

Wozu meditieren wir?

Neulich erhielt ich einen Brief von jemandem, der seit einigen Jahren an Meditations-Retreats teilgenommen hatte. Darin hiess es u. a.: «Ich habe mich dazu entschlossen, nicht weiterzufahren mit der Zen-Meditation und verabschiede mich von Dir. Ich habe das Gefühl, dass mich der Zen-Weg nicht weiter bringt. ...Trotzdem bin ich Dir sehr dankbar für alles, was ich bekommen habe.»

Solche und ähnliche Schreiben erhalte ich regelmässig. Sie enthalten neben dem abschliessenden Dankeschön die diversen Begründungen dafür, warum jemand denkt, der Zen-Weg sei nichts für ihn oder sie. Hier ein paar Beispiele: «Ich hatte gehofft, Zen würde mir mehr Zufriedenheit und Gelassenheit geben, aber das habe ich bis jetzt nicht geschafft.» «Ich hatte schon von Kind auf das Gefühl, ich sei falsch, minderwertig, irgendwie nicht in Ordnung und dieses Gefühl wurde eher noch verstärkt.» «Ich habe die Meditation benutzt, um meine negativen Gedanken und Gefühle zu unterdrücken oder zu verstecken.» «Stilles Sitzen macht mich nervös, es ist besser, wenn ich Jogging mache, um fit zu sein für meinen anspruchsvollen Job.»

Die meisten Leute, die «mit Zen anfangen möchten» und mich um entsprechende Instruktionen bitten, sind vom Wunsch motiviert, etwas zu tun, damit sie weniger Probleme mit sich und den Mitmenschen haben, oder um die eigenen Gedanken und Gefühle unter Kontrolle zu bekommen. Vermutlich ging es auch den meisten von uns so. Man liest in Inseraten und Büchern, dass «Zen-Meditation ein Weg ist, der zu Gelassenheit und innerem Frieden führt». Also bemüht man sich, dieses Ziel zu erreichen. Man sucht eine Gruppe und macht bei der angeblich nötigen Disziplin mit. Dazu gehören in der Regel stundenlanges Sitzen, Atemübungen, Achtsamkeitstraining und was sonst noch von den diversen Schulen empfohlen wird. Beim Sitzen gibt es vielleicht wunderschöne Momente der Ruhe, aber ... Früher oder später ist man enttäuscht und frustriert. Die Ruhe hält nicht an, die Probleme gehen nicht weg und die Welt, in der man lebt, bleibt dieselbe.

Was man allerdings nicht weiss: Das ist ganz normal.

Wer glaubt, man könne durch Zen sich selbst verbessern, ein anderer Mensch werden, für alle Probleme eine Lösung haben, wie ein Buddha ruhig und gelassen werden, dessen Enttäuschung ist vorprogrammiert. Denn es unmöglich, sich selbst durch Denken und Wollen zu verbessern, im Glauben, man müsse bloss lange genug meditieren und dann falle alles Negative von einem ab. — Es ist, wie der Volksmund sagt : «Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert.» — Alles Wollen und Versuchen, macht aus mir keinen anderen Menschen, als ich bin.

Das ist aber etwas ganz anderes, als das, was man landläufig hört und liest, und denkt, nicht wahr? Der Buddha ist doch das Paradebeispiel von einem heiteren, gelassenen, allwissenden und vollkommenen Menschen? Und er sagte, alle Menschen könnten so werden, wie er: frei von Leiden, glücklich und in Frieden. Man müsse es nur so machen, wie er, nämlich meditieren, meditieren, meditieren,...bis man die Erleuchtung hat.

Das stimmt, der Buddha kam durch Meditation zur höchsten Erkenntnis und innerem Frieden. Und ja, er sagte, jeder Mensch könne dasselbe erfahren — Befreiung von den leidvollen Konflikten und Gefühlen, die das Leben mit sich bringt (Dukkha) —, wenn er dem Weg der Befreiung folge, den er selbst gegangen war. Dieser Weg ist bekannt als «Der Edle Achtfache Pfad».

