Statt uns von den natürlichen Gegebenheiten leiten zu lassen, lassen wir uns von unserem Wollen und Nicht-Wollen, von Ungeduld, Misstrauen, Wünschen und Gedankenlosigkeit treiben.

Achtsamkeit wächst aus der inneren Stille; innere Stille wächst aus Besinnung; Besinnung wächst aus Stille, Stille wächst aus Achtsamkeit. Das ist das Wesen der Meditation.

Wer den Ausweg aus seinem engen Spiegelkabinett gefunden hat, betritt einen grösseren Raum und kann entdecken, wie sehr seine eigene Existenz eingebettet ist in die Existenz der ganzen Welt. Aber auch unsere sogenannte normale Welt ist im Grunde genommen ein Spiegellabyrinth; denn auch diese Wahrnehmung ist durch die Beschaffenheit unserer Sinne bedingt und limitiert. In Luzern z.B. zeugen tiefe Mulden im Gestein von der Zeit, in der die ganze Landschaft unter einer dicken Eisschicht lag. Die Rinde der Erde und die Eismassen rieben sich aneinander. Das Geschiebe das auf diese Weise unter grossem Druck langsam und stetig bewegt wurde, hinterliess Spuren, die noch heute sichtbar sind. Und während unsere Vorfahren einst zu Gott gebetet haben, er möge doch bitte bitte (!) die Gletscher nicht weiter wachsen lassen, da diese ihre Dörfer bedrohten, bitten wir heutigen aus demselben Grund darum, dass die Gletscher nicht weiter schwinden.

Der Besuch des Gletschergartens und des Spiegelkabinetts in Luzern führt vorbei an einem weiteren Zeugnis unserer bewegten Existenz. Es ist das in eine Felswand geschlagene, überlebensgrosse Bildnis eines sterbenden Löwen. Jedesmal, wenn ich dessen tieftrauriger Gesichtsausdruck und seinen von einem Pfeil

durchbohrten Leib sehe, wird mein Herz von Schmerz bewegt. Offiziell ist es ein Denkmal für eine grosse Zahl von jungen Schweizern, die als Söldner in einem fremdem Krieg fielen. Doch wenn man meint, die Zeiten seien längst vorbei, wo sich Menschen an fremde Mächte verdingen und gegen Bezahlung fern der Heimat in fremden Kriegskämpfen mitmischen, dann sollte man sich ein bisschen genauer umsehen, was sich in der heutigen Wirtschaft und den sogenannten Stellvertreterkriegen abspielt. Treiben uns nicht dieselben Kräfte an und um, wie seit eh und je? Befinden wir uns nicht in einem noch viel grösseren, kollektiven Spiegellabyrinth? Treffen wir nicht, wo wir stehen und gehen, auf die immer gleichen Ideen, Kämpfe, Hoffnungen und Selbsttäuschungen? Rennen wir nicht gegen die gleichen Spiegelwände an, wie unsere Vorfahren es schon immer getan haben?

Wir, die wir jetzt in diesem Raum zusammensitzen, haben das Glück und das Privileg, nicht nur um die Möglichkeit einer Befreiung zu wissen und konkrete Anleitungen von Menschen bekommen zu haben, die diese Möglichkeit genutzt und vollendet haben, wir haben sogar, Zeit, um uns von allen Verpflichtungen und Ablenkungen zu lösen und uns einen ganzen Tag lang im Hier und Jetzt diesen Befreiungsweg aktiv zu begeben. Wir sollten diese Zeit gut nutzen.

Beginne damit, deines gegenwärtigen Bewusstseinsraumes gewahr zu sein. Das ist der erste Schritt. Bringe Deinen Körper in eine stabile Position, lass den Atem leicht und regelmässig werden. Dann frage dich: «Was geht gerade jetzt in mir vor? Schau, welche Gedanken, welche Bilder, welche Empfindungen durch dein Gemüt ziehen? Doch halte dich nicht bei den Einzelheiten auf. Registriere die auftauchenden Gestaltungen einfach, ohne sie zu beurteilen oder dich sonst in irgendeiner Art und Weise damit zu befassen. Die meisten davon bestehen ohnehin aus lauter altem Material. Recycling mag in der materiellen Welt eine Erneuerung sein, das Recycling von Gedankenmaterial jedoch führt zu nichts. Im Gegenteil, man erneuert damit bloss die alten Probleme und das Festhalten daran. Das heisst: *Identifiziere* dich nicht mit dem, was vor sich geht. Sage nicht «ich» dazu. Betrachte alles so, wie in einem Spiegel oder in einem Stummfilm. Mische dich nicht ein! Dieses passive Schauen ist eine Fähigkeit, die du von Natur aus hast. Nutze sie gerade jetzt und ohne Vorbehalt.

