

A large, ancient tree with a thick, textured trunk and a dense canopy of green leaves stands in a forest. Its roots are exposed and spread out across the ground, which is covered in dark, rich soil and small green plants. Rain is falling in the background, and sunlight rays stream through the trees, creating a magical atmosphere.

Grundlagen der Lehre und Praxis

agetsu wydler haduch

Grundlagen der Lehre und Praxis

Inhalt

1. [Einleitung:Grundlage der Praxis](#)
2. [Das Wesen der Zen-Meditation](#)
3. [Die Grundlage der Praxis](#)
4. [Shikantaza – Nur-Sitzen](#)
5. [Einheit von Atem, Körper, Geist](#)
6. [Ist Meditation eine Flucht?](#)
7. [Gleichmut](#)
8. [Selbstvertrauen](#)
9. [Das Ungeborene](#)
10. [Unwissenheit](#)
11. [Der Geist als Spiegel](#)
12. [Allein-Sein](#)

Copyright © 2026 by agetsu wydler haduch

Zentrum für Zen-Buddhismus – Creative-Commons-Lizenz.
Diese Lizenz gilt ausschließlich für das vom Autor zur Verfügung
gestellte Material und erstreckt sich in keiner Weise auf das
Material anderer Personen. Namensnennung – Nicht kommerziell
– Keine Bearbeitung – 4.0 International(CC BY-NC-ND 4.0).

Einleitung: Grundlage der Praxis

Willkommen zu dieser Sammlung von Lehrvorträgen, welche Agetsu Wydler Haduch im Rahmen ihrer Tätigkeit am Zentrum Zürich für Zen-Buddhismus (ZZB) gehalten hat.

Dieses Buches ist mehr als nur eine Zusammenstellung von Texten; es ist ein Wegweiser für die innere Reise, die damit beginnt, dass man sich auf ein Sitzkissen setzt und zur Ruhe kommt.

Die hier versammelten Artikel folgen keiner systematischen Anordnung. Sie drehen sich alle um das Wesen und die Praxis der Zen-Meditation, wobei jeder unterschiedliche Schwerpunkte beleuchtet. Sie sind alle miteinander verbunden und ergänzen sich gegenseitig.

Die Zusammenstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, bietet jedoch das notwendige Rüstzeug für den Einstieg in den buddhistischen Weg, der zu Stille und Selbsterkenntnis führen kann. Denn ohne ein gewisses Wissen und Verständnis für das Wesen dieser Praxis kann man den Weg kaum finden.

Die Serie beginnt mit dem Vortrag Das Wesen der Zen-Meditation, den Agetsu an einem Kongress der Deutschen Buddhistischen Union gehalten hat und der im Sammelband „Stiller Geist – Klarer Geist“ veröffentlicht wurde.

„Shikantaza oder Nur-Sitzen“ und Die Einheit von Atem, Körper und Geist legen den Grundstein für die eigene Praxis. Darauf aufbauend stellen wir die Frage, ob Meditation vielleicht eine Flucht vor der Lebensrealität oder bloß ein Rückzug ins private Glück darstellt? Solche Fragen und

Zweifel werden in der Zen-Schulung sehr ernst genommen und zur Vertiefung der Praxis sogar unterstützt.

Es folgen einige Artikel zu grundlegenden geistigen Qualitäten, die durch die wahre Praxis reifen: Gleichmut und echtes Selbstvertrauen.

Als nächstes werden die Konzepte der „Unwissenheit“, des „Ungeborenen“ vorgestellt sowie die kraftvolle Metapher vom „Geist als Spiegel“ – der alles widerspiegelt, ohne etwas festzuhalten oder abzulehnen. Das Thema „Allein-Sein“ ist nicht nur eine Erinnerung daran, dass man den inneren Weg letztlich allein gehen muss, sondern zeigt, dass Allein-Sein nicht mit Einsamkeit gleichzusetzen ist. Im Gegenteil.

Ob Sie ein Anfänger sind, der gerade die ersten Berührungen mit der Meditation macht, oder ein erfahrener Praktizierender, der seine Einsichten auffrischen möchte: Diese Texte sollen Ihnen als Begleiter dienen. Lesen Sie sie langsam. Vielleicht ein Artikel vor oder nach dem Sitzen. Lassen Sie die Worte auf sich wirken, nicht zum Zweck, das intellektuelle Wissen zu vergrößern, sondern als Quelle für die eigene Erfahrung von dem, was hinter den Worten steckt.

Möge Ihre Praxis gedeihen.

Agetsu Wydler Haduch

Das Wesen der Zen-Meditation

Dieser Vortrag fand 1997 auf dem Kongress der Deutschen Buddhistischen Union statt. Unter dem Gesamttitel „Buddhistische Meditation“ wurden die Lehre und Praxis der verschiedenen buddhistischen Schulen vorgestellt, die sich auch in der westlichen Welt etabliert haben. Alle diese Vorträge und mehr finden sich im Buch Stiller Geist – Klarer Geist (Hrsg. Alfred Weil). (Die Zwischentitel sind nachträglich eingeführt. worden.)

Einleitung

Der Begriff Meditation ist heutzutage in der westlichen Welt weit verbreitet. Das Spektrum derjenigen Tätigkeiten, die als Meditation bezeichnet werden, reicht von hingebungsvollem Tun (Tanzen, Nähen, Malen), über das Lauschen auf besinnliche Musik bis zur religiös motivierten Versenkung. Der vorliegende Artikel befasst sich mit einer Form der Meditation, die am ehesten im letztgenannten Bereich anzusiedeln ist, wobei vorwegzunehmen ist, dass sie an keine bestimmte Religion gebunden ist.

Besondere Merkmale der Zen-Meditation

Das japanische Wort *Zen* geht zurück auf den chinesischen Begriff *Chan*. Dieser wiederum entspricht dem Sanskritausdruck *Dhyana*. Ursprünglich stammt das Wort *Dhyana* aus der indischen Yoga-Philosophie. Dort bezeichnet es den tiefen Meditationszustand von *Samadhi*. Dieser ist durch absolute Geistesstille gekennzeichnet, in der die Grenzen von Subjekt und Objekt aufgehoben sind. In den Texten der einzelnen Traditionen finden sich zahlreiche Beschreibungen von Stufen, Stadien und Techniken zum Erlangen von *Samadhi*.

Samadhi = Geistesstille jenseits von mentalen Aktivitäten

Im Zen-Buddhismus bedeutet Samadhi nicht bloß ein Zustand tiefer Versunkenheit in der Meditation, sondern die ich-lose, völlig wache Gegenwärtigkeit sowohl in der Sitzmeditation als auch im alltäglichen Handeln – ein Zustand nicht-dualer, wahlfreier Achtsamkeit, in dem man vollkommen eins mit dem gegenwärtigen Moment ist, egal ob man still sitzt oder eine alltägliche Arbeit verrichtet. Müsste man die Definition von Samadhi im Zen-Buddhismus auf einen einzigen Ausdruck verdichten, wäre es „Alltagsgeist“.

Die Praxis des Zen hat demnach zwei Ausrichtungen. Im Zazen – wörtlich: sitzendes Zen – übt man sich im „Nur-Sitzen, (jap. Shikantaza) der sogenannten gegenstandslosen Meditation und taucht in die Stille jenseits von Gedanken und Sorgen ein.

Diese Stille, dieses Samadhi, ist allerdings keine „tote“ Stille; sie ist voller Klarheit und schöpferischer Energie. In ihr reifen die Einsichten und Erkenntnisse, welche die Sicht auf die Welt und das eigene Sein vollständig verändern können.

Die zweite Ausrichtung gilt der Aktualisierung des Samadhis im Alltag, wenn man vom Meditationskissen aufgestanden ist. Dies äußert sich in spontanem, vollkommen angemessenem Handeln in der Welt, frei von konzeptuellem Denken, Angst oder Selbstzweifeln.

Ruhe und Gelassenheit

Eine grundlegende Betonung der Zen-Meditation ist das Erlangen von körperlicher und geistiger Stabilität.

Dazu setzt man sich auf den Boden, kreuzt die Beine im

Halblotus oder Lotussitz, legt die Hände über der Leibesmitte (Hara) zusammen, richtet das Becken leicht nach vorn, so dass die Wirbelsäule ihre natürliche aufrechte Lage beibehält.

Wer nicht in dieser Art auf dem Boden sitzen kann, kann auch eine Sitzbank oder einen Stuhl benutzen (die Zen-Meditation ist nicht von der Haltung abhängig). Die Schultern und der Kopf befinden sich möglichst entspannt in ihrer natürlichen Position. Man findet diese Haltung in vielen fernöstlichen Buddhafiguren nachgebildet; sie ist gekennzeichnet durch die Ausstrahlung von großer Ruhe und Gelassenheit.

Ruhe und Gelassenheit stellen sich jedoch nicht unmittelbar ein, sobald man den Körper in die entsprechende Sitzhaltung bringt. Im Gegenteil, Anfänger haben oft zu kämpfen mit allerlei Hindernissen wie Unbehagen, Schmerzen und seelischer Unruhe. Nur wer sich davon nicht abhalten lässt und immer wieder geduldig übt, wird feststellen, dass die Stabilität der Körperhaltung gewisse Rückwirkungen auf den Geist hat. Körper und Geist können ja nicht voneinander getrennt werden, deshalb wäre es auch falsch zu denken, Zen-Meditation sei eine rein geistige Angelegenheit.

Es betrifft Körper und Geist gleichermaßen. Die Ruhe des Körpers wirkt auf den Geist beruhigend, während die Ruhe des Geistes wiederum dem Körper zu mehr Ruhe verhilft. Weil dem so ist, übt man sich in der Zen-Meditation sowohl im Stillhalten des Körpers als auch im Stillhalten des Geistes. So, wie sich trübes Wasser klärt, wenn es in Ruhe gelassen wird, so klärt sich der Geist, wenn sein Gefäß nicht geschüttelt oder stark bewegt wird.

Geschehen lassen

Sobald die stabile Körperhaltung etabliert ist, richtet man die Aufmerksamkeit auf den Atem. Meiner Erfahrung gemäss ist es am besten, wenn man dem Ein- und Ausatem zuerst einfach folgt, ohne eine bestimmte Erwartung oder Absicht. In der einschlägigen Literatur ist oft von "Kontrollieren des Atems" die Rede, doch wie ich festgestellt habe, verstehen die Menschen im Westen unter "Kontrolle" meistens einen Willensakt, der eine Art Dominanz über das zu kontrollierende Objekt bedingt. Es liegt aber nicht im Wesen des Zen, irgendetwas zu dominieren, ganz im Gegenteil, man bemüht sich vielmehr, alle Kontrolle des Egos und jeglichen Eigenwillen zu Gunsten eines natürlichen Geschehen-Lassens aufzugeben.

Das Konzept des Geschehen-Lassens, das Vertrauen in die natürliche Funktion von Körper und Geist indem man sich z.B. sagt: "der Atem weiß schon, was er zu tun hat" , dieses Vertrauen ist den westlichen Menschen leider weitgehend fremd geworden. Das ist der Grund, warum viele gleich zu Beginn ihrer Meditationspraxis einen enormen inneren Leistungsdruck aufbauen und meinen, Zen-Meditation sei etwas ganz Schwieriges, Außergewöhnliches oder "Esoterisches".

Zuerst empfiehlt es sich also, den Atem einfach zu beobachten, nicht mit kritischem oder kritisierendem Geist, sondern mit aufmerksamem Gewähren-lassen, so wie eine liebende Mutter ihrem spielenden Kind zuschaut. Eine liebevolle Mutter lässt ihr Kind gewähren. Sie gibt ihm Raum, beobachtet und greift nur dann ein, wenn Hilfe angebracht ist. Sie ist achtsam, aber nicht kontrollierend. Eine ängstliche oder selbstherrliche Mutter hat Vorstellungen, wie das Kind sein sollte. Oder sie lässt sich von der Umwelt beeinflussen. Sie wagt es nicht, dem Kind

seinen eigenen Raum zu gehen und greift dauernd ein mit “Nein ...”, “Pass auf ...”, „Lass das!...”, “Tu dies, mach jenes...” Ebenso verfahren viele Meditierende mit sich selbst und ihrem Atem.

Angeborene Weisheit

Wir alle haben eine liebende und eine kontrollierende “Mutter” in uns. Die liebende Stimme, die Raum lässt und nicht dauernd eingreift, ist die uns angeborene Weisheit, das Urvertrauen, die Buddha-Natur. Die kontrollierende, nörgelnde Stimme ist das erworbene Über-Ich: “Ich muss...”, “ich sollte...”, “Ich darf nicht...” “Es ist nicht erlaubt...“, usw. Und aus diesem “Ich muss”, wird “man muss” und “du musst”. Schließlich verstellen alle diese Normen, Ansprüche und Einengungen den ursprünglichen Raum.

Wenn man ruhig sitzt und auf das Kritisieren verzichtet, verlangsamt sich der Rhythmus der Atemzüge in der Regel von selbst und die Intensität nimmt zu. Manchmal kann es allerdings hilfreich sein, wenn man sich in der Vorstellung sanft und bestimmt mit dem Ausatem sinken lässt, so wie ein Stein, der ins Wasser geworfen wurde und nun dem Grund entgegen sinkt.

Letztlich muss aber jeder Mensch selber herausfinden, wie es für ihn am besten geht. Obwohl es unzählig viele Anleitungen zur Meditation gibt, sind diese nur Wegweiser, aufgestellt von anderen Menschen, die den Weg für sich selbst gefunden haben. Es ist dem Wesen des Zen fremd, irgend einen Wegweiser als Dogma zu betrachten. Selbst die Worte des Buddha und der alten Meister sollen durch die eigene Erfahrung geprüft werden.

Fokussierte Aufmerksamkeit

Die innere Haltung gilt dann als stabil, wenn die Aufmerksamkeit auf den Atem gerichtet bleibt und nicht an- und dauernd von anderen Gedanken abgelenkt wird. Alle, die schon einmal in dieser Form meditiert haben, wissen, wie schwierig dies ist. Was theoretisch so leicht und einfach klingt einfach nur zu atmen und sonst nichts , ist in der Praxis alles andere als leicht. Es gibt unendlich viele Dinge, die die Aufmerksamkeit vom Atem wegziehen und auf sich selbst lenken: Gedanken, Geräusche, Körperempfindungen drängen sich auf und, was das Schlimmste ist, es findet ein unaufhörlicher innerer Dialog statt.

Dies geschieht natürlich nicht nur in der Meditation, man befindet sich den ganzen Tag lang in diesem Zustand, und selbst im Schlaf schweigen die Stimmen nicht oder wenn, dann nur ganz kurz. Doch in der Meditation wird man sich dieses unaufhörlichen Flusses vielleicht zum ersten Mal im Leben bewusst.

Die ersten Reaktionen auf diesen inneren Lärm bestehen in der Regel aus Erstaunen, gefolgt von Unmut, Enttäuschung und Verunsicherung. “Was mache ich falsch?”, “Wie kann ich meine Gedanken abstellen?” – das sind die häufigsten Fragen von Neuanfängern in der Zen-Meditation. “Du machst gar nichts falsch”, muss die Antwort lauten, denn es ist ganz natürlich, dass die Ohren hören, die Augen sehen und das Gehirn denkt, solange man einigermaßen gesund und wach ist. Wenn es etwas Falsches an der Sache gibt, dann höchstens die Erwartung, dass es anders sein sollte.

Man kann die Aktivität der Sinnesorgane nicht einfach abstellen, und dies ist auch gar nicht erwünscht. Was man durch die Meditation lernen kann und soll, ist die Aufmerksamkeit zu fokussieren. So wie man ein Licht, das

diffus in alle Richtungen leuchtet, zu einem einzigen hellen Strahl bündelt, so soll das Licht der Aufmerksamkeit gesammelt und auf das eigene Bewusstsein gerichtet bleiben.

Unparteiisches Beobachten

Ein wichtiger Bestandteil der Zen-Meditation ist deshalb neben dem Beobachten des Atems auch das Beobachten sämtlicher Bewusstseinsinhalte, angefangen bei den Körperempfindungen, bis hin zu den Gedanken, den Emotionen, den Erinnerungen, den Phantasiebildern. All dies wird betrachtet wie in einem Spiegel oder so, wie man eine Landschaft von der Straßenbahn aus betrachtet: Man mischt sich nicht ein, redet nicht mit jedem Hund, der des Weges kommt, und kann nicht stehen bleiben, wenn einem etwas gefällt.

Auch dieser Schritt fällt am Anfang vielen sehr schwer. Man ist es vom gewöhnlichen Alltag her gewohnt, zu allem, was man sieht, hört, fühlt und denkt, Stellung zu beziehen – sei es zustimmend oder ablehnend. Unser Ich glaubt, es müsse zu allem sofort seinen Senf dazu geben. Man merkt gar nicht, wie man durch diese Färbung alle Wahrnehmungen unmittelbar manipuliert. Der gewöhnliche Mensch lebt in einer Welt der Urteile, Meinungen, Ansichten und Überzeugungen, die mit der wirklichen Natur der Dinge wenig oder nichts gemeinsam haben.

Doch so wie die liebende Mutter sich selbst zurücknimmt und für das Kind im Hintergrund bleibt, so können wir das eingreifende, beurteilende Ichbewusstsein zurücknehmen und im Hintergrund halten. Man sitzt unbeweglich und lässt geschehen, was geschieht. Dieses passive Verhalten ist nicht zu verwechseln mit der Passivität aus Gleichgültigkeit oder Machtlosigkeit. Wer sich damit auskennt, weiss, dass echtes

passives Gewahrsein eine Frucht äußerster Wachsamkeit und Präsenz ist.

Das Licht des Gewahrseins

Wie die Sonne völlig unparteiisch auf die Welt hernieder scheint, so scheint das Licht des passiven Gewahrseins auf seine eigenen Wahrnehmungen. Die Sonne bejaht nicht und verneint nicht, sie sagt nicht zu der einen Pflanze: "Du bist gut, dir gebe ich viel Licht" und zu der anderen: "Du bist ein Unkraut, dir gebe ich kein Licht."

Das reine, ichlose Bewusstsein ist wie die Sonne: Es scheint auf alles, nimmt alles so wahr, wie es ist. Man kann dies sehr schön beobachten bei kleinen Kindern, die die Welt zum ersten Mal erleben. Sie hegen noch keine Vorurteile, haben in Vielem noch keine negativen oder positiven Erfahrungen, noch keine Erinnerungen. Sie schauen mit großen Augen auf die Welt. Diese ist spannend und voller Überraschungen.

Weder Zugreife noch Ablehnen

In der Zen-Meditation übt man sich also darin, Unangenehmes und Angenehmes gleichermaßen zu betrachten, im Gegensatz zum gewöhnlichen Verhalten, bei dem man sich bemüht, Angenehmes zu sammeln und festzuhalten und Unangenehmes möglichst schnell loszuwerden.

Wenn man diese wählerische Haltung auf das ganze Leben ausdehnt, wird man nie ganz zufrieden sein können, denn das Unangenehme, das Negative, gehört nun mal zum Leben wie alles Angenehme, Positive. Den Frieden, den Buddha und seine Nachfolger mit Hilfe der Meditation gefunden hatten, beruhte weitgehend auf der Grundlage des unparteiischen Beobachtens, auf der inneren Haltung von "weder ja noch

nein”, weder Zugreifen noch Ablehnen. Es ist das vertrauensvoll Mit-Fliessen mit dem unaufhaltsamen Strom des Lebens, der allerdings neben Freude auch Leid mit sich führt.

