

Haben, Sein, Werden

Sehr oft suchen Leute im *Zentrum für Zen-Buddhismus* Rat wegen Problemen: Problemen an der Arbeit — Streit mit Vorgesetzten und/oder Mitarbeitenden — ; Streit mit Kindern — eigenen oder fremden — ; Streit mit Partnern — verheiratet oder nicht verheiratet; Probleme mit Eltern — lebend oder gestorben.

Was hat der Buddhismus zu all diesen Konflikten zu sagen? Auch wenn der Buddha zu einer anderen Zeit auf einem anderen Kontinent gelebt und in einer ganz anderen Sprache gesprochen hat, sind seine Erkenntnisse und praktischen Ratschläge auch für uns heutige Menschen von unschätzbarem Wert. Warum? Weil er selbst schon in jungen Jahren nichts anderes gesucht, gefunden und gelehrt hatte als den konkreten, nachvollziehbaren Weg, der aus allen leidvollen Verstrickungen und Konflikten herausführt.

Begonnen hatte alles mit der Feststellung, dass das menschliche Leben viel Leid (*Dukkha*) in sich birgt. Er meditierte tief und lange über die Frage nach der Ursache dieses Tatbestandes. Die Antwort, die sich seinem klaren Auge zeigte, kann überall, wo es Menschen gibt, überprüft und bewiesen werden. Unabhängig von Zeit und Gesellschaft. Das ist das Vermächtnis, das uns heute hier zusammengeführt hat.

Der Buddha fand die Ursache im menschlichen Dasein selbst. Von allem Anfang an ist unser Leben mit Stress und Schmerzen verbunden. Schon beim Säugling liegen Wonne und Schmerz ganz nahe beisammen. Hunger ist Schmerz, Sättigung ist Wonne. Es folgen Bauchweh, Zähne und etwas später der Drang, sich gegen Mutter und Vater zu behaupten. Schon bald strengt man sich an, in der menschlichen Gemeinschaft mitzuhalten, dabeizusein. Man kämpft um Akzeptanz und Erfolg. Egal welche Werte die Gesellschaft, in die wir hineingeboren sind, hochhält; egal welche Belohnungen uns versprochen werden: *Wir wollen haben, wir wollen sein, wir wollen werden*. Dieses Verlangen hört nicht mehr auf, es treibt uns an bis zum Tod und darüber hinaus.

Wir Menschen verbrauchen viel mehr Zeit und Energie, Dinge zu wollen, als sie zu geniessen. Warum? Das liegt in der Natur der Sache. Die Dinge sind nie so, wie man sie sich vorstellt, weder die materiellen noch die geistigen «Dinge». Dies wissen wir alle aus Erfahrung: Die Ferien sind selten so traumhaft, wie wir sie uns vorgestellt haben. Man kann betrachten, was man will: Alles hat seine Mängel, alles verliert seinen Glanz mehr oder weniger schnell, alles vergeht. Unbeständigkeit und Vergänglichkeit sind die natürlichen Begleiter unseres Verlangens. Aber das haben wir noch nicht begriffen ... wir jagen immer weiter nach einem fiktiven Glück. Es liegt immer hinter dem nächsten Hügel.

Der Buddha fragte sich: «Und wenn all das erreicht ist, was man so sehr verlangt, was dann?»

Hat man sich diese Frage auch schon einmal gestellt? Tief darüber nachgedacht? Alle ihre Implikationen beleuchtet? Kann man aus eigener Erfahrung bestätigen, was der Buddha entdeckt hat? Nämlich:

Verlangen führt unvermeidlich zu Enttäuschung; Verlangen führt unvermeidlich zu Verlust. Beides zusammen führt zu Gefühlen von Wut, Trauer, Unsicherheit. Gefühle der Wut, Trauer und Unsicherheit sind uns verhasst, wir wollen sie nicht haben. Also suchen wir nach den Schuldigen, die wir dafür verantwortlich machen. Die besten Kandidaten dafür sind Diese Antwort kann jeder für sich selber geben. Dies gilt im Grossen wie im Kleinen: Es gibt keinen Krieg, keinen Konflikt, keinen Streit, deren Wurzel nicht in *Habenwollen*, und *Seinwollen* liegt.

Wir können dies selber nachprüfen: Gerade jetzt, da wir in Ruhe hier ungestört sitzen:

Finde eine möglichst bequeme Haltung. Lass ab von allen Sorgen und Ängsten. Deponiere sie draussen bei deinen Schuhen, wenn du sie nachher noch haben willst, kannst du sie wieder haben. Wende deine Aufmerksamkeit jetzt freundlich und sanft auf den Atem. Gib den Atem ganz frei, so dass er seinen eigenen Rhythmus finden kann. Denk daran, dass der Atem dein Lebensspender ist, der dich noch nie im Stich gelassen hat. Übergib ihm die Führung und begleite sein Ein- und Aus mit Ruhe und Gelassenheit. Ein—aus, ein—aus. Achte darauf, dass die Atemzüge den Raum und die Zeit bekommen, die sie benötigen: ohne Eile, ohne frühzeitiges Abbrechen; erlaube das vollständige Einatmen und das vollständige Ausatmen. Mit dem Ausatmen gib alles frei, was deinen Geist beschäftigt. Was auch kommt — Gedanken, Empfindungen, Gefühle, Bilder, Erinnerungen — lass sie mit dem Ausatem ziehen! Halte nichts zurück.