Doch es gibt da einen grossen Unterschied zwischen dem, was wir heutigen Menschen uns unter Meditation und Befreiung vorstellen und dem, was der Buddha und die in seiner Nachfolge stehenden Zen-Meister wirklich taten und tun.

Die westliche Kultur ist geprägt von der Überzeugung, dass der Mensch prinzipiell ein unvollkommenes, unzulängliches, sündiges Wesen ist. Wir sind vom Kindes- bis zum Erwachsenenalter ununterbrochen darum bemüht, keine Fehler zu machen, «richtig» und nicht «falsch» zu sein, um damit in der Gesellschaft anerkannt und wenn möglich geliebt zu werden. Fehlerhaft zu sein ist oft gleichbedeutend mit wertlos zu

sein. Wir glauben, Friede und Glück müsse oder könne man sich erarbeiten durch Erfolg und Macht in der Gesellschaft oder sie müssten verdient werden durch ein «richtiges» «gottgefälliges» Leben. Um es mit den Worten von Zen-Meister Sokei-an zu sagen: «Die meisten Menschen hegen die Vorstellung, ihre Natur sei à priori primitiv und bedürfe der Erziehung. Man müsse sie durch Askese und Disziplin auf immer höhere Stufe heben, bis sie schließlich Gott/Buddha ebenbürtig werde. Solche oder ähnliche Vorstellungen sind in der Menschheit weit verbreitet.»

Wir suchen also innerhalb einer Welt, die durch das Wertsystem einer bestimmten menschlichen Gesellschaft geprägt ist und sich dauernd verändert, nach persönlichem, bleibendem Glück und Frieden. Wir nehmen automatisch an, Glück und Frieden sei identisch mit Anerkennung und Erfolg und Popularität in dieser Gesellschaft.

Doch was der Buddha lehrte, kam aus einem völlig anderen Standpunkt. Seine Sicht war die eines Menschen, der das Wesen, das wahrhaftige Fundament, des ganzen LEBENS, — vom mikroskopisch kleinsten Geschöpf bis zu den Galaxien des Universums — mittels des eigenen Geistes in langjähriger meditativer Schau erforscht und erkannt hatte. Seine Hauptbotschaft lautet:

Was die Menschheit für die Wirklichkeit hält, ist eine gewaltige Sinnestäuschung, die gleich einer Fata Morgana durch ganz bestimmte, naturbedingte Gegebenheiten in Erscheinung tritt und nur so lange besteht, wie diese Bedingungen bestehen. Man mag noch so sehr überzeugt sein, dass das, was man sieht, hört, riecht, fühlt und schmeckt, wirklich und wahrhaft existiert: es ist trotzdem eine Fata Morgana, eine Täuschung, die nur im Bereich und im limitierten Funktionsspektrum unserer Sinnes existiert.

Die grösste und hartnäckigste aller menschlichen Fata Morganas, auf die der Buddha unermüdlich, aber offensichtlich mit wenig Erfolg, hinwies, ist der Glaube an die eigene Existenz. Jeder Mensch sieht sich als in sich geschlossenes, eigenständiges Individuum namens Ich. Doch man mag noch so überzeugt sein, dass «meine» Gefühle, «meine» Empfindungen, «meine» Gedanken, «meine» Erinnerungen», meine «Meinungen» wahrhaftig und fest mit meiner Existenz identisch sind und Beweis dafür, dass Ich als Subjekt in der Welt der Dinge existiere»; es handelt sich trotzdem um vorübergehende, von den wechselnden Umständen bedingte Erscheinungen, die weder Bestand noch Dauer haben. Das Ich, das ich zu sein glaube, existiert nicht. Man kann sich dies eigentlich ganz leicht selber beweisen. Man frage sich bloss einmal ernsthaft: «Wer bin ich eigentlich?» Bin ich das Kind auf dem Foto, zu dem ich «ich» sage? Oder die junge Frau, die «ich» einmal war? Bin ich der Vater, die Mutter, oder der Boss im Geschäft oder die Verkäuferin oder Lehrerin? Bin ich der Biertrinker vor dem TV? Oder das Gesicht im Spiegel beim Zähneputzen? Ich habe so viele Gesichter, Rollen und Funktionen im Laufe eines einzigen Tages, geschweige denn eines ganzen Leben. Welches ist nun das richtige «Ich»? Welches Ich sucht Glück und Frieden? Und was wäre dann «Glück und Frieden» für mich?