Wenn sich die direkt Verbundenheit mit den Bewusstseinsinhalten — den Gedanken, Bildern und Empfindungen — gelöst hat und ein gewisser Abstand dazu besteht, kannst du feststellen, dass es nicht dein eigenes Tun ist, das die Dinge wahrnimmt. Man muss sich nicht persönlich anstrengen, um zu sehen, zu hören, zu fühlen oder denken. Man kann aber auch nicht willentlich aufhören, zu sehen, zu hören, zu fühlen oder zu denken. Wenn unser Geist wach ist und die Sinne intakt, dann hört und fühlt und riecht und denkt es ganz automatisch. Es ist nicht nötig zu sagen: *Ich* fühle, *ich* rieche, *ich* denke usw. Denn das ist unsere Natur. Unser körperliches Dasein *ist* Bewusstsein. Wir haben dies gemeinsam mit allen anderen Lebewesen. Pflanzen, Tiere und Menschen tragen alle das fundamentale Wissen in sich, das ihnen erlaubt, das Leben zu leben, das ihnen gegeben ist. Und dieses ist ganz ohne «Ich». Dieses fundamentale Wissen ist es, das uns den Weg weisen kann aus den Verstrickungen der falschen Welt, die uns das ich-bezogene, selbstzentrierte Denken vorgaukelt und an die wir uns so gewöhnt haben, dass wir sie allen Umständen überstülpen. Doch wenn man sich richtig umschaute und das Leben um sich herum beobachtet, stellt man leicht fest, dass es ganz viele verschiedene Erlebniswelten gibt. Obwohl wir alle auf dem gleichen Planeten und im gleichen Universum leben, eröffnen uns die unterschiedlichen körperlichen und seelischen Gegebenheiten ganz unterschiedliche Perspektiven.

Unser Bewusstsein von den äusseren Sinnesobjekten abzuwenden und «nach innen» zu richten, ist der zweite Schritt. Auch diese Fähigkeit ist uns Natur aus gegeben. Es ist möglich, sich einmal nicht um das zu kümmern, was die Ohren hören — die lauten oder leisen Geräusche —, sondern bloss um das Hören selbst. Normalerweise wissen wir nichts von dieser Fähigkeit und bleiben deshalb an den Dingen haften. Wir wissen nicht, dass wir hören können, ohne *etwas* zu hören, sehen, ohne *etwas* zu *sehen*. Doch wenn man diese Fähigkeit einmal entdeckt hat und sich darauf einlässt, dann eröffnet sich ein ganz neuer Raum. Der Geist wird gross und weit. In der entstehenden Stille zeigt sich ganz klar, dass nicht *ich* es bin, die wahrnimmt oder bewusst ist. Bewusstsein existiert einfach aus sich heraus. Ganz ohne Ich. Man wird damit geboren.

Nachdem der Buddha auf diese Weise seinen eigenen Geist untersucht und dessen Aktivitäten und Funktionsweise kennengelernt hatte und bis ans Ende des Denkens gekommen war und selbst dann noch einen Schritt weiter ging, verstand er die Ursache, die treibende Kraft und die Gesetzmässigkeit der gesamten Existenz bis ins letzte Detail. Danach verbrachte er sein Leben damit, seine Erfahrung so in Worte zu fassen, dass sie auch für kommenden Generationen von ernsthaft suchenden Menschen wegweisend und praktisch nachvollzogen werden können.

Auch wir können zu Erkenntnis gelangen, dass sämtliche Lebensformen und Lebenserscheinungen, inklusive unsere eigene Person, die Manifestation des einen, unbegrenzten, fundamentalen Bewusstseins sind. Auch die heutigen Geistes- und Naturwissenschaftler kommen, wie ihre Vorgänger, immer wieder an die Grenzen ihrer Denkmodelle und einige kommen selber zum Schluss, dass das ganze Universum aus reinem, sich dauernd erneuernden Geist besteht. Wir mögen dem fundamentalen Wesen viele Namen geben, doch letztlich wissen wir nichts davon. Es ist ohne Form, ohne irgendetwas, das man benennen oder messen oder wissen kann. Keine Denkkategorie vermag es zu durchleuchten oder zu erfassen. Aber es ist die Basis, die Matrix, die Urnatur allen Lebens. Es gibt kein einziges Lebewesen, kein Sandkorn, keine Wolke, kein Kind, kein Tier, keine Körperzelle, die nicht von dieser Urnatur durchdrungen ist. Wir alle, du und ich, sind Gestaltungen dieser universalen Wirklichkeit.