Wenn sich Atem und Gemüt auf diese Weise beruhigt und stabilisiert haben, dann frage dich: «Wieviel *Wollen*, wieviel Anstrengung gibt es in meinem Alltag und gerade jetzt? Was möchte ich *erreichen, sein, werden?*» Und wenn du — noch immer ruhig einatmend und ausatmend — spürst, was in dir nach Erfüllung drängt, frage dich: «Was bin ich bereit für dieses Ziel zu tun?» «Bin ich bereit, meine Energie, meine Zeit, mein Leben gerade jetzt dafür zu geben um zu erlangen, zu erreichen, was ich *haben, sein, werden möchte?*»

Ist man wirklich fest entschlossen, diese Selbsterforschung zu machen? Oder überlässt man sich doch lieber dem Träumen und Sinnieren über dieses oder jenes, oder streitet lieber in Gedanken mit diesem und jenem über dieses und jenes?

Der Weg, den der Buddha zur Überwindung von Unzufriedenheit und Bequemlichkeit gefunden hat, führt über die Erforschung des eigenen Geistes in der Meditation:

*Innehalten — Schauen — Bedenken — Erkennen
Das ist das Rezept für die Entwicklung von Weisheit.*

Innehalte heisst den Fuss vom Gaspedal nehmen, vom Fahrrad absteigen, aufhören, in der Gedanken- und Gefühlswelt herumzurennen.

Schauen heisst den eigenen Geist mit neutralem Interesse beleuchten, ohne Nörgler im Hintergrund, ohne Moralapostel, ohne Richter, ohne Vater und Mutter, die dir ihre Meinungen kundtun. — Warum solltest du auf diese Stimmen hören und ihnen gehorchen wollen? Welche Karotte halten sie dir vor die Nase, um dich abzulenken? Warum solltest du diese Karotte haben wollen?

Bedenken heisst bis zur die Wurzel dessen, was den Frieden stört, vordringen.

Erkennen könnte heissen: Die äusseren Chefs, Partner, Kinder, Eltern, mit denen ich im Konflikt bin und streite — und die ich für die Schuldigen halte — sind die gleichen, mit denen ich gerade jetzt auf dem Sitzkissen sitze. Oder die ich abends mit ins Bett nehme oder tagelang mit mir herumtrage.

Und dann hast du die Wahl: Willst du auch jetzt mit ihnen streiten, kämpfen und hadern oder willst du diesen Moment, diesen wunderbaren Tag in Frieden und Gelassenheit erleben?

Echter Frieden, echte Gelassenheit wachsen aus dem Verstehen, dass Krieg und Streit um *Haben* und *Sein* sinnlos sind und sich eines Tages als absolut lächerlich erweisen werden. Denn Kampf und Streit existieren nur dann, wenn man sich daran beteiligt. Und sei es nur in der eigenen Phantasie. Sie existieren nur solange, wie man sie nährt und am Leben hält. Das ist aber nicht das wahre Leben. Das wahre Leben findet in diesem Fall gar nicht statt. Solange man die eigenen Gedanken und Gefühle für das wahre Leben hält, weiss man nichts von wahren Leben.

Das wahre Leben zeigt sich in der Stille. Es kennt keine Worte. Wer es erfahren will, muss aufhören zu quasseln und zu denken. Frieden und Gelassenheit sind zarte Blumen der Stille. Ertränke sie nicht in der Flut von Worten und Gedanken; zerstöre sie nicht im Sturm deiner mentalen Aktivitäten. Sei einfach still und schweige! Dann entfalten sie sich ganz von selbst.

Das ist es, was der Buddha uns auch heute noch zu sagen hat: Schau tief in deinen eigenen Geist hinein, erkenne die Wurzeln deiner Konflikte und Verwirrungen. Durch richtiges Verstehen und richtiges Tun befreist du dich selbst davon. Der Schlüssel dazu ist Achtsamkeit. Nicht nur hier auf dem Sitzkissen. Immer!

Achtsames einatmen, achtsames ausatmen. Achtsames gehen, sitzen, stehen, liegen. Achtsames sehen hören, riechen, schmecken, essen, trinken, Zähne putzen... Achtsam sein auf die Gefühle, achtsam sein auf die inneren Reaktionen auf die Gefühle: Sympathie, Antipathie, Zustimmung, Ablehnung, Abwehr, Wut, Liebe, bejahen, verneinen, argumentieren, verteidigen ... Achtsam sein auf die inneren Triebe: verlangen, zupacken, festhalten, wegstossen.

Jeder Mensch, auch du und ich, trägt das klare Licht der Weisheit in sich, um zu finden, was der Buddha gefunden hat.

*«Durch Achtsamkeit, Beherrschung und Selbstkontrolle
schaffst sich der Weise eine Insel, die keine Flut überschwemmen kann.» - Dhammapada*