Der Buddha sagte: Du bist keines von all den wechselnden Ichs. Was du «ich» nennst, ist die Brille, die dir auf der Nase sitzt. Es ist die Art und Weise, wie du die Welt siehst und interpretierst. Nimm die Brille weg und du siehst eine andere Welt. Vielleicht siehst du dann die Wirklichkeit. Aber die Wirklichkeit ist nicht mit den gewöhnlichen Augen zu sehen; sie kann nicht mit Worten beschrieben werden. Ums sie zu «sehen», muss man still und selbstlos sein. So wie es der ursprünglichen aller Lebewesen entspricht.

Das heisst: Wir Menschen irren allesamt mit einer verzerrenden Brillen durch unser Leben und haben keine Ahnung, was wirklich und wahr ist.

Gemäss Buddhas Erkenntnis ist diese fundamentale Unwissenheit die Ursache der ganzen menschlichen Leidensgeschichte. Für ihn gibt es keinen Grund, eine grundsätzliche, gottgegebene Sündhaftigkeit und hoffnungslosen Verdammnis der Menschheit zu postulieren. Aus seiner Sicht führt allein die fundamentale Unwissenheit über das eigene Wesen bzw. der blinde Glaube an die Ideen von einem Ich und dem daraus resultierenden, sich andauernd wiederholenden, unheilsamen Verhalten jedes einzelnen Menschen, das zu den immer gleichen grossen und kleinen Katastrophen führt. Das heisst: Es ist das gegenwärtige unerleuchtete Verhalten von uns allen, das das fundamentale, unaufhörliche Leiden in der Welt erzeugt. Ändern wir unser Verhalten, dann ändern wir die Welt.

Solange man die Brille der Ichhaftigkeit auf der Nase trägt, die nur das eigene illusorische Glück im Fokus hat, ändert sich allerdings nichts. Wenn man mit sich selbst und der Welt auf Kriegsfuss steht und hadert, wenn man versucht, sich zu «verbessern» oder gar meint «das Ego» (was ist das überhaupt?) sei an allem Schuld und müsse «getötet» werden, — oder was auch sonst so an ähnlichen Ideen in unseren Köpfen

herumschwirrt, — wenn ein illusorisches Ich gegen ein anderes illusorisches Ich kämpft oder wenn ein illusorisches Ich die Anerkennung und Liebe eines anderen illusorischen Ichs sucht, dann befindet man sich immer in der Welt der Täuschung und Unwissenheit. Und wenn man mit diesen Ideen, Vorurteilen, Absichten und Erwartungen behaftet den «Zen-Weg» zu praktizieren versucht, muss es zwangsläufig zur Enttäuschung und Frustration kommen. Man schmort im eigenen Saft und verschluckt sich daran.

Man kann nun dem «Zen-Weg» oder dem Zen-Lehrer die Schuld an dieser Misere gebenoder die Enttäuschung nutzen als Sprungbrett zur Wende...Dann könnte aus Unwissenheit Weisheit werden.

Wenn es nie zu einer echten Ent-Täuschung kommt, kann die Wahrheit nie zutage treten. Wenn ich jedoch «am Ende bin mit meinem Latein», kann die unsichtbare, aber stets offene Tür zur Befreiung durchschritten werden. Man durchschreitet sie, indem man unvoreingenommen, ohne vorgefasste Meinung, ohne Wissen, ohne Absicht, ohne Zweck, ohne Erwartung, einfach nur ganz genau hinschaut was WIRKLICH stattfindet in einem selbst und um einen herum.