*«Das universelle Prinzip (Tao), das enthüllt werden kann,
ist nicht das immerwährende Prinzip.
Der Name, der genannt werden kann,
ist nicht der immerwährende Name.
Himmel und Erde entstammen dem Namenlosen.
Ich nenne es das Nicht-Sein.
Das Sein ist die Mutter aller Einzelwesen.»
- Lao tse, Tao te Ching*

In unserer Blindheit und Unwissenheit setzen wir Menschen normalerweise Bewusstsein mit unserem Ich-Bewusstsein gleich. Wir sagen: *«Ich denke, ich tue, meine Gedanken, meine Gefühle»* usw. Aber das Ich-Bewusstsein ist nur ein ganz winziger, eng begrenzter Aspekt des allumfassenden universalen Bewusstseins. Das allumfassende, fundamentale Bewusstsein ist nicht Mensch, nicht Tier, nicht dieses oder jenes ist. Aber es bringt all dies hervor.

Unter all den vielen möglichen Modifikationen des einen Bewusstseins, erachtete der Buddha den menschlichen Zustand als etwas ganz Spezielles und Wertvolles. Warum? Weil dieser Zustand die Fähigkeit beinhaltet, das ganze Mysterium der aus sich selbst heraus existierenden Wirklichkeit zu durchschauen. Das ist die uns innewohnende Weisheit (Prajna), von der das *Herz-Sutra* spricht. Sie schenkt uns Menschen das Licht, mit dem wir unsere eigene Existenz durchleuchten und verstehen können: *Form ist Leere; Leere ist Form*. Sein und Nicht-Sein durchdringen sich. Die Bilder, die wir im Spiegel sehen, sind und sind nicht. Diese Weisheit zeigt uns den Weg aus der Gefangenschaft in der beschränkten und leidvollen Ich-Täuschung. Lasst dieses Licht heute, jetzt und hier, zum Zug kommen. Vergeudet keine wertvolle Zeit mit dem Tanz um das goldene Kalb namens Ich, das einzig und allein aus unwirklichen Elementen der Vergangenheit gegossen ist.

In einer seiner Ansprachen unterschied der Buddha vier Aspekte der im Menschen wirkenden Weisheit. Auch er griff auf das Sinnbild eines Spiegels zurück, um das Wesen des Bewusstseins zu erklären. In seiner Terminologie steht der Spiegel für das allumfassende, grenzenlose, reine Bewusstsein. Er symbolisiert die erste der vier Arten von Weisheit. Er nannte sie die *«Grosse Spiegel Weisheit»*. Die drei anderen Aspekte heißen: *«Universale Weisheit, «Nach innen gerichtete beobachtende Weisheit», und «Handelnde Weisheit»*.

Meister Sokei-an hatte die Vier Weisheiten ausführlich aus der Sicht des Zen-Buddhismus erklärt. Meine folgende Erklärung ist eine freie Wiedergabe seiner Worte.

1. Die *Grosse-Spiegelweisheit* ist zeit- und grenzenloser Raum (Ākāsha). Ein anderer Name dafür ist *«Speicherbewusstsein»* (Ālaya-Bewusstsein). Denn alles, was je ins Leben tritt, getreten ist oder noch treten wird, ist im leeren Raum gespeichert. Für diesen grundlegenden, quasi ersten Bewusstseinszustand passt das Bild des Spiegels sehr gut. Der Spiegel kann sich selbst nicht sehen – Bewusstsein existiert allein – aus sich selbst heraus und absolut. Nichts kann damit verglichen werden, man kann es in keiner Allegorie ausdrücken und nichts darüber sagen. Es ist unsere Urnatur, es enthält alles gleichzeitig. Es ist aber nicht in unserem persönlichen, ständig denkenden Geist zu finden. Nur im Zustand der reinen Wachheit – jenseits aller gedanklichen Aktivitäten – kann man, wie von einem Blitz beleuchtet, die Urnatur plötzlich sehen. Man braucht dafür nicht jahrelang zu meditieren, man muss nur wach sein. Ich nenne es *«erkennende Intuition»*.