Solange jemand nicht in der Lage ist, seine Aufmerksamkeit zu sammeln und stille zu halten, wird er oder sie auf alle Zeiten das Opfer der eigenen Launen, Gefühlsschwankungen, Zweifel und Selbstkritik bleiben. Alle diese Zustände hängen ausschliesslich von der Befindlichkeit der eigenen Person ab, sie führen weder zur inneren Ruhe noch zu innerem Frieden. Es sind Hindernisse auf dem Weg, und sie sollten als solche erkannt und überwunden werden. Dies bedingt allerdings, dass die meditierende Person in der Lage ist, sich selbst objektiv zu betrachten und das Kommen und Gehen der verschiedenen Gemütszustände zu beobachten.

Die zentrifugale und die zentripetale Kraft

Mit der rein beobachtenden, nicht Partei ergreifenden Haltung zu sitzen, erfordert Willenskraft und eine gewisse Anstrengung. (Aber es ist die einzige Anstrengung, die zu erbringen ist, alles andere ergibt sich von selbst.) Die Angewohnheit, den Gedanken und Emotionen freien Lauf zu gewähren und sich mit ihnen mitreißen zu lassen, hat bei ungeübten Menschen große Macht; man muss dieser Kraft eine andere, gleich große Kraft entgegensetzen.

Nehmen wir als Beispiel ein sich drehendes Rad: Das Rad kann sich nur harmonisch drehen, wenn die nach außen wirkende Zentrifugalkraft und die nach innen ziehende Zentripetalkraft im Gleichgewicht sind. In unserem alltäglichen Tun und Lassen, folgen wir Menschen jedoch hauptsächlich der nach außen gerichteten zentrifugalen Energie. Die ist sehr ermüdend und führt oft zu Erschöpfung

der Lebenskraft oder gar zu einem frühzeitigen Tod.

Wenn man sich jedoch durch die meditative Gelassenheit von nichts aus der Ruhe bringen lässt, seien es äußere Sinnenreize oder innere Geschehnisse, entwickelt sich die Zentripetalkraft, die Kraft, die nach innen führt. Man spricht in diesem Fall von der Kraft der Mitte oder "Harakraft" (jap. choriki). Durch regelmäßige Praxis, durch Ausdauer und Geduld sammelt sich diese Kraft und breitet sich im ganzen Körper aus. Daraus resultiert die gedankliche und emotionale Stabilität, die für den weiteren Fortschritt auf dem Zen-Weg unerlässlich ist.

Begegnung mit dem „Nicht-Sein“

Während des stabilen Sitzens mit wachem Geist stellt sich manchmal eine Empfindung ein, die sich wie das Verschwinden des Atems anfühlt. Plötzlich findet man sich in einem Zustand, in dem alles wie weg ist, Gedanken, Empfindungen, ja selbst der Atem. Nicht selten reagiert man darauf mit Angst und setzt automatisch alles daran, so schnell wie möglich wieder in den bekannten Zustand zurückzukehren, in dem man weiß, wer man ist und was existiert. Dieses Zurückschrecken vor dem Nichts ist durchaus natürlich, aber eigentlich schade. Es ist die erste Erfahrung des Dharmakaya, des grundlegenden Nicht-Seins, aus dem alles Sein entspringt. Wenn man jedoch nicht nachlässt, wird man eines Tages genügend Vertrauen und Wachsamkeit entfaltet haben, sodass man sich nicht mehr dagegen zu wehren braucht und sich in den Abiss des Nicht-Seins fallen lassen kann, aus dem alles neu geboren wird.

Wenn Meditation mehr sein soll als Träumerei, ist es unbedingt nötig, dass man die Verhaftung an eingespielte Verhaltensmuster, an übernommene Meinungen und

Überzeugungen, an den immerwährenden Mechanismen von Ja und Nein löst. Es ist aber nicht damit getan, dass man bloss das Wort “Loslassen” im Munde führt, obwohl dies zumindest ein guter Anfang wäre, sondern es braucht auch ein Verstehen, worum es geht. Es braucht den Glauben und die Überzeugung, dass die eigenen Gefühle, Meinungen und Ansichten tatsächlich Täuschungen sind. Und es braucht den Willen, diese Täuschungen gegen eine andere Sicht einzutauschen. Auch dies ist nicht leicht.

Richtiges Verstehen

Die Erfordernis des richtigen Verstehens bringt einen Aspekt der Zen-Meditation ins Spiel, von dem bisher nicht die Rede war, nämlich die ihr unterliegende Lehre. Basierend auf Buddhas Lehre über das Leiden in der Welt anerkennt und schätzt auch die Zen-Schule die grundlegenden Mittel und Tugenden, wie sie z. B. im Achtfachen Pfad zur Befreiung von Leiden niedergelegt wurden. Dort werden als erstes vollkommene (rechte) Sicht beziehungsweise vollkommene (rechte) Erkenntnis genannt, gefolgt von vollkommenem (rechten) Entschluss, Denken und Reden sowie rechtem Handeln. Alle diese Tugenden stehen in direktem Zusammenhang mit der vollkommenen Aufmerksamkeit, die in die vollkommene Sammlung des Samadhi mündet. – Damit Zen-Schüler auf ihrem Weg vorankommen, müssen also auch sie zwei Beine benutzen, das Bein des rechtem Verstehens und das Bein des rechtem Tuns.

Bereits in die Lehre Eingeweihte mögen einwenden, es stehe doch in jedem Zen-Buch geschrieben, dass Zen unabhängig von Schriften und Worten übermittelt werde, dass die sogenannte wortlose Übertragung von Herz zu Herz geradezu das Markenzeichen dieser Schule sei. Das stimmt, doch leider wird dies oft tüchtig missverstanden.

Da der Rahmen dieses Artikels zu eng ist, um dieses Thema ausreichend zu behandeln, sei hier lediglich darauf hingewiesen, dass man nicht dem irrigen Glauben verfallen sollte, die Zen-Meister und ihre Schüler kümmerten sich nicht um das gesprochene oder geschriebene Wort, oder sie lehnten den menschlichen Verstand mit seiner Fähigkeit des Denkens grundsätzlich ab. "Jenseits" oder "unabhängig" von Worten bedeutet, dass man die Worte und Zeichen nicht als das Höchste oder Letzte betrachtet, sondern stets über sie hinaus schaut, in den Bereich der Welt, die nichts mit Worten zu tun hat, und in den keine Worte hinreichen. Diese Welt ohne Worte ist zwangsläufig auch eine Welt ohne Formen (wo eine Form ist, gibt es auch ein Wort). Dieser "formlose" Bereich des Bewusstseins ist die eigentliche Domäne des Zen.

Das Konzept der Leerheit (Shunyata)

Im Verständnis des Zen-Buddhismus bedeutet Leerheit nicht das Gegenteil von Etwas. Es ist der Aspekt der Stille, die Welt des Absoluten als die Kehrseite des Relativen, Nicht-Existenz (Nirvana) als Kehrseite zur Existenz der Welt. Solange man über diese Welt reden oder schreiben kann, ist sie nicht wirklich. Wirklich ist sie nur in der Erfahrung, in der sämtliche Worte, Zeichen und Sinnbilder versagen.

Wer diese Erfahrung einmal gemacht hat – nicht intellektuell, sondern mit seinem ganzen Sein – versteht, dass die Gegensätze keine Gegensätze sind, sondern sich gegenseitig bedingen und in einander übergehen, wie es im taoistischen Symbol von Yin und Yang dargestellt wird. Das höchste Ziel der Zen-Meditation ist es, diese übergegensätzliche Haltung zu verwirklichen, sie im Leben zu manifestieren, weil man erkannt hat, dass die gewöhnliche Welt der Formen und Farben und die transzendente formlose Welt tatsächlich nicht zwei

verschiedene Welten sind.

Ausdrücken, was nicht ausgedrückt werden kann

Wenn Zen-Meister das ausdrücken versuchen, was nicht ausgedrückt werden kann, malen sie oft einen Kreis. Sie verzichten also nicht a priori auf den Versuch eines Ausdrucks, sie verharren nicht bloss im Schweigen, denn dies würde wiederum zu einem Missverständnis führen.

Die Lehre von der Leerheit richtig zu verstehen, ist das A und O der traditionellen Zen-Schulung. Zu diesem Zweck benutzen die Meister viele verschiedene Hilfsmittel, unter anderem auch die sogenannten Koan, überlieferte Problemstellungen, mit denen sich die Schülerinnen und Schüler in der Meditation auseinandersetzen. Über Koan ist schon viel geschrieben worden, leider auch viel Unsinn. Wer diese Methode wirklich kennen und anwenden will, soll sich vergewissern, dass die entsprechende Lehrerin oder der Lehrer tatsächlich dafür qualifiziert ist.

Die Befugnis, mit Koan zu arbeiten, ist auch heute noch etwas, das man nur durch langes Studium mit einem anerkannten Zen-Meister oder Zen-Meisterin erlangen kann. Durch die Bestätigung durch einen Meister oder eine Meisterin soll die Echtheit der Zen-Lehre geschützt und bewahrt bleiben.

Die Unabhängigkeit der Lehre

Koan sind jedoch nur ein Hilfsmittel unter anderen, allerdings eines, das es so nur in der Zen-Schulung gibt. Sie werden aber nicht in allen Schulen verwendet und sind auch nicht zu verwechseln mit der Zen-Lehre als solcher. Das heißt, man kann auch Zen praktizieren, ohne mit Koan zu arbeiten. Es ist jedem Lehrer, jeder Lehrerin frei gestellt,

welche Mittel sie zur individuellen Förderung der einzelnen Schüler und Schülerinnen benutzen.

Zen-Praktizieren heißt aber auch nicht nur, in der beschriebenen Art zu sitzen und zu meditieren. Jedermann soll und darf seinen eigenen Weg suchen und gehen. Hauptsache ist es, die in der sitzenden Meditation geschärfte Aufmerksamkeit und die angesammelte Energie auf die Tätigkeiten des gewöhnlichen Lebens anzuwenden.

Die Macht der Gedanken und Emotionen

Solange man ungeübt ist, weiß man in der Regel nicht, was man denkt; viele Gedanken sind impulsiv und unkontrolliert. Sie sind einfach da, ausgelöst, durch etwas, was man sieht oder hört; meistens weiß man auch das nicht so genau.

Es sind diese impulsiven Gedanken und Emotionen, die den Verlauf des Lebens bestimmen. Man hat zum Beispiel ein Verlangen oder Hunger und geht zum Kühlschrank, um sich etwas zum Essen zu suchen. Auf dem Weg dorthin fällt der Blick auf die Zeitung auf dem Küchentisch und an sieht das Gesicht eines bekannten Politikers. Während man sich ein Butterbrot streicht, denkt man über die Rede nach, die dieser Politiker neulich gehalten hat. "Welch Unsinn, das doch wieder war..." Der Puls steigt, Ärger kommt hoch. Man kaut am Butterbrot und blättert in der Zeitung. Da fängt der Nachbar an, den Rasen zu mähen. "Schon wieder dieser unnötige Krach, er hat es doch erst letzte Woche getan!"

Nun sitzt er da, drei Dinge gleichzeitig in sich aufnehmend – Brot, Buchstaben, Lärm – alle Sinne mit einem anderen Inhalt fütternd. Und man merkt gar nicht, wie sich Ärger sammelt und den Weg zum Magen versperrt. Man wundert sich höchstens, dass man am Ende des Tages nervös und

angespannt ist.

Verwurzelung in der Stille von Herz und Geist

Durch die regelmäßige Ausübung der Meditation und durch die Ausdehnung der Achtsamkeit auf alle Tätigkeiten im täglichen Leben, verbunden mit dem rechten Verstehen und dem rechten Bemühen, ergibt sich eine innere Ruhe, die schließlich zur vollkommenen Sammlung des Geistes führt. Darunter versteht man im Zen die Fähigkeit, in allen Lebensumständen seien sie noch so schwierig oder aufregend Ruhe und Gelassenheit zu wahren und im Gleichgewicht zu bleiben. Nun ist die Trennung zwischen der Ich-Person und der sogenannten Außenwelt überwunden und man ist fest in der ursprünglichen, allumfassenden Stille von Herz und Geist verwurzelt.

Diese allumfassende Stille ist nicht etwas, das man in der Meditation erzeugen muss oder kann. Sie existiert immerwährend und überall, selbst im allergrößten Lärm des täglichen Lebens. Jedes Geräusch, jeder Gedanke, jede Empfindung wird aus der Stille geboren, existiert in der Stille und taucht wieder in die Stille ein. So wie es keine Musik ohne die Stille gibt, so gibt es kein Leben ohne sie.

Denjenigen Menschen, die glauben, sie müssten die Stille in der Meditation suchen, sei deshalb geraten, sich nicht darauf zu versteifen, ihre Gedanken oder Gefühle "abzustellen", damit "es still wird". Horche statt dessen einfach auf die Stille, die sämtliche Gedanken und Gefühle umgibt. Horche nicht auf das Motorengeräusch des Rasenmähers, horche auf die Stille.

Alltag als Übung

In der Auffassung der alten Meister ist es ein Leichtes, an

einem ruhigen Ort zu meditieren, an dem möglichst viele Sinnesreizungen ausgeschaltet werden, doch diese Art der Meditation gilt als oberflächlich und unwirklich. Mitten im Getümmel einer Straßenkreuzung, eines Warenhauses oder einer kritischen Lebenssituation im Kontakt mit der Stille zu sein und aus ihr heraus zu handeln, das ist das, was die Meister als Zen bezeichnen.

Die allumfassende Stille ist identisch mit dem ursprünglichen klaren Geist (jap. mushin). Der klare Geist sieht, hört, riecht, schmeckt, fühlt, tastet und denkt, von morgens früh bis abends spät, doch er tut dabei überhaupt nichts. Das tätige Subjekt namens Ich betrachtet sich nicht mehr als Quelle und Vollstrecker der Tätigkeiten, sondern als wacher Zeuge eines natürlichen Geschehens. Dies ist der Ich-lose Zustand, von dem in der Zen-Literatur so oft die Rede ist. Es ist das "Tun im Nicht-Tun" (Wei-Wu-Wei), das die chinesischen Taoisten als das höchste Prinzip des menschlichen Handelns anstrebten. Er ist auch das Verbindungsglied zwischen der buddhistischen Meditationsschule aus Indien und dem Taoismus aus China, die beide zur Entwicklung der Zen-Schule führten.

Der ich-lose Zustand ist allen Menschen gemeinsam, er ist der Ursprung, der von keiner Religion, keiner Nation, keiner Doktrin abhängig ist. So verstanden gehört Zen allen Menschen und Völkern. Es ist eine Lebenshaltung und Lebensschulung, die geboren wird aus der natürlichen Fähigkeit des menschlichen Geistes, die konfliktuellen, oft chaotischen und unbeständigen Lebensumstände zu transzendieren.

Weisheit und Mitgefühl

Mahatma Gandhi segnete seinen Mörder, Jesus flickte das Ohr seines Häschers, nachdem es einer der Jünger im

Versuch, Jesus zu verteidigen, abgeschnitten hatte; eine tibetische Nonne berichtete, dass ihre größte Anfechtung während der chinesischen Gefangenschaft darin bestand, keinen Hass gegen ihre Folterer aufkommen zu lassen. Die menschliche Geschichte ist voll von Berichten, in denen Hass mit Liebe begegnet wurde. Derartige Berichte beeindrucken uns. Denn wenn man angegriffen wird, reagiert man gewöhnlich spontan mit Angst und Abwehr, und auf Aggression antwortet man mit Aggression. Das scheint ganz normal.

Was ist das Geheimnis eines Jesus, eines Gandhi und der vielen bekannten und unbekannten Menschen, die sich konsequent weigerten und noch weigern, dem Hass und der Zerstörung zu unterliegen? Sie bewahren mitten im Alltag und auch angesichts des Todes einen klaren Blick und einen ruhigen Geist. Ihre Sorge richtet sich in erster Linie auf das Wohl ihrer Mitmenschen und nicht auf sich selbst.

Das ist die tatkräftige Anwendung dessen, was im Buddhismus als das Bodhisattva-Ideal bekannt ist: Der unumstößliche Entschluss, die Ichhaftigkeit zu überwinden und allen Lebewesen auf ihrem Weg zum wahrhaftigen Glück behilflich zu sein. In den Zen-Klöstern und Zen-Gemeinschaften erinnert man sich vor und nach jeder Meditation, vor und nach jeder Mahlzeit an dieses Gelöbnis, alle Lebewesen zu befreien.

Dabei sind allerdings nicht nur die sichtbaren Lebewesen gemeint, die diese Welt mit uns teilen. Eingeschlossen sind auch alle inneren Wesen Götter und Dämonen in der Verkleidung von Habgier, Zorn, Angst und Unwissenheit. Sie alle führt man in der Meditation zu ihrem Ursprung zurück: in das immer-währende Samadhi, die Stille des ursprünglichen Geistes, aus dem alles geboren wird, in dem alles blüht und in das alles zurückkehrt.

Frei von Hindernissen und Angst

Wer dies verwirklicht, braucht keine Angst mehr zu haben und versteht die Worte des *Herz-Sutra* (*Mahaprajnaparamita-Hridaya-Sutra*), in dem es heisst: “Im Geiste des Bodhisattva, der in mitfühlender Weisheit (*Prajnaparamita*) verweilt, gibt es keine Hindernisse. Und da er frei von Hindernissen ist, hat er keine Angst. Indem er alle falschen Ansichten und Träume überwindet, verwirklicht er Nirvana ...”

“Nirvana” versteht man im Zen als die endgültige Verwirklichung von unerschütterlichem Frieden durch die Auflösung jeder Ichhaftigkeit und Dualität. Diese Freiheit von Angst befähigt einen, das alltägliche Leben in seiner ganzen Fülle mit Freud und Leid, Geburt und Tod als einen Ausdruck von Shunyata vertrauensvoll anzunehmen, hochzuschätzen und in Gemeinschaft mit allen anderen Lebewesen zu leben. Daraus erwächst der Mut und die Kraft, jeden Tag, jeden Augenblick, jede Schwierigkeit, jedes Leiden, als eine Chance zu einem Neuanfang zu erkennen und zu nutzen. Solcherart sind die Früchte echter, tiefer Meditation.

Was ist Zen-Buddhismus? – Einführung von Meister Sokeian



Das Wesen der Zen-Meditation

Die Grundlage der Praxis

Aug. 2021

Einführung

Die Grundlage der Zen-Praxis ist das Leben selbst. Und die Grundlage des Lebens ist der Atem.

Doch was heisst Praxis, was heisst praktizieren? Praxis bedeutet gewöhnlich, etwas das man gelernt hat, anzuwenden, in die Tat umzusetzen.

Was wollen wir hier <<lernen>>; was wollen wir praktizieren?

Im Rahmen des Buddhismus bedeutet Praxis natürlich, den Buddha-Weg, das Dharma zu studieren und zu leben. Doch wenn man Worte wie “Buddha” und “Dharma” hört, dann stellen sich meist Vorstellungen und Erwartungen ein, wie zum Beispiel: Ah, das ist etwas Heiliges! Hier geht’s um etwas Grösseres, etwas Höheres! Etwas Besonderes!

Ich werde mir im Laufe dieses Vortrags alle Mühe geben, solche Ideen von etwas Speziellem zu widerlegen und auszuräumen.