Wahrhaftige Meditation beginnt damit, die Tatsachen des gegebenen Augenblicks wahrzunehmen, ohne ja und nein, ohne sie zu beschönigen oder zu leugnen. Ohne eine Geschichte dazu zu schreiben im Kopf. Durch unbeteiligtes Schauen — J.Krishnamurti nennt es «passives Gewahrsein» — kann man herausfinden, wann und wie das eigene Denken, Handeln und Leben zum Leiden führt und wann nicht. Passives Gewahrsein ist der Eingang zur Meditation, wie sie der Buddha lehrte. Diese Meditation wurzelt nicht im Ich, sie wurzelt im Urgrund des namenlosen, zeitlosen, ichlosen Geistes. Waches, passives Gewahrsein ist der natürliche Zustand unseres Geistes.

Das Wort «Zen» ist eine japanische Übertragung des Sanskritwortes «Dhyana», und bedeutet auf deutsch «Meditationszustand». Zen-Meditation — das wache, passive Gewahrsein — ist demnach viel mehr als blosses Sitzen auf dem Sitzkissen oder die Teilnahme an Retreats. Sie umfasst das ganze Leben, von morgens früh bis abends spät. Man ist nie fertig damit.

Hui-Neng, der Gründungsvater der Zen-Schule sagte: «*Diszipliniert euch in Übereinstimmung mit dem Dharma.*» Und Sokei-an, der versuchte, das Dharma westlich denkenden Menschen nahezubringen, erklärte: «*Sich in Übereinstimmung mit dem Dharma zu disziplinieren* bedeutet, dem von Buddha gezeigten achtfachen Pfad zu folgen. Der erste Aspekt des achtfachen Pfades ist es, rechte Sicht zu üben. Aus der rechten Sicht folgt rechtes Denken. Rechte Sicht ist der Eingang, und rechtes Denken ist die Strasse zum wirklichen Leben. Denn, wenn die Sicht und das Denken richtig sind, redet und lebt man richtig, d.h. man widerspricht dem Dharma nicht. (— Das Wort «Dharma» umfasst einerseits die ganze Lehre des Buddha, andererseits das natürliche Gesetz des universalen Geistes, das sich in der Menschenwelt als Mitgefühl, Empathie und Weisheit manifestiert. —) Aus rechter Sicht und rechtem Denken resultieren rechte Achtsamkeit und rechte Meditation. Rechte Achtsamkeit und rechte Meditation sind die Quintessenz des buddhistischen Lebens. Das betrifft auch den Beruf. Man soll aus Hingabe an das Dharma das rechte Mittel zum Lebensunterhalt finden. Auch das ist Teil des achtfachen Pfades.»

Resümee:

Wenn jemand sagt: «Die Zen-Meditation ist nichts für mich.», ist das wahr und richtig, wenn man bedenkt, dass das persönliche Ich eine Illusion ist.

Aber was ist mit der Schlussfolgerung: «Weil ich von der Zen-Meditation enttäuscht bin, höre ich auf damit»? Womit hört man auf? Mit den Erwartungen an sich und die Welt und dem Hadern mit sich und der Welt oder mit Meditation?

Friede und Gelassenheit sind nichts, das man sich erwerben oder aneignen kann, wie die Kenntnisse in Mathematik oder einer anderen Wissenschaft. Sie stellen sich von selbst ein, wenn man aufhört, danach zu suchen.

Wache Präsenz und die Weisheit, den Umständen entsprechend zu handeln ist die Natur aller Wesen, auch des unsrigen. Wache Präsenz, Weisheit und Harmonie mit dem natürlichen Lauf der Dinge *ist* der Geisteszustand von Buddha. Der Geisteszustand von Buddha ist Zen.

Oder in der Sprache des Zens ausgedrückt: «Ich» kann selbst durch lebenslange Anstrengungen kein Buddha *werden*. Buddha ist da, wo «ich» *nicht* bin.