2. Die *Universale Weisheit* ist das allen Lebewesen angeborene einheitliche Bewusstsein. Man nennt es auch *«Das eine Wurzelbewusstsein»*. – Es ist das, was Lao-tse *«Die Mutter aller Einzelwesen nannte. – Feuer ist immer Feuer, ganz egal wo und wie es brennt. Das individuelle Feuer kann variieren, doch Feuer als solches hat immer die gleiche Natur. So verhält es sich auch mit dem Bewusstsein. Dein Bewusstsein,*

mein Bewusstsein, dieses Bewusstsein, jenes Bewusstsein: es ist immer dasselbe Bewusstsein. Die Taupfropfen, die auf der Rose, auf dem Veilchen und auf der Tulpe sitzen, sind alle von derselben Beschaffenheit – rein und von der Blume gesondert. Unsere Gedanken und Emotionen sind mentale Formen des universalen Bewusstseins.

3. Die *nach innen gerichtete beobachtende Weisheit* ist die Introspektion. Es ist das Bewusstsein, das den eigenen Geist durch Innenschau – Meditation – erkennt. Es ist nicht zu verwechseln mit dem Träumen im Schlaf, aus dem man bei der geringsten Störung aufschreckt. Diese Weisheit gibt uns Menschen die Möglichkeit der Selbsterkenntnis; ohne sie können wir unser wahres Wesen nicht erkennen.

4. Die *handelnde Weisheit* ist die Intuition, mit der die Lebewesen spontan das tun, was getan werden muss. Bei den Tieren nennen wir es Instinkt. Dieses Tun folgt dem natürlichen Lauf der Dinge. Wenn der Geist mit vorgefassten Meinungen oder Überzeugungen besetzt ist, kann man jedoch nicht frei agieren, noch kann man den Standpunkt einer anderen Person sehen.» Um diese Weisheit zu verwirklichen, muss man den ständig etwas begehrenden Ich-Standpunkt vollkommen aufgeben.

Schlussfolgerung:

Alles, was wir zum Leben brauchen, alle Weisheit und alles Wissen sind in unserem Körper und Geist vorhanden. Jedes einzelne Lebewesen ist ein Abkömmling bzw. Träger der einen, allumfassenden Weisheit. Wir müssen diese nur entdecken und wirken zu lassen.

Wir haben alles, was wir brauchen, um uns aus dem winzigen Spiegellabyrinth, d.h. aus der Tyrannei unserer Gedanken und Gefühle zu befreien, denn unser eigenes, begrenztes Bewusstsein ist seinem Wesen nach nichts anderes als das universale, formlose Bewusstsein. Wir müssen uns nur von den vergänglichen Formen und den damit verbundenen Sinnestäuschungen und Begehren lösen.

*«Wer die Dinge voller Begehren betrachtet, sieht nur ihre Oberfläche.
Wer nichts haben will und nichts festhält, sieht ihr wahres Wesen.»
-Lao-tse, Tao te Ching*

Dazu sind wir hier. Dazu praktizieren wir Meditation.

Wir brauchen keine Buddhisten, Christen oder sonst welche «-isten» zu sein. Wir brauchen nichts anderes zu werden, als was wir sind. Wir brauchen nicht nach Japan, Indien oder irgendwohin zu reisen. Meditation ist an keinen Ort, keine Zeit, keine Sprache gebunden. Aber wir müssen es *tun*.

Wir sollten uns jeden Tag neu auf das besinnen, was wesentlich und wahr und unvergänglich ist. Echte Meditation ist ewige Erneuerung. Wenn nichts haften bleibt, nichts festgehalten wird, nichts begehrt und nichts gehasst wird, dann leben wir im Raum des grossen Spiegels, in dem sich alles entfalten kann, und so ist, wie es ist. Dann ist es immer Frühling, aber auch Sommer, Herbst und Winter zugleich. Dann sind wir von morgens früh bis abends spät tätig, ohne etwas zu *tun*. Lao-tse nennt es *das Tun des Nicht-Tun*. (*Wei-wu-wei*). Er sagte:

*«Das wahre Wesen ist ohne Tun,
doch nichts bleibt ungetan.
Wunschlosigkeit macht den Geist still,
in Stille nimmt alles seinen natürlichen Gang.»
-Lao tse, Tao te Ching*

Warum weigern wir uns, in dieser Art von Sammlung und Gleichmut zu leben? Warum spazieren wir lieber im Spiegellabyrinth des eigenen limitierten Bewusstseins umher? Warum?