Da die Grundlage des Lebens weder ein Wort, noch eine Religion noch sonst eine Idee ist, sondern der Atem, basiert auch die Zen-Praxis ganz natürlich auf dem Atem. Sie besteht darin, sich eigenen gegenwärtigen Lebensrealität bewusst zu werden und das allem unterliegende universale Prinzip zu erkennen. Wir beginnen also damit, uns mit unserem natürlichen Atem bekannt zu machen.

Danach gilt es, den Atem von Eigenwillen und Hindernissen zu befreien, ihn zu stärken und zu festigen und zu erfahren, wie sich seine Qualität direkt auf die Ruhe und die Klarheit des Geistes auswirkt. Ein aufgewühltes Gemüt geht einher mit einem oberflächlichen, vielleicht stockenden Atemfluss, während Ruhe und Sammlung diesem Fluss Raum geben, so dass er seine nährenden und reinigenden Funktionen in Körper und Geist optimal erfüllen kann.

Aber diese Praxis hat natürlich kein Datum, kein zeitliches Ende. Eine solche Übungswoche macht deshalb nur Sinn, wenn die Praxis danach in den Alltag integriert wird.

Ist Atmen eine Theorie?

Man kann viel über den Atem sagen und viel darüber lernen. Aber muss man das Atmen wirklich praktizieren, damit es funktioniert? – Natürlich nicht.

Was man jedoch lernen kann und sollte, ist die inneren Einstellungen und Gewohnheiten, die das natürliche Wirken der Atemfunktion hindern oder sogar verunmöglichen, zu erkennen.

Beginnen wir damit gerade jetzt.

Kinhin – Meditation im Gehen

Auf dem Stundenplan steht z.B.: 5.45 h Kinhin im Freien. Was ist Kinhin? mögen sich Neuankömmlinge fragen, wenn sie den Stundenplan zum ersten Mal sehen. Jemand erklärt ihnen dann vielleicht: «Kinhin ist Meditation im Gehen.» Ich habe beobachtet, dass dann bei einigen bereits der Gedanke auftaucht: «Oh! Das muss etwas Spezielles sein! Ob ich das kann? »

Dann, am frühen Morgen, kommt die Erfahrung: Wir versammeln uns vor dem Haus und gehen gemeinsam los, einer Strasse entlang, in schnellem Tempo, hin und zurück, für ungefähr 10 Minuten.

Hand aufs Herz: Ist das so etwas ganz anderes, als was wir normalerweise tun, wenn wir am Morgen zur Arbeit eilen oder rennen, damit wir die Strassenbahn oder eine Teamsitzung nicht verpassen? Womöglich auch ohne Frühstück?

Gibt es einen Unterschied? Ja, den gibt es – könnte es zumindest geben – wenn man die Sache versteht. Kinhin ist, wenn man so will, das Gehen oder Laufen ohne Hintergedanken, ohne Ziel, ohne Absicht, einfach so. Man denkt nicht an das, was vorher war oder was kommen wird, man schaut auf kein Smartphone und hat keine Kopfhörer im Ohr. Und wenn der Kopf frei ist von Hintergedanken, Absichten und Zielen, dann kann man das, was man tut, direkt erleben.

Habt ihr heute morgen euren Atem wahrgenommen während des schnellen Gehens? Habt ihr die Atembewegung gespürt, als Körper und Geist vollkommen gefordert waren? Gab es eine Veränderung, als das Tempo verlangsamt und der Gang ruhiger wurden? Habt ihr den klaren Himmel gesehen, den Geruch von Schweinen und Heu in der Luft gerochen, die Kühle auf der Haut wahrgenommen? Oder wart ihr so in Gedanken versunken, dass ihr nichts davon erlebt habt?

Und was geschah mit dem Atem, als ihr euch nach dem schnellen Gehen auf dem Sitzkissen hingesezt habt?

Meditation mit Stimme – Chanting

In unseren Retreats folgt auf das Kinhin das sogenannte Chanting. Schon wieder so ein Wort, unter dem man sich nichts oder alles mögliche vorstellen kann. Dem Neuankömmling wird erklärt: Chanting ist Meditation mit der Stimme. Dabei werden Sutratexte rezitiert.

Aufgewärmt vom schnellen Gehen setzen sich alle an ihren Platz im Zendo – dem Mediationsraum. Manche wünschten sich jetzt vielleicht, sie könnten noch etwas dösen, statt sich schon wieder auf etwas konzentrieren zu müssen. Schliesslich wird das Frühstück erst in zwei Stunden serviert.

Doch dann folgt ein mindesten 30-minütiger ziemlich monotoner Singsang verschiedener Texte – einmal in Deutsch, einmal in einer unverständlichen Sprache und in unterschiedlichen Tempi – sehr langsam, dann etwas schneller und dann sehr schnell. Man wird ganz in dieses Geschehen hineingezogen, die einzelnen Stimmen vereinen sich mehr und mehr. Es wird schnell klar, dass es bei diesem Tun keinen Platz gibt für Gedanken, schon gar nicht für das Nachdenken über die Bedeutung der Worte.

Oh, die Worte, die wir rezitieren, haben durchaus eine Bedeutung. Aber diese liegt nicht auf der intellektuellen Verstandesebene. Die Bedeutung des Chantings enthüllt sich erst, indem man es tut. Der Schlüssel dazu ist wiederum der Atem und die vollständige Hingabe an dieses Tun. Ohne Atem, keine Stimme; ohne Stimme kein Klang; ohne Klang keine ...

Findet es selber heraus, erlebt es selbst. Erlebt, wie sich der Atem dem Tempo anpasst, erlebt, wie sich der Klang entfaltet, wenn alle Stimmen zusammenkommen ... Erlebt,

was das in eurem in eurem Körper und im Gemüt bewirkt.

Dieses direkte Erforschen und Erspüren ist Praxis!

Jeder Moment des Lebens

Zen-Praxis heisst: Sich jedem Moment des Lebens voll und ganz hingeben, mit Haut und Haar und Knochen. Egal, was man tut, entscheidend ist, wie man es tut. Denn wenn der Geist wach und frei ist, kann jede Handlung, jeder Moment, jedes noch so kleine Erlebnis die Wände der Vereinzelung und Isolation einreissen und eine Türe zum unermesslichen, universalen Leben öffnen.

Deshalb: Achtet auf euer Tun und Lassen in allem, was wir hier tun. Wo bin ich mit meinen Gedanken? Weiss ich, was meine Füsse, meine Hände oder mein Atem tun? Oder bin ich irgendwo anders? Bin ich hier, wo ich bin oder weit weg in einem anderen Raum oder in einer anderen Welt?

So ist jeder Augenblick von morgens früh bis abends spät das wahre Leben. Dann lebt man hier und jetzt und nicht in der Traumwelt von gestern oder morgen, von «ich sollte; ich will; ich sollte nicht; ich will nicht ...» und all dem Zeugs, womit man sich gewöhnlich die Sicht verstellt und den Blick vernebelt.

Dieses unmittelbare Leben ist verankert im Atem. Atem ist niemals in der Vergangenheit und niemals in der Zukunft. Sobald man sich des Atems gewahr ist, ist man ganz da! Hier! Jetzt!

Die Heilkraft des Atems

Viele von euch haben im Vorfeld zu diesem Retreat ein kleines Buch geschenkt bekommen mit dem Titel Guidance.

Es enthält Briefe, die der zeitgenössische Zen-Meister Shodo Harada Roshi seiner weltweiten, englischsprachigen Schülerschaft zukommen liess. Denn während der ersten Welle der Covid-19-Pandemie im Frühling 2020 konnte weder er noch seine Anhänger reisen. Es waren keine Sesshins, keine Retreats, keine persönlichen Begegnungen möglich. Daher schrieb er Briefe mit Anregungen, Ermutigungen und Erklärungen zur Aufrechterhaltung der Praxis.

Diejenigen, die das Buch durchgeblättert oder ganz gelesen haben, wissen, dass in jedem der dreissig Briefe, die im Zeitraum von zwei Monaten verfasst wurden, der Atem eine zentrale Rolle spielt. Mancher Brief spricht sogar ausschliesslich über das Wesen und die Bedeutung eines gesunden Atems.

Einfluss auf das Immunsystem

Denn in den Augen aller Zen-Meister ist der Atem das Allerwichtigste, die unumstössliche Basis für die Erkenntnis der Essenz des Lebens. Und die Erkenntnis der Essenz ist der einzige Sinn, die einzige Bedeutung des menschlichen Daseins. Dafür lebt und arbeitet auch dieser hervorragende Zen-Meister. Er selber ist jetzt über 80 Jahre alt und sprüht vor Energie! Der Körper ist geschrumpft – er ist viel kleiner als früher – aber umso grösser und unfassbarer ist seine Präsenz!

Der Atem ist jedoch nicht nur die Basis des ganzen Lebens, ein gesunder Atem ist auch die beste Abwehr gegen Krankheiten aller Arten. Denn, wenn man nicht voll atmet, sondern nur oberflächlich und schnell im oberen Teil der Brust (A. atmet demonstrativ schnell), dann werden die Lungen nie ganz gefüllt. Wenn die Lungen nicht gefüllt werden, können sie nicht genügend Sauerstoff ans Blut

abgeben. Ungenügend durchblutete Organe werden schwach, schwache Organe schwächen den ganzen Körper und machen ihn krankheitsanfällig.

Deshalb ermahnte Meister Harada seine Schüler in fast jedem Brief: Pflegt euren Atem und stärkt damit euer Immunsystem! Gewöhnt es euch an, den Atem tief im Bauch zu spüren und ihn der natürlichen Bewegung des Zwerchfells zu überlassen. Bleibt fest im Atem verankert. Lasst euch nicht vom weltweiten Chaos verwirren. Verfällt nicht der mentalen Ansteckung in Form von Angst und Niedergeschlagenheit. Wartet nicht auf eine Impfung, auf dieses oder jenes Medikament! Bleibt einfach körperlich und mental stark und gesund!

Der erzwungene Atem

Sobald man hört, wie wichtig der Atem sei, bilden sich automatisch Vorstellungen von richtig und falsch. Und wenn man «richtig» atmen will, kommt das Ich ins Spiel und das Denken setzt ein. Man beginnt, den Atem zu kontrollieren, zu überwachen und zu forcieren. Statt ihn ganz frei zu geben und sich selbst zu überlassen, ohne sich einzumischen, zwingt man ihm Vorstellungen auf.

Dies geschieht nicht nur hier bei uns. Man findet dieses Phänomen wohl in allen Meditations- und anderen Kursen, in denen Atemübungen gezeigt und «achtsames Atmen» gelehrt werden. Etwas ganz Natürliches wird zu einem Projekt, zu etwas, das man «lernen» und «richtig» machen will.

Wäre es dann vielleicht besser, überhaupt nicht über Atem oder Meditation zu reden, damit man sich keine hinderlichen Vorstellungen macht?

Meister Sokei-an hat einmal leicht sarkastisch gesagt, der Buddha hätte besser den Mund gehalten; vorher seien die Leute besser dran gewesen. Auch der Buddha selbst sah die Gefahr, dass er durch Reden und Erklären Verwirrung auslösen könnte. Aber eben: Unwissenheit und Fehlverhalten sind nun mal da, und die Menschheit hat Aufklärung bitter nötig.

Denn wie wir sehen, verhalten wir uns alles andere als vernünftig. Der gesunde Menschenverstand ist längst den vermeintlichen Sachzwängen des «normalen Lebens» zum Opfer gefallen. So haben wir zum Beispiel in unserem hektischen Alltag gar nicht die Zeit, die Lungen wirklich ganz zu füllen. Wir sind in allem viel zu schnell. Und merken es gar nicht.

Das ist mit ein Grund für die leichte Verbreitung von Volkskrankheiten und mentalen Verrücktheiten. Aber wir halten dies für ganz normal! So sei halt das Leben, behaupten wir, ohne zu wissen, wie das Leben wirklich ist oder sein könnte.

Das natürliche Wissen

Damit kommen wir wieder auf die Notwendigkeit der Praxis zurück. Aber es muss eine Praxis sein, die von rechtem Verstehen begleitet wird.

Rechtes Verstehen beginnt dann, wenn der Ich-Wille, der Verstand, die Absicht hinter einem Tun, erkannt und entschlossen abgelegt wird. Zum Beispiel: Wenn man, wie es hier empfohlen wird, allen Tätigkeiten eine ruhige Aufmerksamkeit entgegenbringt – ohne Wenn und Aber – und bewusst davon ablässt, zu nörgeln, zu beurteilen oder sich selbst zu kritisieren. Dann, und nur dann, kann man das Selbstverständliche und Wunderbare des ganz gewöhnlichen

Lebens entdecken und geniessen.

Wir können erfahren, wie der Atem selber «weiss», was zu tun ist und sich den unterschiedlichen Bewegungen des Körpers unmittelbar anpasst. Und was für den Atem zutrifft, gilt erst recht für unseren Körper und Geist. Jedes Lebewesen ist von Natur aus ausgerüstet mit einem inneren Wissen, einem Kompass, der ihm den «rechten Weg» weist.

Wenn wir die «Intelligenz», die Weisheit des Atems verstehen, können wir sehen, dass Atem mehr ist als nur Sauerstoffzufuhr für die Körperorgane. Atem hat noch einen ganz anderen Aspekt. Er unterstützt auch die geistige Gesundheit.

Atem = Lebensenergie

Die alten Geisteswissenschaftler unterschieden auch eine feinstoffliche, nicht-materielle Seite des Atems. Sie nannten sie Prana. Das ist die wache, lebendige Energie, die man spürt, wenn man gut durchgeatmet hat, sei es beim Qi Gong, Tai Chi oder Yoga. Auch wenn man singt oder ein Musikinstrument spielt – die Schönheit des Klangs hängt vom Atem des Musizierenden ab. Und kennen wir nicht alle die wohltuende Klarheit und Weite des Geistes, wenn der Atem in der Sitzmeditation frei fließt und jegliche Sorgen und Ängste mit sich fortträgt?

Das ist aber nur möglich, wenn man aufhört zu quasseln, wenn man still wird, und sich mit freundlicher, selbstloser Wachheit dem Atem hingibt, ohne ihn zu kontrollieren.

Dann ist es, als käme man dem Atem näher und näher bis man in ihm verschwindet und sich selbst vergisst. Nun weiss man nichts mehr von Atem oder Meditation oder Ich. Jetzt existiert nur noch ... Hier enden meine Worte, ihr müsst es

selber erleben. Das ist Praxis.

Praxis in schwierigen Zeiten

Wir denken, wir leben in einer besonders schwierigen Zeit. Die sogenannte Covid-19-Pandemie hält die ganze Welt in Schach. Die Menschen werden in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt, lieb gewordene Vergnügungen und Ablenkungen stehen nicht mehr zur Verfügung. Der gesellschaftliche Frieden steht unter Druck, weil viele verschiedene Meinungen miteinander konkurrieren. Es gilt, eigene Entscheidungen zu fällen und dazu zu stehen oder sich einfach der Staatsmacht zu ergeben. Diese Unsicherheit ist man nicht gewohnt. Die diversen Versuche, ihr auszuweichen oder sie zu überspielen, gelingen nicht mehr zur Zufriedenheit.

Und, was das Entscheidende ist: Man muss wieder einmal einsehen, dass Krankheit und Tod Lebensstatsachen sind, die mit keiner Digitalisierung oder einer anderen Technik aus der Welt geschaffen werden können – auch nicht von der Politik.

Wir sollten uns aber stets vor Augen halten, dass der Buddha, viele Chan- und Zen-Meister immer auch mit sehr schwierigen Lebensumständen konfrontiert waren: mit Kriegen, Hungersnöten, Naturkatastrophen, Seuchen und politischer Verfolgung. Ihre Botschaft war weder auf gute noch auf schlechte Zeiten ausgerichtet, sondern zeitlos und universal.

Damit will ich sagen, dass es müssig ist, auf bessere Zeiten zu hoffen oder zu warten, bis es «mir wieder gut geht», um zu praktizieren. Weder die Politik noch die Wirtschaft noch die Religion kann einem die persönliche Konfrontation und Auseinandersetzung mit den Lebensstatsachen ersparen.

Doch gerade dies scheint uns nicht wirklich klar zu sein. Wir geben uns noch immer entsetzt, erschüttert, verunsichert, wenn uns irgendein sogenannter Schicksalsschlag trifft.

Und wenn uns das Wasser bis zum Hals steht, suchen wir plötzlich Abhilfe durch Meditation, bzw. das, was wir darunter verstehen.

Praxis in alle Lebenslagen

Meditation ist kein Notfall-Medikament. Meditation ist nichts für verängstigte, besorgte und aufgewühlte Gemüter.

Aber wer eine stabile Meditationspraxis hat, wer es gewohnt ist, regelmässig innezuhalten und den Geist von aller Trübnis zu entleeren, dem können auch Schwierigkeiten nichts anhaben.

Wenn man es versteht, in guten wie in schlechten Zeiten, bei allen äusseren und inneren Wetterlagen, gefasst zu sein und die gegenwärtigen Tatsachen mit Ruhe zu betrachten, lässt man sich nicht so ohne Weiteres ins Bockshorn jagen! Man fällt nicht bei jedem Sturm um wie ein toter Baum und wird nicht von jeder Welle weggespült. Dann fällt man auch nicht dem erstbesten Horrorszenarium zum Opfer.

Kurz: Man hat Widerstandskraft. Körperliche und vor allem geistige Widerstandskraft ist das Resultat einer gesunden Meditationspraxis, die auf einem gesunden Atem basiert.

Sitzmeditation, Kinhin, Chanting und wie die Tätigkeiten alle heissen, die wir im Namen von Meditation praktizieren, sind also kein Selbstzweck. Man wird kein Buddhist durch Atmen. Man wird auch kein Buddha durch Atmen. Der Atem macht uns nicht zu Heiligen oder Erleuchteten.

Dann kann man auch mit einer Meditationspraxis krank werden. Und sterben tut man ohnehin. Aber nichts davon ist ein Drama. Man versteht, was Kranksein und Sterben in Wirklichkeit sind. Das was zählt ist die innere, geistige Immunität, die Anerkennung der Realität und das Verstehen des wahren Lebens.

Unsere Gäste aus Deutschland können dies zur Zeit mit eigenen Augen sehen: Ihr Lehrer ist krank, unheilbar krank, seine Tage sind gezählt. Aber er ist stets guten Mutes und voller Hingabe an das Leben. Denn sein Geist ist nicht krank.

Das ist das Resultat einer lebenslangen echten Praxis.

Auch wir können jetzt lernen zu sterben. Und zwar, in dem wir lernen, voll und ganz zu leben.

Das ist kein salopper Spruch, das stimmt.

- [Dharmavorträge](#)



Die Grundlage der Praxis

Shikantaza – Nur-Sitzen

Ruhiges Verweilen – Samatha

Das Wesen der buddhistischen Meditation wird oft umschrieben als „friedvolles Verweilen in der Stille“ oder „Ruhens im reinen Gewahrsein“. In Buddhas Muttersprache Pali lautet das entsprechende Wort *Samatha*. In der Zen-Tradition verwendet man für diese meditative Sammlung des Geistes die chino-japanischen Begriffe *Shikantaza* oder *Zazen*.

„Reines Gewahrsein“ bezieht sich hier nicht auf unsere gewöhnlichen Sinneswahrnehmungen der Außenwelt. Es ist das wortlose und völlig passive Betrachten aller Vorgänge, die sich im Bewusstsein des Meditierenden zeigen – bloßes Schauen, ohne Kommentar, ohne Urteil, ohne Besitzergreifung, ohne mentale Einmischung. Und „Stille“ bedeutet nicht bloss Abwesenheit von Geräuschen. Es ist die Stille, die sich zeigt, wenn sich alle mentalen Wellen – Gedanken, Emotionen, Erinnerungen usw. – gelegt haben.

Das Wort *Samatha* steht für die Praxis der inneren Sammlung, die darauf abzielt, die Aufmerksamkeit über längere Zeit auf die Wahrnehmung eines Objekts zu richten. Dabei schaut das Bewusstsein wie in einen Spiegel und sieht sich selbst. Und so, wie ein Spiegel die Dinge, die er spiegelt, nicht manipuliert und so zeigt, wie sie sind, verweilt der Geist des Meditierenden in Ruhe beim bloßen Schauen.

Die Spiegelung der Dinge wie sie sind ist die natürliche Eigenschaft unseres Geistes. Doch wir Menschen werden von den wechselhaften Eindrücken der Sinneswelt beherrscht. Ein Gedanke folgt dem nächsten. Die klare Sicht wird von

den gedanklichen Interpretationen verzerrt. Deshalb ist es nötig, dass wir unsere natürliche Fähigkeit des Innehaltens und bloßen Schauens bewusst kultivieren.

Viele Menschen haben es erlebt und bezeugt: Durch regelmäßige, mit Verständnis praktizierte Achtsamkeitsmeditation entwickelt sich mit der Zeit die unserem Geist innewohnende wache Präsenz und Klarheit, die wie ein helles Licht in immer tiefere Bewusstseinsstufen „hineinleuchten“ kann. Es ist dieses Licht, das es uns Menschen ermöglicht, Einsichten und Erkenntnisse in Bezug auf unser Verhalten und unsere wahre Natur zu erhalten.

Den geistigen Boden pflegen

Damit dies geschehen kann, das heißt, damit unser Gemütszustand zunehmend stabil und ruhig wird und die Aufmerksamkeit nicht mehr so leicht abgelenkt wird, bedarf es einer anhaltenden Bemühung, Geduld und Ausdauer. Eile und Ungeduld helfen auf diesem Weg nicht weiter. Im Gegenteil. Es ist wie Meister Hakuin sagt: *„Je schneller man vorwärts eilt, desto langsamer kommt man voran.“* (Lied der Meditation, [Zazen Wasan](#))

Viel hilfreicher ist es, wenn Zweifel, Selbstkritik oder Furcht auftauchen, sie, wie alle anderen Gemütsbewegungen, zur Kenntnis zu nehmen und mit dem nächsten sanften Atemzug freizugeben. Es geht nicht darum, etwas zu „können“, zu „beherrschen“ oder zu „wissen“. Im Gegenteil: Jeder Atemzug, jede Meditationsperiode, jeder Tag ist immer neu.

Wir sollten dem inneren Abenteuer der Wandlung von Herz und Geist mit Offenheit und Vertrauen begegnen. Der innere Weg kennt kein Ende.

Regelmäßiges Sitzen in der Stille und achtsames Beobachten, was sich im Inneren abspielt, gleicht der Arbeit eines Bauern. Seine Arbeit besteht darin, den Boden für die Samen vorzubereiten, ihn zu pflegen, zu lockern und möglichst gesund zu halten.

Geistige Samen, die man heute durch Gedanken und Handlungen pflanzt, mögen lange im Unbewussten (Alaya-Bewusstsein) ruhen und reifen. Wenn sie zarte Triebe bilden, bleiben diese oft unbemerkt oder sind nur für das geübte Auge sichtbar. Es ist nicht nötig, ihr Wachstum mit Gewalt voranzutreiben. Sie finden ihren Weg ans Tageslicht selber und sind oft stark genug, auch harte Böden zu durchdringen. Das gilt sowohl für heilsames als auch unheilsames Samengut.

Die verschiedenen Meditationsschulen von Indien, Tibet und China haben verschiedene Methoden entwickelt, um die Samen von Geistesruhe und Weisheit zur Blüte zu bringen. Sie alle fördern die natürliche Kraft unseres Geistes durch Achtsamkeit und Einsicht in die Wesensnatur aller Dinge, innere Freiheit, Liebe und Weisheit zu realisieren – nicht in einer fernen Zukunft, sondern hier und jetzt in unserem alltäglichen Leben.

Shikantaza

Während Zazen schlicht „Sitzmeditation“ bedeutet – (za = sitzen, zen = Meditation) – betont der Begriff Shikantaza den radikalen Charakter dieser Meditationsform von nur sitzen.

Wörtlich bedeutet Shikantaza: Nur (shika) (sitzen) (za). Das nur „Nur“ ist hier nicht negativ zu verstehen, sondern im Sinne von „ausschliesslich“, „nichts anderes als“ oder „rein“. Dies wird durch die Silbe *ta* betont.

Shikantaza ist nicht dasselbe wie das bloße Sitzen auf einem Stuhl, Sofa, oder an einem Tisch um zu essen, arbeiten, zu ruhen, usw. „Nur sitzen“ ist ein bewusster Akt, eine Tätigkeit in sich selbst, vollzogen mit ganzer Hingabe von Körper und Geist. Da gibt es keine Schranken, kein Wenn und Aber. Es ist, als ob das ganze Universum „in diesem Sitzen eingeschlossen ist. Nichts wird ausgeschlossen, abgelehnt, nichts wird festgehalten oder bevorzugt.

Viele Leute denken, Sitzmeditation müsse eine Art Kampf gegen sich selbst oder eine Art Überlebenstraining sein. Und wenn man diesen Kampf gewonnen und alles überstanden habe, falle einem die Erleuchtung sozusagen als Belohnung von oben herab zu. Aber das ist falsch.

Lasst uns das Wesen von Shikantaza etwas genauer betrachten.

Der Geist von Shikantaza

Weder Absicht noch Gewinn

Ich denke, wir alle kennen die mehr oder weniger versteckten Erwartungen und Hoffnungen, durch Meditation etwas zu werden – gelassener, zufriedener, konzentrierter, friedlicher – und in der Zukunft so etwas wie „Erleuchtung“ zu erleben.

Und ich denke, die meisten von uns kennen die mehr oder weniger versteckten Enttäuschungen, Zweifel und Selbstvorwürfe, die sich im Gemüt breitmachen, wenn diese Wünsche nicht in Erfüllung gehen.

Die Praxis von Shikantaza besteht im reinen Dasein, ohne Erwartungen und ohne Streben nach Verbesserung des eigenen Ichs oder der Welt.

Können/wollen wir die Sucht nach Gewinn ablegen und wirklich „nur sitzen“? ...

Ja, wir könnten. Denn unsere wahre Natur ist frei von gewinnorientiertem Denken und Wollen. Ob wir auch bereit sind, auf Zweck und Gewinn zu verzichten, ist allerdings eine andere Sache, nicht wahr?

Ohne Gegenstand

Shikantaza ist gegenstandslos. Es ist eine Meditationsmethode, bei der man sich nicht absichtlich auf ein bestimmtes Objekt konzentriert – man zählt keine Atemzüge, wiederholt kein Mantra, visualisiert keine Gottheiten, beschäftigt sich nicht mit Koans und versucht nicht, Probleme zu lösen.

Wenn mentale Objekte, wie Gedanken, Bilder, Erinnerungen usw. auftauchen – was natürlicherweise vor allem am Anfang sehr häufig ist – lässt man diese einfach vorbeiziehen, ohne sich einzumischen oder sie festzuhalten. So verschwinden sie mit der Zeit von selbst. Man ruht in sich selbst, im formlosen Gewahrsein.

Die Praxis der gegenstandslosen Meditation ist für uns gewöhnliche Menschen wohl eine der am schwierigsten zu verstehenden Praktiken. Leben wir doch in der Welt der Formen und Gegenstände. Wir identifizieren uns mit unserer Körperform, unseren Besitztümern und Bewusstseinsinhalten in Form von Gedanken, Gefühlen usw. All das bin „Ich“. Ohne die Gegenstände, die mich ausmachen, bin ich nichts!

Echtes Shikantaza ist die vollständige – aber immer nur temporäre – Demontage unseres selbstzentrierten,

zielgerichteten Wollens und Begehrens.

Ohne Zweiheit

Normalerweise fühlt es sich für uns so an, als ob „Ich mich in meinem Körper befinde und nach außen in die Welt hinaus schaue“, nicht wahr? Wir unterscheiden zwischen Innen und Außen, Ich und Andere, Körper und Geist. Jeder hält sich selbst für ein separates Einzelwesen, eingesperrt in seinem Körper mitten in einem Universum, das sich um diesen Körper herum ausbreitet.

Shikantaza löst sämtliche Grenzen zwischen Subjekt und Objekt auf. Es gibt kein „Ich“, das den Atem beobachtet; es gibt einfach nur Atmen, es gibt keinen Geist im Körper, der in die Welt hinausgeht und handelt. Da ist nur Handeln. Es gibt kein Innen und Außen, es gibt einfach nur den einen erfahrbaren Lebensraum.

Ichlose Offenheit

Nichts zu sein, macht nicht nur große Angst, sondern ist schlicht nicht vorstellbar. Es kann passieren, dass man mitten im Sitzen plötzlich das Gefühl hat, vor einem Abgrund zu stehen und instinktiv zurückschreckt. Wenn dies geschieht, mache dir klar, dass dies nur eine Einbildung, ein Gedanke ist. Überzeug dich selbst davon, indem du an ihre Quelle gehst. Gibt es überhaupt eine Quelle? In Wirklichkeit sitzt du noch immer am Boden oder auf einem Stuhl. Wo ist der Abgrund?

Können und wagen wir es, trotz Angst vor dem Kontrollverlust des Ichs unseren Geist groß und weit werden zu lassen, so dass sich alles, was sich darin abspielt, wie in einem Blick zeigt? Ohne Partei zu ergreifen mit Gedanken

wie: „Oh, das ist schön, das muss ich mir merken, das will ich behalten“ oder „Oh, das ist schlecht, das will ich nicht. Geh weg!“?

Unser denkender Geist kann das nicht, weil er ans Ego gebunden ist. Und dieses will sich ja, wie gesagt, immer seiner Existenz vergewissern, indem es sich mit den Objekten identifiziert.

Durch Achtsamkeitsmeditation können wir jedoch lernen, uns von den Gedanken zu lösen. Am besten gelingt dies, wenn man die Gedanken selbst wie traumartige Gebilde betrachtet: Wo ist ihre Wirklichkeit? Was ist ihre Quelle? Gibt es eine Quelle? Haben sie Wirklichkeit?

Auf diese Weise kann man erkennen, dass Gedanken wie die Wolken am Himmel sind. Sie entstehen und vergehen in Abhängigkeit der wechselnden, inneren „Wetterlage“ unseres Gemüts.

Warum sich also an ihnen festhalten? Warum nicht einfach den leeren Himmel betrachten?

Kurz gesagt: Shikantaza beinhaltet nicht anderes, als im Zustand des unkonditionierten Gewahrseins zu sein – hier und jetzt!

Was Shikantaza nicht ist

Halbschlaf

Es ist oft relativ einfach, eine gewisse Zeit träumend auf dem Sitzkissen zu dösen, sich um keine Gedanken und überhaupt nichts zu kümmern. Doch dieses „Nur-sitzen-ohne-etwas-zu-tun“ für Shikantaza zu halten, wäre ein großer Irrtum. Die „Leere“ eines dumpfen, dösenden Geistes hat nichts mit

Klarsicht zu tun. Klarsicht setzt dann ein, wenn man merkt, dass man zerstreut und schläfrig ist.

Der Grund für Schläfrigkeit und Trägheit ist oft der, dass man sich zu sehr anstrengt. Vielleicht ist man aber auch einfach müde, weil man nicht genug geschlafen hat. In diesem Fall ist es ratsam, die Augen zu öffnen und die Aufmerksamkeit erneut auf den Atem zu richten. Auch hilft es, die Körperhaltung zu lösen und die Glieder zu strecken.

Träumen

Wir wissen wohl alle aus Erfahrung, wie leicht es ist, sich mit geschlossenen Augen dem ständigen Gedankenfluss zu überlassen und in die innere Traumwelt zu versinken. Doch es wäre ein großer Fehler, dies für „passives Gewahrsein“ oder für das „Nur-sitzen“ von Shikantaza zu halten. Dem ist nicht so.

Denn das träge Betrachten eines selbst produzierten und oft reproduzierten Filmes über sich selbst ist weit entfernt von der Losgelöstheit und Freiheit des ursprünglichen Geistes.

Auch wenn man eine Weile die Umgebung, die Zeit und sich selbst vergessen hat und beim Klang der Glocke oder eines anderen Geräusches erschrocken „aufwacht“ – und für kurze Zeit vielleicht nicht einmal weiß, wer und wo man ist – ist das kein Zeichen, dass man in „Nichts-Tun“ von Shikantaza versunken war.

Shikantaza versetzt den Geist weder in einen dumpfen Zustand noch in die Dunkelheit der Unwissenheit. Im Gegenteil, es äußert sich als klare, bedingungslose geistige Präsenz.

Weder in die innere noch in die äußere Objektwelt fallen

Wir kennen wohl alle die Gewohnheit, mit geschlossenen Augen zu meditieren. Man will damit vermutlich vermeiden, von den Objekten und Bewegungen in der Außenwelt in Beschlag genommen zu werden. Diese Gewohnheit verleitet dazu, sich in der inneren Traumwelt zu verlieren.

Um weder in die innere noch die äussere Traumwelt zu versinken, ist es ratsam, die Augen nie ganz zu schließen. Es ist dann so, als ob man auf dem scharfen Grat zwischen zwei Abgründen sitzt und aufpassen muss, nicht auf die eine Seite (innere Objektwelt) oder die andere Seite (äußere Objektwelt) zu fallen.

Dies erfordert höchste Achtsamkeit und Wachheit (Gewahrsein).

Die meisten Darstellungen vom meditierenden Buddha zeigen ihn deshalb mit halboffenen bzw. halbgeschlossenen Augen.

Diese Technik ist für die meisten Beginner ungewohnt. Man muss zuerst lernen, die Entspannung des Geistes sanft auf die Augenlider zu übertragen – oder umgekehrt – damit sich auch die Körperspannungen lösen. Dies beiden Entspannungen gehen Hand in Hand. Entspannt sich der Geist, entspannt sich der Körper und umgekehrt. Oder um es mit den Worten aus dem *Shinjinmei* (Vertrauen in den Geist) zu sagen:

Wenn das Auge niemals schläft, vergehen alle Träume von alleine. Wenn es kein unterscheidendes Denken gibt, sieht man die Einheit aller Daseinsformen. Die wesenhafte Einheit zu erfassen bedeutet, von allen Verstrickungen befreit zu

sein.

In diesen Worten ist die Quintessenz von echtem Shikantaza ausgedrückt.

Der Wunsch nach Erleuchtung

Auch wenn wir x-mal hören oder lesen, dass wahre Meditation ohne Ziel, Zweck, Gewinn und alle bekannten Zweiheiten ist, haben wir (heimlich) doch ein Ziel, erwarten wir (versteckt) doch einen Gewinn, nicht wahr?

Denn sitzen wir nicht oft in Meditation mit der Erwartung, dass sich irgendwann plötzlich eine Erleuchtung oder eine umwerfende Erkenntnis ereignet, so dass man ein für allemal glücklich ist und alle Sorgen los wird? Wird uns nicht genau das in buddhistischen Kursen, Büchern und Lehrreden versprochen, wenn gesagt wird, jeder Mensch trage die Buddha-Natur in sich? Ist es denn falsch, auch ein Buddha werden zu wollen oder wenigstens ein wenig so, wie man sich das vorstellt? Wozu sollte man sonst meditieren?

Nun, an diesem Wunsch ist absolut nichts falsch. Was falsch ist, sind unsere Vorstellungen von Erleuchtung und Buddhaschaft. Erleuchtung ist kein Ereignis, kein Endprodukt einer bestimmten Fabrikation. Es ist die Erkenntnis, dass man bereits Buddha ist.

Die allen Lebewesen innewohnende Buddha-Natur ist nichts anderes als unsere ursprüngliche Natur, in der wir leben und die uns belebt. Der erkennende, erwachte Geist, der Buddha-Geist, ist also nichts, was man werden kann. Man kann ihn nur durch richtige Sichtweise und richtiges Handeln realisieren. So wie es im *Edlen Achtfachen Pfad* beschrieben ist.

Weil dem so ist, sieht die traditionelle Zen-Lehre in der Praxis von wahrhaftigem Shikantaza – dem Sitzen ohne Absicht, Zweck und Ego-Aktivität – allein schon die Buddhaschaft.

Sein statt Werden

Dieses Verständnis von Buddha und Buddhanatur findet im *Lied von der Meditation* von Hakuin Zenji einen deutlichen und klaren Ausdruck. Dort heißt es:

Die Lebewesen sind im Grunde alle Buddha, es ist wie bei Eis und Wasser. Wo könnten wir Buddha finden außerhalb der Lebewesen? ... Dieser Körper ist der Körper Buddhas, dieser Ort ist das reine Buddha-Land.

Können/wollen wir im Vertrauen in unser wahres Wesen dieses Wissen in uns selbst wachrufen und bestätigen: Dieser, mein gegenwärtiger Körper, ist der Körper Buddhas; dieser Ort, an dem ich sitze, stehe, gehe, liege, ist das reine Buddha-Land?

Oder um es anders zu sagen: Können/wollen wir den Weg gehen, der unser Leben aus dem Zustand von Verwirrung, Angst und Unwissenheit in einen andauernden Prozess zunehmender Einsicht, Weisheit und Empathie führt?

Praxis

Shikantaza – nur sitzen – ist eine Meditationsform, die das friedvolle Ruhen im klaren Geist betont. Der Praktizierende sitzt mit aufrechtem Körper in einer stabilen und entspannten Position auf einer festen Unterlage (Sitzkissen oder Stuhl). Die Aufmerksamkeit wird sanft auf den Atem

gerichtet, ohne aber den Atem irgendwie zu manipulieren oder die Atemzüge zu zählen. Man schaut und hört einfach nach innen und spürt die Bewegung des Atems.

Indem man in dieser wachen aber entspannten Geisteshaltung verbleibt, ist es, als fielen Körper und Geist mit der Zeit weg – man vergisst sich selbst und die Umgebung. Es bleibt nur die Präsenz im grenzenlosen Raum des Gewahrseins.

Für uns, die wir gewöhnlich in einem nach außen gerichteten, verzettelten Gemütszustand leben, braucht es eine engagierte, regelmäßige und konsequente Übung, damit die mentalen Bewegungen – Gedanken, Emotionen, Erinnerungen usw. – zur Ruhe kommen. Wenn dies geschieht, und sei es nur für einen kurzen Augenblick, spürt man es – aber man kann es nicht “sagen”.

Diese Erfahrung ist – selbst wenn sie nur für einen Bruchteil einer Sekunde unser Herz-Geist erfreut – ein lebendiger Beweis, dass es tatsächlich möglich ist, den von Buddha und anderen weisen Menschen beschriebenen Weg zu gehen und sich von Sorgen und Ängsten zu befreien.

Auf dieser Zuversicht aufbauend kann man immer wieder neu anfangen und die Praxis mehr und mehr vertiefen und in den Alltag integrieren.

Fazit

Durch regelmäßige, konsequente Praxis des friedvollen Verweilens in der Stille, *Shikantaza*, offenbart sich mit der Zeit die unverdorbene Qualität unseres ursprünglichen Geistes. Es ist die Fähigkeit, die Dinge der Welt so zu sehen, wie sie sind.

Jetzt geht es nur darum, dies nicht bloß zu lesen, sondern in die Tat umzusetzen.

Weiterlesen:

Shikantaza ist die Praxis. Das Folgende lädt zur Vertiefung ein.

- Was ist Zen-Buddhismus? Der Hintergrund, aus dem Shikantaza entstand.
- Bewusstsein – ein Überblick, Was geschieht im Bewusstsein, wenn wir sitzen?
- Wer war H. Platov?, Einer der ersten deutschsprachigen Zen-Meister, der diese Praxis lehrte.



Shikantaza oder Nur-sitzen

Einheit von Atem, Körper, Geist

Tagesretreat Mai 2024

Die Einheit von Atem, Körper, Geist ist das primäre, grundlegende Prinzip der Sitzmeditation (Zazen).

Damit ihr spürt, dass es sich nicht um eine theoretische Abhandlung handelt, bitte ich euch, jetzt einfach fortzufahren mit dem, was ihr in der vergangenen Sitz-Periode getan habt. Wobei ich natürlich hoffe und annehme, ihr habt nicht bloss euren Träumen nachgehängt, sondern habt eure Aufmerksamkeit nur auf euren Atem gerichtet und ganz natürlich eingeatmet und ausgeatmet ...

Dies bitte ich euch, jetzt noch einen Moment lang weiterhin zu tun.

(Für diejenigen, die diesen Text lesen, empfiehlt es sich, hier und bei den folgenden stillen Momenten ebenfalls innezuhalten und die Aufmerksamkeit auf ihren Atem zu richten, bevor sie weiterlesen.)

(Stille)

Das Atmen geschehen lassen

Denkt nicht, ihr müsst dem Atem befehlen, was er zu tun hat. Das ist leider ein häufig vorkommendes Missverständnis, wenn man Meditationsbücher liest oder Vorträge hört, in denen es heisst, man solle den Atem kontrollieren. Auf diesen Aspekt komme ich später zurück.

Gebt den Atem ganz frei, habt keine Vorstellung, wie er sein

sollte oder nicht sein sollte. Übt keine Kritik an ihm. Lasst euch mit freundlicher Gesinnung auf die Atembewegung ein, so wie sie im Moment ist.

Schaut diesem Geschehen zu; erlebt, spürt es. Nehmt wahr, wie der Einatem zu seinem Ende kommt und zu einem Ausatem wird. Und wenn der Ausatem zu seinem Ende gekommen ist, wandelt er sich wieder zu einem Einatem. Nehmt jeden Atemzug auf diese Weise wahr.

(Stille)

Die Wahrnehmung des Atems ist selbstverständlich nicht immer gleich. Es kann sein, dass der Atemfluss «stockt» oder dass er so sanft und «leise» ist, dass man ihn kaum noch wahrnimmt. Was auch geschieht, lasst es gut sein. Wenn man sich nicht einmischt, findet der Atem von selbst einen ruhigen Rhythmus.

Nehmt euch Zeit, dies so gut wie möglich zu spüren, ein – aus – ein – aus...

(Stille)

Ein Kieselstein versinkt im Teich

In seinem Buch *Das Wunder der Achtsamkeit* hat der Zen-Meister Thitch Nhath Hanh das Wesen der friedvollen Meditation mit einem sehr schönen Bild umschrieben. Er schreibt:

«Atmet langsam und tief. Werdet eins mit dem Atem. Dann lasst alles los. Stellt euch vor, ihr seid ein Kieselstein, der in einen Fluss geworfen wurde. Ohne sich anzustrengen, sinkt der Kiesel im Wasser. Losgelöst von allem, fällt er auf dem

kürzesten Weg und landet schliesslich auf dem Grund, dem Punkt vollkommener Ruhe.>>

Der Kiesel kommt am Grund an – bums – und bleibt liegen. Dann steigt von diesem Grund der Impuls zum nächsten Einatem auf. Natürlich muss man den Stein nicht wieder an die Oberfläche befördern. Das Schwergewicht bleibt unten, in der Leibesmitte/Hara.

Der Einatem gleicht eher einer Luftblase, die vom Boden an die Oberfläche des Teiches steigt und, oben angekommen, zerplatzt – und so den Impuls zu einem erneuten Atemzug auslöst.

Bleibt eine Weile dabei, das Ein- und Ausfliessen der Atemluft zu erspüren.

(Stille)

Atem ist immer neu

Denkt nicht, was ich hier sage, sei Anfängergeschwätz, das Fortgeschrittene längst hinter sich gelassen haben.

Im Gegenteil: Je länger jemand Sitzmeditation praktiziert, desto wichtiger ist es, sich immer wieder neu darauf einzulassen. Man ist nie fertig damit. Man kann es nie, denn es hat nichts zu tun mit Fortschritt.

Wir sollten uns alle immer wieder bewusst werden, dass unser individuelles Leben mit dem Atem anfängt, auf dem Atem aufbaut, vom Atem erhalten wird und mit dem letzten Atemzug aufhört.

Besonders wenn wir uns zur Meditation hinsetzen, sollten

wir uns auf dieses Grundprinzip besinnen. Egal, ob man zu Hause alleine sitzt oder hier in der Gruppe. Wenn man diese Achtsamkeit nicht aufbringt oder vernachlässigt, kann die Meditation nicht gelingen. Dann bleibt man in der Gedankenwelt stecken und kommt nicht «auf den Boden» der Wirklichkeit.

Wer geübt ist, im Kontakt zu sein mit dem Atem, d.h. mit sich selbst, hat dadurch einen inneren Halt. Man hat einen inneren Boden, auf den man sich jederzeit zurückziehen kann. Wann immer man sich in den Aktivitäten und Problemen des Alltags verliert, kann man sich flugs darauf besinnen, einen Moment lang innezuhalten und – im wahrsten Sinne des Wortes – Luft zu holen.

Alles, was einen belastet, einem zu Leibe rückt, kann so wieder ausgeatmet und an die Luft abgegeben werden.

Fangt also, wenn ihr euch hingesezt habt, nicht gleich damit an, über irgendetwas nachzudenken – sei es ein Koan oder ein persönliches Problem. Lasst alles Wollen und Streben weg! Kommt einfach nachhause zu eurem Atem – immer wieder, immer neu!

Übergänge

Bevor ich weiter spreche, bitte ich euch, eure Aufmerksamkeit noch einmal auf den Atem zu richten und diesmal sorgfältig auf die Übergänge von Einatem und Ausatem zu achten. Wenn ihr merkt, dass der Einatem fertig ist, beobachtet, wie er zum Ausatmen wird und umgekehrt.

Führt sowohl den Ein- als auch den Ausatem wirklich zu Ende, ohne zu puschen. Denkt an den Kieselstein. Bei einer eventuellen Pause wartet in aller Ruhe, bis der Ein- oder Ausatem wieder einsetzt.

Es ist wichtig, dass man dieses Geschehen ohne Hetze, ohne Druck und ohne Angst erforscht.

(Stille)

Wie bei den sich brechenden Wellen in einem See oder im Meer, gibt es auch beim Übergang vom Ein- zum Ausatem einen Wendepunkt, bei dem der Atem für eine Millisekunde lang «still zu stehen» scheint. Auch beim Übergang vom Aus- zum Einatmen gibt es einen Wendepunkt. In der Regel merkt man dies nicht, aber in der Sitzmeditation kann man es spüren – manchmal deutlich, manchmal schwach.

Es kann zum Beispiel sein, dass es nach dem Ausatem eine spürbar lange Pause gibt, bevor der Einatem wieder einsetzt. Wenn dies geschieht, macht euch keine Sorgen. Es nichts Falsches dabei. Man soll es aber auch nicht provozieren – nicht wollen. Ich komme auf diese Pausen zurück.

Hauptsache ist, wir werden uns des Rhythmus – ein, aus, ein, aus – gewahr und gehen völlig aus dem Weg.

Ruhen im Gewahrsein

Sich der Sitzmeditation so mit dem ganzen Wesen, mit Haut und Haar und Knochen hinzugeben und einfach nur des inneren Geschehens gewahr zu sein, ist der direkte Weg zu einem echten, tiefen Meditationszustand.

Denn durch das Ruhen im Gewahrsein verflüchtigen sich mit der Zeit alle Gedanken und es wird still.

Sorgen, Zukunftspläne, Erinnerungen – ja selbst das Bewusstsein des Atmens ziehen sich zurück. Es existiert nur noch die grosse stille Gegenwart des Geistes, ohne Ich und ohne Zeit. Wenn sich dann in dieser ichlosen Präsenz das sogenannte «innere Auge» oder die innere Sicht öffnet,

zeigt sich die Wirklichkeit unverstellt so, wie sie ist.

Wenn Körper und Geist auf diese Weise geübt werden, im Einklang zu sein, dann hat dies eine direkte Auswirkung auf unser Denken und Handeln im Alltag.

Unser Denken und Handeln wird flexibel und anpassungsfähig. Man wird nicht so schnell aus dem seelischen Gleichgewicht geworfen und ist in der Lage, den Umständen entsprechend zu agieren statt bloss blindlings zu reagieren. Dies hilft vor allem in Stresssituationen, wie zum Beispiel in einem Ehekrach oder bei Spannungen am Arbeitsplatz, im Strassenverkehr und generell in allen Zuständen von Verwirrung, Zorn, Unsicherheit oder anderen heftigen Emotionen.

Wenn man jedoch keine Ahnung hat von der Macht des passiven Gewahrseins und der achtsamen Zuwendung zum Atem – oder sie einfach ignoriert, dann ist man den emotionalen und mentalen Stürmen ohnmächtig ausgeliefert.

Atem ist mehr als Luftzufuhr

Die Qualität des Atems ist grundsätzlich eng verbunden mit dem Wohlbefinden und der Gesundheit von Körper und Geist.

Vordergründig hat der Atem die Funktion, dem Körper Sauerstoff zuzuführen und so den Stoffwechsel aufrechtzuerhalten. Er sorgt dafür, dass die Energie aus dem universalen Raum aufgenommen und an alle Zellen und Organe verteilt wird. Er hat die Fähigkeit, seinen Rhythmus jeder körperlichen und mentalen Gegebenheit anzupassen. (Mal wird er schneller, mal langsamer.) Ausserdem sorgt er dafür, dass die verbrauchte Luft wieder abgeführt wird.

Wir Menschen könnten die Entsorgungs-Funktion des Atems dazu benutzen, auch allen mentalen Müll – Gedanken, Spannungen und Stress – an die Luft abzugeben. Wir könnten unsere Sorgen buchstäblich ausatmen – wenn wir denn bereit wären, sie tatsächlich herzugeben ...

Ist der Atem chronisch oberflächlich und eingeschränkt, kann er seine Funktion nicht erfüllen. Dann erhalten die Körperorgane nicht genügend Sauerstoff, was zu allerlei körperlichen und psychischen Beschwerden führt.

Alle weisen Menschen wissen das: Ohne Atem kein Stoffwechsel, ohne Stoffwechsel kein Leben. Ein gesunder Geist und ein gesunder Körper fördern ein langes, gesundes Leben.

So gesehen verbindet der Atem unser vergängliches Leben mit der unvergänglichen Energie des Universums. Der Atem harmonisiert das Zusammenwirken aller Kräfte, die unser Leben von aussen und von innen formen.

Dieser Aspekt – Prana genannt – wurde von den Weisen Indiens und Chinas schon vor vielen Tausend Jahren genau studiert. Alle Heilmethoden körperlicher oder geistiger Natur machten sich dieses Wissen zu Nutze.

Vollenden, was man angefangen hat

Die Beobachtung der Zwischenräume beim Ein- und Ausatem zeigt uns noch ein weiteres wichtiges Prinzip unserer Natur: Es muss etwas fertig werden, bevor das nächste kommen kann.

Auch das geschieht in der Natur ganz von selbst. Man muss natürlich nicht immer denken: Oh jetzt ist der eine Atemzug fertig und der nächste kann kommen. In Wirklichkeit sind

Ein- und Ausatem eins. Sie bedingen sich gegenseitig. Und es lässt sich keine genaue Grenze festlegen, wo etwas endet und wo etwas beginnt.

Trotzdem, eine Bewegung muss vollendet sein, bevor die andere einsetzen kann. Und eine Handlung muss fertig sein, bevor eine andere folgen kann.

Unser Körper zeigt uns dies bei vielen Gelegenheiten. Hier einige wenige Beispiele:

Hände: Etwas das ergriffen wurde, muss losgelassen werden, bevor die Hand etwas anderes tun kann. Beim Gehen muss ein Fuss zuerst auf dem Boden aufgesetzt sein, bevor der andere sich vom Boden lösen kann. Ein Bissen muss geschluckt werden, bevor ein anderer in den Mund geschoben wird. Einatmen ist erst möglich, wenn das Ausatmen fertig ist.

Füsse: Beim Gehen muss ein Fuss zuerst auf dem Boden aufgesetzt sein, bevor der andere sich vom Boden lösen kann.

Ohren: Musik entsteht besteht aus unterschiedlichen Längen von Tönen und Pausen. Sprache ist die Folge von einzelnen Worten. Werden diese nicht deutlich von einander abgetrennt, ergibt das ein unverständliches Nuscheln.

Gehirn: Was heutzutage unter dem Begriff «Multitasking» als erstrebenswerte Errungenschaft gilt, nämlich das Erledigen von mehreren Denkfunktionen gleichzeitig, erweist sich früher oder später als Bumerang. Denn wenn man Dinge gleichzeitig machen will, führt das zu enormem chronischem Stress im Gehirn. Man erledigt zwar vieles oberflächlich, führt aber nichts wirklich zu Ende. Die

weitverbreitete Erscheinung des sogenannten «Burn outs» – ein Erschöpfungszustand von Körper und Geist – wird dadurch direkt vorprogrammiert.

Es braucht nicht viel, um sich dies selber zu beweisen: Wenn man zerstreut ist, fängt man alles Mögliche an und kann nichts wirklich vollenden. Es gibt wohl kaum eine Regel des gesunden Menschenverstandes, die in unserer Gesellschaft so konsequent missachtet wird, wie diese. Mit zum Teil verheerenden Folgen.

Lasst deshalb nicht nur in der Meditation jeden Atemzug zu seinem natürlichen Ende kommen, sondern konzentriert euch auch im Alltag immer nur auf einen Schritt und auf eine Handlung. Und führt sie vollständig zu Ende.

Falsch verstandene Kontrolle

Es gibt immer wieder Leute, die sich beim mir beklagen, dass es ihnen nicht gelinge, den ganzen Tag lang den Atem zu kontrollieren. Dieses Missverständnis, 24 Stunden am Tag an den Atem zu denken, findet man leider häufig bei Adepten der sogenannten Achtsamkeitsmeditation.

Der Begriff «Atemkontrolle», der in vielen Meditationsanleitungen angeführt wird, ist irreführend. Die Atemfunktion bedarf keiner Kontrolle. Der Atem «weiss» ganz genau, was zu tun ist. Er erfüllt seine Aufgaben, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht.

Sich des Atems immer bewusst zu sein geht gar nicht und ist auch nicht nötig. Wenn dem so wäre, könnte man sich ja auf keine andere Handlung konzentrieren. Man könnte nichts denken und niemals entspannt sein. Ganz abgesehen davon, dass man dadurch komplett in der Ichheit gefangen wäre. Lasst euch nicht auf solche Ideen ein.

Das, was der Kontrolle bedarf, ist unser wildes, emotionales Gemüt. Dort hüpfet das Denken wie ein Affe von Ast zu Ast und verzettelt seine Lebensenergie in lauter unnötigen Aktivitäten.

Es ist notwendig, unser Denken und Handeln so zu meistern, dass das natürliche Wirken der Lebensfunktionen nicht dauernd von uns selbst sabotiert wird. Wenn Atem, Geist und Körper in Ruhe sind, dann – und nur dann – kann man klar sehen, hören, denken und handeln.

Das ist es, was uns Sitzmeditation lehren kann.

Angst vor der Stille

Es gibt noch einen weiteren Aspekt unseres Denkens und Fühlens, den wir durch das Beobachten eines eventuell stockenden Atemflusses oder der Pausen zwischen Ein- und Ausatem kennenlernen können. Ich denke da an die Frage, was es generell «mit einem macht», wenn es in einem gewohnten Ablauf einen Unterbruch oder eine Pause gibt.

Auf Grund meiner Erfahrungen wage ich zu behaupten, dass dies, besonders beim Atmen, von den meisten Menschen als unangenehm oder gar beängstigend empfunden wird. Fragt euch selbst: Ist es nicht so, dass «Stillstand» in der Regel negativ beurteilt wird? Wir wollen doch in Bewegung sein und immer etwas tun, damit wir uns lebendig und wertvoll fühlen. Oder etwa nicht?

Im Gegensatz dazu bedeuten Pausen in einer Bewegung, in einem Gespräch, in einer Handlung oder eben auch in der Atembewegung, eine Art Bedrohung. Im geschäftigen Alltag sind Pausen im Vergleich zu den Arbeitsstunden zweitrangig. Manchmal scheint mir, dass es für unser unruhiges Gemüt kaum etwas Beängstigenderes gibt als Stille, Leere oder

Nichts. All dies wird gleichgesetzt oder ist zumindest sehr eng verbunden mit der Vorstellung von Tod.

Manche von euch mögen jetzt denken, das sei jetzt doch sehr weit gegriffen, von der Atempause auf die Todesangst hinzuweisen.

Doch auch dies kann jeder selber überprüfen. Warum bekommt man es sofort mit der Angst zu tun, wenn der Atem einmal stockt oder mühsam ist? Auch wenn dies während einer Sitzmeditation geschieht. Da kann es sogar vorkommen, dass der Atem überhaupt nicht mehr spürbar ist? Denken wir dann nicht unmittelbar, es sei etwas falsch, oder wir selber machten etwas falsch? Und warum schreckt man automatisch zurück, wenn sich im zur Ruhe gekommenen Gemüt die Stille plötzlich wie ein Abgrund offenbart, in den man zu versinken droht? Diese und ähnliche Erfahrungen sind gang und gäbe, wenn man regelmässige und echte Sitzmeditation praktiziert.

Wir lieben es doch, wenn sich etwas tut bei uns – innen oder aussen – und hassen oder fürchten das Gegenteil – wenn sich nichts tut, wenn die Welt – innen oder aussen – still steht und leer ist.

Ganz abgesehen davon: Da der Atem für uns gleichbedeutend ist mit Leben, ist Nicht-Atem gleichbedeutend mit Tod. Das ist ganz natürlich – jedenfalls für uns unwissende Menschen.

In der Angst gefangen

Solange wir Angst haben vor dem, was in unseren Augen nichts ist, bleiben wir gefangen. Dann passiert das, was viele Meditierende bei sich selbst beobachtet haben: Man bemüht sich krampfhaft, ja nichts falsch zu machen – eben ganz

«konzentriert» zu bleiben! Dieses ichbezogene Bemühen schwächt die natürliche Geisteskraft. Statt das Geschehen in Ruhe zu lassen und selber in Ruhe zu bleiben, provoziert man das Gegenteil. Aus lauter Unverständnis öffnet man den angstvollen Gedanken Tür und Tor.

Besonders die Übergänge zwischen den Atemzügen – wenn die Aufmerksamkeit meist am schwächsten ist – sind ideale Einfallstore für die ichbezogenen, abwehrenden, ängstlichen und zweifelnden Gedanken, die die Stille der Meditation verhindern oder verderben. Wenn wir Momente der Stille nicht in Stille «aushalten» können, bleiben die Gedanken aktiv und dringen durch die Risse unserer Aufmerksamkeit weiterhin ins Bewusstsein ein.

Deshalb: Wenn wir Sitzmeditation betreiben, sollten wir auf der Hut sein und auch dann wach bleiben, wenn sich in Momenten der Leere für unser Gefühl nichts tut. Dieses auf-der-Hut-sein soll aber nicht auf der Angst basieren, etwas falsch zu machen. Denn Wachheit ist unsere eigene Geistesnatur, die nie aufhört. Wir sollten deshalb nur auf der Hut sein, dass unsere Gedanken die Natur nicht dauernd stören und an ihrem Wirken hindern.

Ausserdem müssen wir aufhören, zu befürchten, der Atem oder irgend etwas könnte in den Zwischenräumen, sprich in der Leere, verloren gehen. Das einzige, das in dieser Leere verschwindet, ist die Illusion von einem Ich.

Atem jenseits von «Leben und Tod»

Der Meditationsweg, der von Buddha und seinen Vorgängern in Indien angelegt wurde, nimmt für sich in Anspruch, ein Weg zur Befreiung von Täuschungen und Ängsten zu sein. Und da der Atem die Basis dieses Weges bildet, ist er offensichtlich Teil dieser Befreiung. Wie können wir dies

nutzen? Der direkte Weg ist, den erfahrbaren Atem als Ganzes zu betrachten und zu verstehen.

Wenn man erkennt, dass die scheinbaren Pausen oder Unregelmässigkeiten Teile des Atemvorgangs sind, braucht man sie nicht zu fürchten. Wenn es keine Angst gibt, kann man genau hinschauen, was in der Leere wirklich geschieht.

Ohne Angst, kann man entdecken, dass Atempausen weder negativ noch positiv sind, sondern die unumgängliche Voraussetzung für die Aufrechterhaltung des Atemflusses. Alles, was ist, kommt aus dem Zustand des Nicht-Seins, der Leere.

Und so, wie die Wolken den leeren Himmel nicht eliminieren, eliminieren die Daseinsformen die ursprüngliche Leere nicht. Ohne den leeren Himmel sehen wir keine Wolken und die Wolken existieren nur in Beziehung zum leeren Himmel. So wie der leere Himmel die Basis sämtlicher potentiellen Wolken bildet, so enthält der leere Geist in sich die Potenz für das Entstehen aller «Dinge» in unserer Wahrnehmung.

Die Leerheit ist also nicht tot, sondern die schöpferische Grundlage von allen Lebensformen. So wie es das Herz-Sutra sagt: Form ist Leere, Leere ist Form.

Wer hätte gedacht, dass selbst so etwas wie die Beschäftigung mit so etwas Gewöhnlichem, wie unserem Atem, uns zur höchsten Erkenntnis dieser Wahrheit führen kann.

Zum Schluss noch dies: In der indischen Yoga- und Meditationstradition gibt es eine grosse Anzahl von Praktiken, die dazu dienen, die Atempausen bewusst zu verlängern, ohne dabei das Gewahrsein zu verlieren.

Diese Yogis verstehen diesen Scheintod als Verbindung mit

dem eigentlichen, wahren und ewigen Leben, im Gegensatz zu ihrem Leben in der Scheinwirklichkeit unserer vergänglichen Erscheinungswelt. Der nicht-atmende Körper eines in dieser Praxis vollendeten Meisters scheint tot zu sein. Aber dem ist nicht so.

Denn es gibt eine subtile geistige Atmung, die weit über unsere Auffassung von Leben und Tod hinausführt. Sie ist eine Brücke vom vergänglichen, geformten Leben zum immerwährenden, ungeformten Leben.



Einheit von Atem, Körper, Geist

- [Dharma-Vorträge](#)

Ist Meditation eine Flucht?

Tagesretreat April 2022

Manchmal, wenn eine Gruppe von Leuten gemeinsam in einem Raum meditiert, stellt sich eine starke Energie und intensive, fast körperlich spürbare Stille ein. Damit verbunden ist eine tiefe Freude. Eine Freude ohne Grund, ohne Aufhänger, ohne «weil».

Es ist vielleicht dieselbe Freude, die viele Menschen empfinden, wenn sie allein in der Natur wandern oder spazieren. Wenn die Sinne hellwach sind und jeden Pieps eines Vogels, jedes Geräusch, jede noch so kleine Bewegung im Gras, im Laub und in der Luft registrieren. Wenn jede Blume, jede Spinne in ihrem Netz oder der Flug eines Milans am weiten Himmel das Gemüt in Staunen versetzen. Vielleicht ist es dieselbe Festigkeit und Kraft die einen angesichts von Bergen zum Erzittern bringen und gleichzeitig ungemein zu stärken vermag.

Diese Art der Stille und die damit einhergehende Freude hat sich auch am Morgen des letzten Tagesretreats im Meditationsraum breitgemacht und ich weiss, dass manche der Anwesenden sie auch empfunden haben.

An jenem Morgen wurde mir in der Einzelbegegnung ([Dokusan](#)) eine grosse Frage gestellt:

«Ich sitze hier in Stille und bin grundlos glücklich. Gleichzeitig tobt draussen ein Krieg. Menschen leiden, sterben und sind auf der Flucht. Mache ich mir etwas vor? Ist das, was ich erlebe, bloss eine Flucht?»

Diese Frage wurde mir in der einen oder anderen Form schon oft gestellt. Und auch mich hat sie lange Jahre umgetrieben. Manchmal wurde sie wachgerufen durch eine oft gehörte Kritik von Nicht-Buddhisten mit dem Inhalt: «Ihr Buddhisten kümmert euch ja nur um euer eigenes Heil, ihr kehrt der Welt den Rücken und sagt, alles sei bloss eine Illusion.»

Ich denke, es ist wichtig und nötig, sich dieser Frage ernsthaft anzunehmen.

Nicht nur, weil sie gerade akut gestellt wurde, sondern auch, weil genau diese Frage Siddhartha Gautama zur Buddhaschaft erwachen liess.

Das alltägliche Elend

Lasst uns kurz rekapitulieren, was wir aus der Überlieferung über den Werdegang des Buddha wissen: Als Kind des lokalen Herrschers über den Shakya-Stamm wuchs Siddhartha behütet und mit allen Vorteilen eines Prinzen heran. Er hatte alles, was es brauchte, um der würdige Nachfolger seines Vaters zu werden. Das Ganze hatte nur einen Haken: Siddhartha war sozusagen im königlichen Gefilde eingesperrt; sein Vater hatte es verboten, ihn mit der realen Welt zu konfrontieren.

Doch als er dieses Verbot nicht mehr akzeptieren wollte, liess er sich von seinem persönlichen Diener heimlich in die nahegelegene Stadt kutschieren. Da sah er auf den Strassen zum ersten Mal das pralle Leben in all seiner Vielfalt und all seinem Schrecken. Nie zuvor hatte er einen armen oder kranken oder sterbenden Menschen gesehen. Nie zuvor waren ihm hungernde, ausgemergelte zweibeinige und vierbeinige Wesen über den Weg gelaufen. Doch in den Strassen Indiens ist all dies offensichtlich und ungeschönt

zu sehen. Auch heute noch.

Als der Prinz von seinem Fahrer erfuhr, dass Krankheit und Tod zum Leben gehören und, dass auch er, Siddhartha, eines Tages sterben werde, erfüllte ihn ein grosser Schmerz, absolute Verwirrung und Empörung. Er wollte und konnte dies nicht einfach so hinnehmen.

Das Glück mitten im Elend

Doch dann sah er auf einmal mitten im Getümmel einen Mann stehen, den Körper in ein einfaches Tuch gehüllt, mit einer Almosenschale in der Hand. Diese Gestalt strahlte eine derartige Ruhe und grossen Frieden aus, dass Siddharthas Gemüt selbst auf Distanz davon erfasst und in Erstaunen versetzt wurde. Der Fahrer erklärte ihm, dies sei ein heiliger Mensch, einer, der sich von allen weltlichen Leidenschaften gelöst und geistigen Frieden gefunden habe.

Da dachte Siddhartha, wenn dies möglich sei, dann wolle er dies auch erfahren und er beschloss, nicht zu ruhen, bis er das Nebeneinander von Leid und Glück in dieser Welt vollständig verstehen könne.

Das ist der Anfang des ganzen Buddha-Dharmas. Sämtliche Sutras, Lehrreden und Gesänge handeln nur von Buddhas Erkenntnis und deren Verwirklichung in Bezug auf diese eine Frage.

Doch bevor wir weiter in die Geschichte eintauchen, lasst uns zur ursprünglich gestellten Frage zurückkehren:

«Ich sitze hier in Stille und bin grundlos glücklich. Gleichzeitig tobt draussen ein Krieg. Menschen leiden, sterben und sind auf der Flucht. Mache ich mir etwas vor? Ist das, was ich erlebe, bloss eine Flucht?»

Ist das nicht eine Variation der Frage, die sich dem Buddha gestellt hat, als er mitten im Elend das Glück eines einzelnen Menschen sah?

Versuchen nicht auch wir, das allgegenwärtige Leid und den Schmerz der leidenden Menschen zu verstehen, während wir hier in Stille und Sicherheit sitzen?

Oder ist Meditation in der Stille bloss eine Flucht? Sind Freude und Frieden, die damit einhergehen, bloss Illusion? Täuschung? Wunschdenken? Selbstbetrug? Falscher Trost?

Um diese Frage zu beantworten, müssen wir dasselbe tun, was Siddhartha tat, nämlich aus eigener Betroffenheit, aus vollem Herzen und mit grosser Energie und ganzer Hingabe wünschen, diese Antwort zu finden.

Meditation

Siddhartha begann damit, damals bekannte Heilige, Lehrer und Yogis zu befragen. Sie alle vertraten mehr oder weniger ausgeprägt die Devise, dass sich geistiger Friede nur gewinnen lasse, wenn man auf alle weltlichen Vergnügungen und Freuden rigoros verzichte. Siddhartha folgte ihren entsprechenden Anweisungen mit unerschütterlichem Mut und Beharrlichkeit. Als sein Körper schliesslich nur noch aus Haut und Knochen bestand, sah er ein, dass er auf diesem Weg alles andere als Frieden fand. Er begann, wieder etwas zu essen und beschloss, einen ganz anderen Weg einzuschlagen.

Er setzte sich zur Meditation unter einen Baum und stellte seine Fragen nur noch an seinen eigenen Geist. Indem er tiefer und tiefer in sein Bewusstsein hineinschaute, wurde es still und stiller. Als schliesslich alle mentalen Aktivitäten zur Ruhe gekommen waren, vergass er sich selbst vollkommen

und alles, was er <<wusste>>.

Bis es woever war, durchwanderte Siddharthas Gemüt wohl viele verschiedene Zustände von Zweifel, Unsicherheit, Mutlosigkeit und Angst. Am Schluss kam sogar Mara, der grosse Verführer, der Gott des Todes und Unheils persönlich vorbei mit seinen schönen Töchtern und redete auf Siddhartha ein: «Schau dich an, was ist los mit dir? Du bist ein Prinz und hast alles, was du brauchst. Warum willst du das alles aufgeben? Du kannst alles haben, was Du willst. Stattdessen sitzt du hier und machst dir das Leben schwer.»

Doch Siddhartha liess sich nicht stören. Es war Mara, der schliesslich aufgab, und Siddharthas Geist konnte endlich in der Stille verweilen.

Die Augen aufmachen

Doch er blieb nicht in der Gedankenleere stecken. Nach einer geraumen Zeit machte er die Augen wieder auf. Da sah er die Welt, die sich seinen Sinnen offenbarte, mit ganz anderen Augen. Er sah das Wesen aller Dinge in seiner Ganzheit und Einheit. Er sah das Entstehen von Freude und Leid und die Auflösung von Freude und Leid in einem Blick. Denn er hatte erkannt, dass es sein eigener Geist war, der diese Welt erschafft. Mit anderen Worten: Der eine Geist, der jedem Lebewesen innewohnt, enthält die Schöpfungskraft, die in jedem Lebewesen die spezifische Welt erzeugt, die es für seine eigene hält.

Auf diese Weise wandelte sich die zweiäugige, dualistische Sicht des gewöhnlichen Menschen namens Siddhartha in die einäugige, allumfassende Sicht eines Buddha.

Später erklärte dieser Buddha, dass die Stille und Freude, die er in der langen Versenkung erlebte hatte und seither

ununterbrochen bei all seinem Tun und Lassen in sich trug, die Wesensnatur des fundamentalen Geistes ist.

Dank Buddhas Erfahrung und seinem Geschick, diese Erfahrung zu vermitteln, können wir uns heute den Umweg über Askese, Religionsgläubigkeit und Weltverachtung ersparen und den direkten Weg der Selbsterkenntnis durch Meditation nutzen.

Ruhen in freudvoller Stille

Wenn wir hier im Zendo zusammensitzen, ist der Geist aller auf die Meditation ausgerichtet. Wir kümmern uns nicht um die trivialen Unterschiede unserer Persönlichkeiten. Jeder bringt seine Schwächen und Stärken mit sich, aber das spielt hier keine Rolle. Durch das gegenseitige Akzeptieren und Respektieren kann jede und jeder so sein, wie sie und er ist. Das ist eine enorme Entlastung von den üblichen Sorgen und Ängsten die man normalerweise innerhalb der auf Leistung orientierten menschlichen Gesellschaft empfindet und aufbaut.

Wenn man Gedanken wie «mache ich es richtig», «werde ich akzeptiert», «gefällt es mir», «gefällt es mir nicht» vollkommen ignoriert, und auch nicht im Kopf-Labyrinth spazieren geht, ist das Gemüt automatisch still. Und wenn man sich in diese Stille hinein entspannt – ohne wenn und aber – zeigt sich, dass Meditation weder etwas Anstrengendes noch Mysteriöses noch Heiliges ist. Es ist schlicht und einfach das Ruhen an dem «Ort», an dem es nichts mehr zu denken und zu tun gibt. Natürlich ist das kein physischer Ort irgendwo im Körper oder ausserhalb davon, dieses Wort wird hier nur in Ermangelung eines besseren benutzt.

Tatsache ist, dass es uns Menschen möglich ist, einen

Geisteszustand zu erfahren, in dem nichts ist, was die Aufmerksamkeit an sich reisst. Es ist blosses Dasein, waches, stilles, Gewahrsein, ohne ein urteilendes Subjekt. In diesem Moment ist die ganze Welt, das ganze Universum, konzentriert vorhanden, aber ohne dass es jemanden gibt, der darüber nachdenkt.

Aus diesem passiven Geisteszustand heraus entstehen alle mentalen Phänomene – Gefühle, Gedanken, Bilder, Formen, Geräusche und sonstigen Wahrnehmungen – immer neu und spontan. Damitr antwortet das individuelle Bewusstsein auf die gegenwärtigen Impulse der Sinnesorgane, zu denen auch das Gehirn gehört.

Der erweiterte Blick

Echte Meditation öffnet also den Zugang zum grundsätzlich freudvollen Wesen, das dem ganzen Leben innewohnt. Vorausgesetzt, man verklebt den Zugang nicht mit Sorgen und Ängsten um das eigene Wohlbefinden oder mit Nörgelei und Kritik am Verhalten anderer.

Das bedeutet aber nicht, dass man die Widersprüchlichkeit, den Schmerz und das Leid unserer Welt nicht fühlt. Im Gegenteil, wenn man nicht bloss, in sich selbst gefangen, die Augen und das Herz verschliesst, ist man stets gewahr, dass Geburt und Tod, Freud und Leid in jedem einzelnen Augenblick überall und immerzu gleichzeitig stattfinden.

Ich möchte an dieser Stelle etwas zitieren, das ich dieser Tage im Editorial der Strassenzeitschrift Surprise gelesen habe. Diese wird von gewöhnlichen Leuten für gewöhnliche Leuten geschrieben, jedoch immer mit dem Blick auf das Ungleichgewicht, das zwischen reichen und armen, mächtigen und ohnmächtigen Gesellschaftsschichten herrscht.

Die Verfasserin des Artikels berichtete, dass Ende letzten Jahres zwei Journalisten in die Ukraine geschickt wurden mit dem Auftrag, genau hinzuschauen, was dort geschieht. Einer besuchte den westlichen Teil, der andere den östlichen. Nachdem sie die Berichte der beiden gelesen hatte, habe sie mit Schrecken realisiert, dass die ukrainisch-russische Bevölkerung ja schon seit acht Jahren im Krieg lebt. Und sie schreibt: «Hätte ich meinen Blick geweitet, wäre ich vom jetzigen Geschehen nicht so überrascht und hätte ein ganz anderes Verstehen dafür.»

«Hätte ich meinen Blick geweitet» und «hätte ich ein ganz anderes Verständnis» sind meines Erachtens die entscheidenden Aussagen hier.

Sind nicht auch wir in der Meditation bemüht, unseren Blick zu weiten, um ein anderes Verständnis für die Dinge zu bekommen?

Gerade jetzt. Auch heute?

Können wir die Allgegenwart von Krieg – wo Menschen sind, gibt es immer irgendwo Krieg – Armut, Krankheit und Tod wirklich sehen? Und das nicht erst, wenn man sie vor der eigenen Haustüre sieht oder wenn die eigene Familie betroffen ist?

Verstehen wir, dass es nie nur einen Verursacher, nie nur eine «gerechte» Seite gibt? Ist es nicht so, dass wenn ich Partei ergreife für eine Seite, nicht sehen und nichts davon wissen kann oder will, dass die andere Seite ebenso leidet und ebenso gute Gründe hat, für das Überleben zu kämpfen?

Doch wenn man den Blick weitet, das eigene Denken nutzt, und das Herz für alle Lebewesen gleichermassen öffnet, dann kann man verstehen: Jeder heutige Krieg ist eine Fortsetzung eines gestrigen Krieges, eine Fortsetzung eines

vorgestrigen Krieges, eine Fortsetzung ... des immer währenden Krieges der Menschheit mit sich selbst.

Die Wurzeln aller Kriege

Siddhartha hatte sein eigenes geistiges Licht benutzt, um sein eigenes Bewusstsein zu beleuchten und entdeckte dadurch die grundlegenden Gesetzmässigkeiten der universalen Natur. Er erkannte, dass der fundamentale Geist, der alles Leben durchwebt, weder «gut» noch «schlecht», weder «schön» noch «hässlich» kennt. Diese Unterscheidungen kommen erst ins Spiel, wenn sich das menschliche Bewusstsein mit der dualistischen Welt von Ich und Du in Berührung kommt – ein Prozess, der meistens innerhalb der ersten 3-4 Lebensjahre beginnt.

Mit dem Einsetzen des Ich-Bewusstseins vollzieht sich eine erste Abtrennung vom universalen, ganzheitlichen Seinszustand, der einem Neugeborenen noch zu eigen ist. Wenn diese Abtrennung fortschreitet, was meistens der Fall ist, wird die Verbindung zum Ganzen schwächer und schwächer und wird schliesslich ganz vergessen.

Nun steht der Ich-Mensch als Individuum in der Welt und sieht sich in Konkurrenz mit jedem anderen Individuum. Fortan ist sein Wille allein darauf ausgerichtet, als Individuum zu bestehen und zu überleben. Sein Blick, das heisst sein Denken, ist total auf sich selbst bezogen. Und bleibt es in der Regel ein Leben lang. – Ergo: Konflikt, Eifersucht, Hass, Besitzergreifung, Ablehnung, auf der einen Seite und Sehnsucht nach Liebe, Akzeptanz, Erfolg, auf der anderen Seite.

Diese Spaltung ist die wahre Wurzel aller Kriege – im Kleinen wie im Grossen.

Die allumfassende Sicht

Der Buddha erkannte, dass Krieg und Leiden nicht aus der Menschenwelt zu schaffen sind, weil ihre Ursachen in uns selber liegen. Nämlich in der Vergiftung unseres Denkens und Handelns durch Gier, Hass und Unwissenheit. Wobei Unwissenheit hier die Unkenntnis der wahren Grundlage allen Lebens bedeutet, des Lebens, das eben gerade **nicht** aus Gier, Hass und Unwissenheit besteht.

Er erkannte aber auch, dass der fundamentale Geist nicht aus der Welt zu schaffen ist – der Geist der schöpferischen Freude und Energie – weil er nicht von den Verzerrungen der menschlichen Sicht betroffen ist.

Aus dieser Perspektive sind Entstehen und Vergehen, Geburt und Tod nicht zwei verschiedene Dinge, von denen das eine gut und das andere schlecht ist.

Man kann die Früchte der Erde durch Unachtsamkeit und Unwissenheit verderben und vernichten, nicht aber die Kraft der Erde selbst. Und deshalb sagte der Buddha, dass jeder Mensch in sich die Potenz hat, die ganzheitliche Sicht zu realisieren und seine Irrtümer und Fehlhaltungen zu erkennen und zu überwinden.

Wenn der menschliche Geist in der Lage ist, zu dieser Freude und Klarsicht durchzudringen, dann ist das ein Geschenk der wahrhaftigen Realität. Ein Geschenk, das eine Verantwortung mit sich bringt.

Verantwortung

Die Wirklichkeit ist nicht auf unsere Meditation angewiesen, sie zeigt sich in jedem Augenblick und überall. Man muss sie nur sehen. Es gibt unendlich viele Berichte von Menschen,

die mitten in einem grossen Leiden, im Todeskampf oder in einer vollkommen ausweglosen Notsituation plötzlich von einem grossen unerklärlichen Frieden umfungen wurden, in dem alles seine Richtigkeit hatte und in Ordnung war, so, wie es war.

Menschen, die diese Erfahrung machen und überleben, stehen von da an völlig anders im Alltag. Das Glück und das Leiden anderer ist Teil ihrer selbst und ihr eigenes Glück und Leiden ist Teil des Ganzen. Folglich sind sie durchdrungen vom Wunsch, ihr eigenes Gut – sei es geistiger oder materieller Art – zum Wohl aller Mitlebewesen einzusetzen.

Das ist es, was man im Buddhismus echtes Mitgefühl (Karuna, Metta) nennt. Es ist das Mitgefühl, das sich nur in Verbindung mit Weisheit und Klarsicht offenbaren kann.

Wenn wir meditieren und uns um Verstehen und Selbsterkenntnis bemühen, sollten wir dies nicht nur für uns selber tun. Denn unsere innere Haltung, unsere Gemütsverfassung, strahlt immer in alle Richtungen aus. Wir stehen nicht allein und unabhängig in der Welt. Wir sind Teil des Ganzen und somit mitverantwortlich für das Glück und Elend aller Lebewesen auf dieser Welt. So wie der Buddha sagte:

«Alles geschieht unter der Führung des Geistes, hat den Geist zur Grundlage, wird vom Geist hervorgebracht. Wer mit unlauterem (hasserfülltem) Geist spricht oder handelt, den verfolgt das Unglück auf Schritt und Tritt, so wie das Wagenrad dem Fuss des Zugochsen folgt.

Alles geschieht unter der Führung des Geistes, hat den Geist zur Grundlage, wird vom Geist hervorgebracht. Wer mit lauterem (klarem) Geist spricht oder handelt, dem folgt das

Glück wie ein Schatten, der einem niemals von der Seite weicht.»

– Dhammapada

Dies ist die Basis und die Quintessenz vom Bodhisattva-Gebet: Mögen alle Lebewesen glücklich sein.

Zusammenfassung

Schauen wir noch einmal die ursprüngliche Frage an, die Anlass zu diesem Dharmavortrag gab:

Ist Meditation in der Stille bloss eine Flucht? Sind Freude und Frieden, die damit einhergehen, bloss Illusion? Täuschung? Wunschdenken? Selbstbetrug? Falscher Trost?

Wenn du in wahrhafter Stille ruhst, wenn sich deine Sicht weitet und dein Herz öffnet, dann weisst du selber, dass echte Meditation keine Nabelschau ist, keine Verneinung, keine Beschönigung, sondern ein Erwachen und Erkennen der wahrhaftigen Realität. Du hörst nicht auf, den Schmerz der Welt zu spüren, aber du wirst davon nicht übermannt. Du machst dich selbst nicht zum Opfer oder Spielball der herrschenden Umstände und folgst nicht blind den lautesten Stimmen in der Kakophonie der Meinungen.

Wenn du jedoch sitzt mit dem Gedanken an Erfolg oder Misserfolg oder über die böse Welt nachdenkst, dann ist es weder echte Meditation noch eine Flucht, sondern reine Träumerei.

- Dharmavorträge



Ist Meditation eine Flucht?

Gleichmut

Tagesretreat Juni 2023



In diesem DharmaVortrag geht es um ein zentrales Konzept der buddhistischen Lehre und Praxis: nämlich um *Gleichmut*. Es ist uns zum Beispiel bekannt aus der *Fürbitte*, mit der wir jeweils unsere Praxistage beenden.

«Mögen wir alle in Gleichmut leben, im Wissen, dass alles eins ist.»

Das Wort

Jemand, der die deutsche Sprache nicht so gut kannte, fragte mich einmal: «Ich kenne das Wort *Mut*, aber was bedeutet *Gleichmut*?»

Mut wird in der Regel mit Tapferkeit, Kühnheit oder Heldentum in Verbindung gebracht. Wir finden es aber auch in anderen Zusammenhängen, wie z.B. Hochmut, Kleinmut, Grossmut, Schermut, Unmut, Übermut und eben auch Gleichmut. Alle diese Begriffe umschreiben Stimmungen oder Zustände des menschlichen Geistes bzw. unseres Gemüts.

In Buddhas Muttersprache Pali steht für Gleichmut das Wort *Upekkha*. Andere oft benutzte Übersetzungen von *Upekkha* sind Gelassenheit, Unparteilichkeit oder Gemütsruhe.

Upekkha bezeichnet einen offenen, unvoreingenommenen Geisteszustand, in dem man bewusst wahrnimmt, was im Inneren und in der Aussenwelt vor sich geht, ohne sich in emotionale Reaktionen zu verstricken.

Es ist die Fähigkeit, sowohl die erfreulichen als auch die unerfreulichen Lebensumstände mit einer gewissen Distanz zu betrachten, und bei Schwierigkeiten nicht sofort die Fassung zu verlieren oder in Panik zu geraten. Dies ist vor allem auch angesichts des Todes von grossem Wert.

Deshalb gilt Gleichmut, ebenso wie Mitgefühl, liebevolle Anteilnahme und Empathie gegenüber allen Lebewesen, als eine unabdingbare Komponente zur Verwirklichung von Buddhas Befreiungsweg aus dem Leiden.

Gleichmut versus Gleichgültigkeit

Jemand hat gefragt: «Ist Gleichmut dasselbe wie Gleichgültigkeit?» – Ich frage euch: Ist es das? Ist Gleichmut dasselbe wie Gleichgültigkeit?

Es kommt wohl darauf an, wie man das Wort Gleichgültigkeit benutzt. Alle Dinge liebevoll als gleich gültig zu betrachten

im Sinne von gleichwertig – das heisst, ohne ihnen Attribute wie gut oder schlecht, wertvoll oder wertlos anzuhängen, – das könnte sicherlich ein Zeichen von Gleichmut sein. Aber allen Dingen gleichgültig zu begegnen, im Sinne von «es ist mir alles egal», dann ist das eher ein Zeichen von Apathie an Stelle von Empathie, von Indifferenz an Stelle von unvoreingenommener Zuwendung.

Der Buddha predigte nicht Indifferenz, Gleichgültigkeit oder Unempfindlichkeit in Bezug auf das Weltgeschehen und die Mitlebewesen. Was der Buddha lehrte, war die Notwendigkeit, in unserer veränderlichen Welt voller Widersprüche und Konflikte, in der nichts definitiv geplant und nichts festgehalten werden kann, ein stabiles seelisches Gleichgewicht zu finden und zu wahren. Dies kann nur verwirklicht werden, wenn man tiefe Einsicht in das vergängliche Wesen der illusorischen Welt entwickelt und mit Weisheit darauf eingeht.

So verstanden ist Gleichmut genau das Gegenteil von Gleichgültigkeit, nicht wahr?

Bodhidharma

Ich habe euch ein wunderschönes Beispiel für das Prinzip von Gleichmut mitgebracht. (Agetsu stellt ein Stehaufmännchen auf den Tisch, das in Form und Farbe Bodhidharma darstellt.) Die Gestalt von Bodhidharma, dem legendären Urvater der Zen-Tradition, kennt in Asien fast jedes Kind. Es heisst sogar, Bodhidharma soll der Prototyp aller Stehaufmännchen gewesen sein. Ob dem so ist oder nicht, weiss ich nicht. Bodhidharma verkörpert jedenfalls das ursprüngliche Wesen der Zen-Meditation.

Ein Stehaufmännchen kann man drehen und wenden, wie man will. (A spielt mit der Figur). Man kann es schupsen,

hinlegen, auf den Kopf stellen – egal, was man damit anstellt, es kommt immer wieder in die aufrechte Lage zurück.

Wisst ihr, warum sich ein Stehaufmännchen immer aufrecht zu stehen kommt? Das Geheimnis ist das eingearbeitete Gewicht in seinem Unterleib, was ihm einen sehr tiefen Schwerpunkt verleiht. Doch was ist das Geheimnis eines leibhaftigen Menschen, der in jeder Lebenslage das innere Gleichgewicht bewahrt?

Das Geheimnis eines leibhaftigen Bodhidharmas ist seine Entschlossenheit und die Fähigkeit, in Gleichmut zu verweilen und «in seiner Mitte zu sein». Diese Fähigkeit wiederum ist die Frucht einer stetigen Praxis des achtsamen Handelns und der Erkenntnis, dass das natürliche Leben immer nach einem Ausgleich sucht und eine Balance herzustellen vermag – im Kleinen wie im Grossen.

Gleichmut ist jedoch nichts, das ich habe oder bin oder mir aneignen kann. Im Gegenteil: Gleichmut ist eine natürliche Veranlagung unseres menschlichen Geistes, die uns befähigt, trotz und in aller Bewegtheit in einem unsichtbaren Schwerpunkt zu ruhen. Wer diesen Ruhepol in sich findet, kann in Gleichmut leben.

Wechselspiel der Gefühle

Diese “Mitte” in sich zu spüren, ist im alltäglichen Leben nicht leicht. Neigungen und Gewohnheiten wie zum Beispiel Zuneigung, Ablehnung, Besitzergreifung, Festhalten, Hass, sentimentale Liebe, Überschwänglichkeit und viele mehr ziehen uns in die eine oder andere Richtung, so dass wir von einem Gemütszustand in den anderen stolpern und oft nicht wissen, wo uns der Kopf steht. Wir verlieren jegliche Orientierung und suchen verzweifelt nach irgendeinem

Anhaltspunkt, an den wir uns klammern können.

Wir haben uns angewöhnt, diesen Geisteszustand für normal zu halten. Denn wir sind in diese konfliktuelle Welt hineingeboren. Wir übernehmen die Denkgewohnheiten unseres sozialen Umfeldes seit Menschengedenken. Unterstützt durch sogenannte Staatsreligionen, Regierungen und Werbekampagnen unterteilen wir die Menschen in Gute und Böse, Freunde und Feinde. (Wobei wir uns selber natürlich auf der Seite der Guten und/oder Opfer der Schlechten wähnen.) Die ständigen Kriege, die leidbringende Ausbeutung von Menschen und Tieren nehmen wir hin, weil das anscheinend nicht zu ändern ist. Das Glaubensbekenntnis dieser Gesinnung lautet: Der Mensch ist halt so, das ist die *Conditio humana*.

Ja, der Mensch ist ein zwiespältiges Wesen. Aber ist die Zwiespältigkeit auch seine wahre Natur? Oder ist sie nur ein Zeichen von Unwissenheit? Der Unwissenheit über die wahre Grundlage unserer Existenz?

Wissen, dass alles eins ist.

«Mögen wir in Gleichmut leben im Wissen, dass alles eins ist.»

Das Wissen, das hier angesprochen ist, ist das intuitive Wissen darum, dass alle Lebenserscheinungen in Wirklichkeit von ein und derselben universalen Energie belebt werden und von den gleichen Elementen zusammengesetzt sind.

Die Wirklichkeit kennt keine Zweiheit, kein Gut oder Schlecht, Lieb oder Böse. Die Sonne sagt nicht zur der einen Pflanze: «Du bist böse (Unkraut), dir gebe ich kein Licht» und zu der anderen: «Du bist lieb (Nutzpflanze), dir gebe ich mein Licht». Das Sonnenlicht scheint auf alles gleich; Gut

und Schlecht bestehen nur in der selbstzentrierten Ansicht der Menschen.

Gleichmut ist jedoch nicht zu verwechseln mit Gleichmacherei. Gleichmacherei neigt dazu, die Unterschiede in Form und Funktionen der Einzelwesen zu ignorieren oder zu leugnen. Gleichmut umfasst die ganze Vielfalt des Lebens. Gegensätze wie hoch und tief, hell und dunkel, angenehm und unangenehm werden anerkannt und nicht mit einer Ideologie oder mit Wunschdenken übertüncht.

Mit anderen Worten: Gleichmut ignoriert die Widersprüchlichkeit des dualistischen Denkens nicht.

Die Gegensätze und Widersprüche der menschlichen Erfahrungswelt werden verstanden als das, was sie sind. Nämlich die Folgen der Trennung von Subjekt und Objekt, die wir Menschen auf die Erscheinungswelt projizieren. Indem wir uns mit «meinen» Gedanken und «meinen» Gefühlen identifizieren, spalten wir uns als Subjekt von der Ganzheit ab und verlieren das Gleichgewicht.

Im Auge des Sturms

Schauen wir noch einmal das Bodhidharma-Stehaufmännchen an: Es widersetzt sich keiner Bewegung (Agetsu stösst die Figur an). Sein Körper schwingt in alle Richtungen, pendelt sich aber immer wieder in der Mitte ein, so dass es aufrecht steht.

Dieses «in der Mitte» verwurzelt sein» ist das Geheimnis von Gleichmut und Gelassenheit. Wenn man aus der Mitte heraus in die Welt schaut, gibt es keine Grenzen, keine Abteilungen. Die Wirklichkeit ist ein nahtloses Ganzes. Innerhalb dieser Ganzheit verbreiten sich ihre verschiedenen Energieströmungen in sämtliche Richtungen

aus. Doch die Mitte ist wie das Auge eines Sturms. Dort herrscht Stille und absolute Ruhe.

Stürme mögen lärmern und toben, die Mitte bleibt unberührt davon. Und Stürme kommen, wie alle Bewegungen, irgendwann zur Ruhe, wenn man sie nicht weiter anfeuert.

Vielleicht bist du einmal wahnsinnig wütend und voller Hass – das Gemüt ist aufgebracht, der Körper zittert. Nimm es zur Kenntnis wie einen Gewittersturm und sammle deine Kraft in der Leibesmitte, deinem Schwerpunkt (jap. Hara). Dort ist es still und du findest dein Gleichgewicht.

Vielleicht bist du einmal total euphorisch, verliebt – dein Gemüt ist aufgebracht, der Körper ist mal heiss und mal kalt. Nimm es zur Kenntnis wie einen Feuersturm und komme zurück in deine Mitte. Dort ist es still und du findest dein Gleichgewicht.

Vielleicht bist du einmal total unsicher und weisst nicht, was tun. Nimm es zur Kenntnis wie eine Wanderung in stockdunkler Nacht und besinne dich auf deine Wurzeln in der Mitte. Dort ist es still und du findest einen festen Halt.

Was auch immer dein Gemüt in Unruhe versetzt (die Bodhidharma-Figur wird immer wieder angestossen und mittet sich wieder), die Praxis von Gleichmut wird es stabilisieren.

Meditation

Durch die Praxis der Sitzmeditation lernen wir, uns den auftauchenden Gedanken und Emotionen zu stellen, ohne von ihnen weggetragen zu werden. Das heisst, ohne sich im Innersten davon bewegen zu lassen und ohne sich darin zu verlieren. Das ist jedenfalls die Idee.

Man tut dies, indem man die Aufmerksamkeit von aussen nach innen wendet und alles, was sich im Bewusstsein abspielt, so betrachtet, als hätte man nichts damit zu tun. Man nimmt es wahr, sagt aber nicht «ich» dazu.

Sitze in der Stille und nicht auf deinen Emotionen. Denke nicht über die Emotionen nach. Denn wenn man mit sich selbst streitet – «oh, ich sollte nicht wütend/unsicher/euphorisch sein» – sich dafür schämt oder sich rechtfertigt, dann bleibt man darin gefangen.

Indem man sich nicht in die Gemütsbewegungen einmischt – sie weder wegzuschieben noch festzuhalten versucht – wird man sehen, dass sie so schnell verschwinden, wie sie auftauchten. Indem man sich nicht gedanklich mit ihnen beschäftigt, löst sich die Identifikation. Das heisst, die Verbindungen mit den Gedanken- und Gefühlsobjekten lösen sich nach und nach auf; sie werden zu einer Art Kulisse im Hintergrund der Aufmerksamkeit.

Mein Lehrer [H. Platov](#) kam manchmal unerwartet ins Zendo, in dem wir «meditierten» und stiess uns kräftig an. Einige fielen dabei von ihrem Sitzkissen. Andere blieben auf dem Kissen sitzen. Ihr Körper neigte sich ein wenig in die Richtung, in der er angestossen wurde, fand aber unverzüglich in eine entspannte, aber stabile, Position zurück. Andere dachten bei sich selbst: «Mich erwischt er nicht!» und wurden körperlich und geistig total steif.

Gleichmut ist kein Gedankenobjekt, nichts das man durch Sitzmeditation erlangen oder haben kann. Es ist ein Zustand der aufmerksamen Geistesruhe, in dem man anerkennt, was ist, und sich nicht in Gedanken verstrickt, was sein sollte.

Der endlose Weg

Nichts ist fest! Nichts ist endgültig. Nichts dauert für immer. Was entsteht, vergeht.

Wer diese Wahrheit nicht bloss intellektuell «akzeptiert», sondern als Aktualität in und um sich herum sieht und versteht, ohne davon in Angst und Schrecken oder Bedauern und Schwermut zu verfallen, der bekommt eine Ahnung, was Gleichmut ist.

Da unser gewöhnlicher unbewusster Gemütszustand so sehr von den wechselhaften Umständen beeinflusst wird, und sich das Ich mit diesen identifiziert, sollten wir immer wieder innehalten und uns mit Achtsamkeit und Vertrauen auf die fundamentale Stille besinnen, die weit über alle Gefühlsstürme und -wellen hinausgeht.

Dann verliert der Sog der gewohnten Denk- und Handlungsweisen allmählich seine Kraft und das Gemüt wird nicht von jedem Windstoss aus dem Gleichgewicht gebracht.

Dieser Weg ist ohne Ende. Man kann ihn gehen, aber nicht können!

Haben wir den Mut und die Ausdauer, täglich diesen festen und zugleich flexiblen Geisteszustand anzustreben? Oder denken wir, das sei viel zu schwierig, viel zu anstrengend?

Aber dann fragen ich: Ist es denn nicht anstrengend, dauernd in Angst und Sorge zu leben? Angst vor Verlust, Krankheit, Tod oder was auch immer das Gemüt aufwühlt? Ist es nicht anstrengend, die ganze Vergangenheit und illusorische Zukunft mit sich zu tragen, statt im Hier und Jetzt verwurzelt zu sein?

Das Leben muss nicht anstrengend sein, wenn wir lernen, in Gleichmut zu leben und zu handeln.

Der Mittlere Weg

Als der zukünftige Buddha, damals noch Siddharta genannt, in Begleitung seines Dieners zum ersten Mal die nahegelegene Stadt besuchte, sah er auf den Strassen das ganze Elend der Menschheit – Krankheit, Elend, Tod, hungernde Menschen und Tiere und viel Schmutz. Darob wurde er ganz betrübt und deprimiert.

Er sah auch dies: Mitten im Chaos stand ein Mann, der enorme Ruhe und grossen Frieden ausstrahlte. Er trug ein Mönchsgewand und hielt eine Almosenschale in der Hand. Bei seinem Anblick wurde Siddharthas Herz vom tiefer Freude und Zuversicht erfasst.

Fast auseinandergerissen von derart widersprüchlichen Gefühlen beschloss er, das Geheimnis des menschlichen Lebens zu erforschen und einen Weg zu finden, um trotz den leidvollen Lebensumständen derartigen Gleichmut zu finden.

Indem er durch Meditation sein Bewusstsein und seine widersprüchlichen Empfindungen bis zum Grund beleuchtete und erforschte, entdeckte er schliesslich, dass sämtliche menschlichen Erfahrungen dem eigenen Geist entstammen. Hell und Dunkel, Ja und Nein, Geburt und Tod sind lediglich die zwei Seiten der dualistischen Sicht, mit der wir Menschen das Leben betrachten. In Wirklichkeit jedoch sind beide Seiten untrennbar vereint.

Diese Erkenntnis verlieh dem neu geborenen Buddha die Fähigkeit, für immer in Gleichmut zu leben und den Menschen den mittleren Weg zum wahren Glück- Sein zu

zeigen.

Was für ein «Glücklich-Sein» ist das? –
Himmelhochjauchzend? Nein, denn dann bist du auch zu
Tode betrübt. – Ewiger Frieden in der Menschenwelt? Nein.
Einen solchen hat es nie gegeben und wird es nie geben.

Mögen alle Wesen glücklich sein

Buddhas Botschaft war: Seid glücklich in euch selbst! Jetzt!
Nicht in einer fernen Zukunft in irgendeinem Himmel oder
Paradies.

Lasst uns (jetzt) glücklich leben, frei von Hass und Gier, frei
von Haften an etwas, das nicht mehr ist oder etwas, das noch
nicht ist.

Inmitten hassender, gieriger Menschen bleibe frei von Hass
und Gier.

Lasst uns (Jetzt) glücklich leben, frei von Krankheit.
Inmitten kranker Menschen bleibe frei von Krankheit.

Lasst uns (jetzt) glücklich leben, frei von Ruhelosigkeit.
Inmitten von unruhigen Menschen bleibe frei von Unruhe.

Lasst uns (jetzt) glücklich leben, frei von Angst.
Inmitten von angstvollen Menschen bleibe frei von Angst.



Gleichmut

Selbstvertrauen

Tagesretreat Dezember 2022

Selbstvertrauen gehört zu den zentralen Kernthemen von Buddhas Lehre: gemeint ist das Vertrauen in die Weisheit des eigenen Geistes. Die Überlieferung bietet zahlreiche Texte dazu; im Zen ist besonders das Lied vom Vertrauen in den Geist – Shinjinmei – bekannt.

Illusorische Sicherheit

Sehr oft, wenn man unter Menschen ist, zum Beispiel in einer Strassenbahn oder einem Restaurant und sich umschaut, kann man deutlich sehen, wie sich jede Person in ihrer eigenen Welt befindet. So, als ob jede in einer unsichtbaren Glaskugel oder Blase stecken würde.

Wir alle sitzen in unserer «Mind», in unserer Bewusstseinswelt fest. Wir sehen uns zwar gegenseitig, aber haben keinen direkten Kontakt. Und wir wissen nicht, dass die Dinge, die wir sehen, hören, fühlen und so weiter, nicht wirklich sind. Was wir für unsere konkrete Welt halten, ist im Grunde eine Abfolge von Lichterscheinungen, die auf der unsichtbaren Hülle unserer Bewusstseinsblase verzerrt gespiegelt und vom Gehirn zu bestimmten Formen objektiviert werden.

Wir leben zwar alle auf der gleichen Erde unter dem gleichen Himmel, in der gleichen Atmosphäre – im gleichen Ozean des Lebens. Aber jeder fühlt sich in seiner Kapsel als ein separates Wesen, allein in einer bedrohlichen Welt.

Oft scheint es, als gewähre uns die Kapsel oder die Blase

Schutz vor den vermeintlich feindlichen Kräften und man richtet sich darin entsprechend ein. Man sitzt wie eine Spinne im selbstgeknüpften Beziehungsnetz und wartet auf die Leckerbissen des Lebens, die einem zufliegen. Und man unternimmt alle möglichen Vorkehrungen zum Schutz und zur Abwehr, um sich in dieser Kapsel sicher zu fühlen. Denn da ist immer auch die mehr oder weniger bewusste Angst, dass die Blase und damit das ganze Sicherheitssystem platzen könnte. Was wäre dann? – Nicht auszudenken, nicht wahr?

Lebensangst

Diese Angst ist heutzutage allenthalben verbreitet und deutlich spürbar.

Da ist einerseits die Wucht der Propaganda in den Medien, die uns alle möglichen Drohkulissen und Katastrophen an die Blasenwand malen und in unsere Ohren brüllen: Krieg! Energieknappheit! Klimakollaps! Inflation! Weltuntergang!

Andererseits gibt es Bedrohungen von innen her: Alter, Krankheit, Schicksalsschläge erinnern an den allgegenwärtigen, dem Leben innewohnenden Sterbeprozess. Es gibt die Ängste vor Arbeitsverlust, Leistungsverlust, Burnout usw.

Was ist, wenn meine Welt zusammenbricht, wenn meine Orientierungspunkte, meine Sicherungshaken, an denen ich mein Leben festmache, nicht mehr halten? Was sollen wir tun?

Ich glaube, die Menschen, die mit dem Buddha zusammenlebten, fühlten sich in einer ähnlichen Situation, als das eintraf, was er schon immer als unvermeidliche Tatsache erklärt hatte. Nämlich, dass auch er sterben werde.

Gemäss der Überlieferung starb er unter grossen Schmerzen an einer Pilzvergiftung.

Ananda, der ihm viele Jahre lang zur Seite stand und ihn auf dem Krankenlager betreute, wurde von seinen Mitbrüdern gebeten, den Buddha zu fragen, was sie denn jetzt tun sollten: Wie können wir weiterleben ohne den erleuchteten Lehrer und Führer, der uns den Weg durchs Leben wies. Was soll jetzt aus uns werden?

Als erstes, sagte der Buddha, seine Anhängerschaft dürfe dem Koch, der das Pilzgericht zubereitet hatte, keine Schuld geben. Sie sollen nicht sagen: «Du bist schuld daran, dass unser Meister gestorben ist.» Das Pilzgericht sei nur der Auslöser für seinen Tod. Seine Zeit in dieser Welt sei vorbei, Pilz oder nicht Pilz!

Atta Dipa

Die zweite Antwort kennen wir. Wir rezitieren sie regelmässig bei unseren Zeremonien und Meditationszusammenkünften in Buddhas Muttersprache Pali. Sie lautet:

ATTA DIPA.

VIHARATA.

ATTA SARANA.

ANANNA SARANA.

DHAMMA DIPA.

DHAMMA SARANA.

ANANNA SARANA

In westlichen Sprachen werden diese Worte mit unterschiedlichen Nuancen wiedergegeben. Die häufigsten Übersetzungen, die ich gefunden habe, sind:

ATTA = Selbst,

DIPA = Licht,

VIHARATA = bedenken, sich besinnen auf, ruhen

SARANAA= vertrauen oder Zuflucht nehmen

ANANNA= nichts anderes

DAMMA = Dharma = Gesetz: sowohl Lehre von Buddha als auch die Gesetzmässigkeit der universale Wirklichkeit.

Die im deutschsprachigen Raum gebräuchlichste Wiedergabe lautet:

Du bist das Licht.

Verlasse dich auf dich selbst!

Das Dharma ist das Licht!

Verlasse dich auf das Dharma!

Verlasse dich auf nichts anderes.

Varianten davon sind:

Sei dir selbst ein Licht.

Nimm Zuflucht bei dir selbst.

Suche keine andere Zuflucht.

Mit dem Dharma als dein Licht,

nimm Zuflucht zum Dharma.

Suche keine andere Zuflucht.

Seid eine Insel für euch selbst,

seid eure eigene Zuflucht und habt keine andere;

lasst das Dharma eine Insel und eine Zuflucht für euch sein und habt keine andere.

Wir können diese Worte auf Deutsch oder Pali lesen, rezitieren, als ein Mantra wiederholen – aber wissen wir wirklich, was sie sagen? Verstehen wir ihre Bedeutung und Implikation für unser eigenes Leben?

Vertrauen

Sich selbst vertrauen

Heisst «verlasse dich auf dich selbst», dass wir uns selbst als Massstab aller Dinge betrachten sollen? Dass wir uns auf unser persönliches Ich zurückziehen, wie auf eine einsame Insel im Ozean?

Bevor wir das wirklich verstehen, sollten wir uns ganz klar werden, was dieses persönliche, menschliche Ich ist.

Denn so viel steht doch fest: Man kann «ich» nicht definieren. Was meine ich denn, wenn ich «ich» sage? Das Ich von gestern, das ich zum Beispiel auf einem Selfie sehe, wenn ich sage: «Das bin ich!»

Bin ich meine Gedanken, meine Gefühle? Wenn dem so ist, ist das Ich ja etwas, das sich dauernd ändert. Keiner kann sein Ich zeigen, demonstrieren, fassen und doch sind wir dauernd damit beschäftigt. Wir nörgeln an unserem Ich herum, wollen es ändern oder gar loswerden, aber da ist nichts da, das wir ändern können oder das verschwindet.

Der Buddha sprach also von einem ganz anderen Selbst, einem ganz anderen Ich. Er spricht vom Ich des Dharma, dem Wesen der grossen Natur.

Dem Dharma vertrauen

Doch was ist das Dharma, auf das wir uns verlassen können?

Eine Religion? – Wie können wir uns auf eine Religion verlassen, wenn es deren so viele gibt?

Eine Theorie? – Können wir uns auf irgendeine Theorie, eine

Lehre, eine Weltanschauung verlassen, wenn sich diese dauernd ändern?

Ein geschriebenes Gesetz? – Wie können wir uns auf menschliche Gesetze verlassen, wenn sie gebrochen und geändert werden, je nachdem, wie es den Machthabern gerade passt?

Ein Glaube oder die Überzeugungen, die ich mir im Laufe des Lebens angeeignet habe? – Kann ich mich auf meine Meinungen und Ansichten verlassen? Oder auf meine Gefühle, die kommen und gehen und sich ändern wie das Wetter?

Kennen wir nicht den Schmerz, der uns überfällt, wenn sich etwas, das uns die Eltern, die Lehrer, die Geistlichen oder die Politik als wahr verkauft haben, als unwahr erweist? Kennen wir den Reflex, sich in diesem Fall wie ein Vogel Strauss zu verhalten?

Die Frage bleibt: Wovon sprach der Buddha, als er sagte: «Verlasst euch nicht auf mich, verlasst euch auf das Licht in euch selbst. Verlasst euch auf nichts anderes»?

Wie können wir den Attacken von aussen und von innen, die uns schütteln, verunsichern und verängstigen, begegnen? In welchen Boden kann und soll ich meinen Anker setzen?

Der Buddha hätte diese Worte nicht gesagt, wenn er nicht gewusst hätte, dass es einen unerschütterlichen Grund gibt, auf den man stehen, sitzen, gehen und liegen kann. Aber das ist nicht die Aussenwelt und nicht das empirische, wechselhafte, abhängige und eingekapselte Ich.

Fragen wir weiter: Gibt es tatsächlich etwas in mir, das nicht ich ist? Etwas anderes als meine Gefühle, meine Gedanken, meine Körperempfindungen, meine Erinnerungen, meine

Ängste, meine Vorlieben, meine Neigungen?

Der reine Geist

Obwohl wir Menschen unterschiedliche Namen und unterschiedliche Geschichten haben, gibt es in jedem von uns einen Grund, der vor aller Individualität da ist, der in jedem von uns identisch ist und uns alle vereint. Dieser Geist, den jeder Mensch von Geburt an hat, ist wie ein Spiegel. Er reflektiert alles genau so, wie es ist, aber er selbst bleibt unberührt. Dieser spiegelartige Geist hat kein Gefühl von «das bin ich» oder «das bist du, nicht ich». Er hat keinen Dualismus; er macht keine derartigen Unterscheidungen. Vom Ursprung her gibt es nur eine Welt, ohne Unterteilung in «meine» Welt und «deine» Welt.

Wenn man einfach alles, was kommt, genau so annimmt, wie es ist, ist der Geist ganz natürlich klar und rein wie ein Spiegel

Genau hinschauen

Das Wichtigste ist, klar zu sehen und zu hören, ohne Vorurteile. Schaut genau hin: Was ist Sehen, Hören, Riechen, Schmecken usw.? Was ist die wahre Grundlage dessen, was geschieht?

Wenn man dieses reine Beobachten ohne Ablenkung aufrecht erhält, dann wird man mit der Zeit eins mit dem, was man beobachtet. Das, was man sieht oder hört wird zu dem, was gesehen und gehört wird. Dann gibt es keine Trennung zwischen innen und aussen, zwischen meiner Welt, dem Akt des Hörens und dem, was gehört wird. Und man weiss gar nicht mehr, dass man im Zendo sitzt und etwas beobachtet.

Dieser unterscheidungslose Geist ist jenseits aller mentalen Aktivitäten – Gedanken, Gefühle – es ist die Grundlage oder die Urnatur, die sämtliche Erscheinungen des Lebens erzeugt. Da die zahllosen Lebewesen über sehr unterschiedliche Sinnesorgane verfügen, werden die Dinge auch ganz unterschiedlich wahrgenommen.

Das Problem von uns Menschen ist es, dass wir meinen, unsere Sicht der Dinge sei die einzige Wirklichkeit. Wir meinen, dass das, was ich jetzt höre, sehe und dabei erlebe, sei dasselbe, wie das, was ich zu irgendeinem früheren Zeitpunkt gesehen, gehört oder erlebt habe. Doch wie der bekannte Satz von Herakles besagt: Man kann nicht zweimal in den gleichen Fluss steigen. Wir können nichts festhalten oder behalten und deshalb leiden wir. – So wie Buddhas Anhänger litten, als sie realisierten, dass er bald nicht mehr bei ihnen sein wird.

Deshalb wurde der Buddha nicht müde, immer wieder zu erklären, dass man sich nicht von den Erscheinungen der wechselnden Dinge täuschen lassen sollte, sondern erkennen, dass es in Wirklichkeit nichts gibt, ausser dem klaren, reinen Geist, der allen gemeinsam ist, aber weder Form noch Kommen und Gehen kennt. Das ist die unumstössliche Wahrheit – Dharma – und das wahre Licht, das uns und allen anderen Geschöpfen die Welt erhellt.

Atta, Dipa und Dharma sind eins! Dies zu erkennen ist wahrhaftige Selbsterkenntnis und wahres Glück. Ein schönes Beispiel dafür ist auch das [Lied des Selbst](#) von Adi Shankaracharya mit dem Refrain: *Ich bin reines Bewusstseins und Seligkeit.*

ATTA DIPHA ... ist also nicht eine Aufforderung zu passiver Selbstgefälligkeit oder blinder Gläubigkeit. Es ist vielmehr eine Aufforderung zu radikaler Selbsterforschung und

Selbstverantwortlichkeit.

Bis wir zu dieser Wahrheit erwachen und realisieren, lässt uns das genaue Hinschauen in wahrer Meditation nicht aufgeben. Was wir hingegen aufgeben sollten, sind die Begriffe, Konzepte, Vorstellungen und Wünsche, die uns am Erwachen hindern. Wenn das Ich einmal definitiv schweigt, wird der Geist still. Und wenn der Geist vollkommen still ist, dann ist es nicht mehr mein Geist, mein Bewusstsein. Dann offenbart sich die bodenlose, Urnatur.

J. Krishnamurti zum Beispiel sagte es so:

«Es gibt niemanden, der dich anleitet, der dir sagt, dass du Fortschritte machst, oder der dich ermutigt. Du musst ganz allein in der Meditation stehen. Dieses Licht kann nur zu dir kommen, wenn du verstehst, was du bist. Sich seiner selbst bewusst zu sein, ohne irgendeine Wahl zu treffen, lässt die ganze Bewegung des Wesens aufblühen. Um dein Bewusstsein gänzlich zu beobachten, darf es kein Motiv und keine Richtung geben.»

[J. Krishnamurti – Public talk](#)

Und Meister Sokei-an sagte es so:

Durch Introspektion können wir die Grundlage unseres Denkens und Verhaltens verstehen. Diese Grundlage ist das universale Bewusstsein, welches keine Ego-Identität besitzt.

- [Dharmavorträge](#)



Selbstvertrauen – Atta dipa

Das Ungeborene

Tagesretreat April 2021

Im 17. Jahrhundert lebte in Japan ein Zen- Meister namens Bankei Eitaku (1622-1693). Dieser hatte es sich zur Aufgabe gemacht hatte, das praktische Zen auf verständliche Art in den Alltag der ganz gewöhnlichen Menschen zu bringen. Seine Unterweisungen gingen als Die Lehre vom Ungeborenen in die Geschichte ein.

Da er auch Lehrer am Kaiserhof war, erhielt er den Beinamen Kokushi, auf deutsch «National-Lehrer». Obwohl er vor gut dreihundert Jahren lebte, ist seine Lebensgeschichte zeitlos und hoch aktuell. Was er erlebte und entdeckte, könnte auch einem Menschen der heutigen Zeit geschehen sein.

Der vorliegende Dharma-Vortrag gibt eine Einführung in die direkte und klare Sicht eines herausragenden Zen-Meisters. Sie ist verbunden mit dem Wunsch, die Leserschaft zu animieren, das ganze Buch mit dem Titel *Die Zen-Lehre vom Ungeborenen* zu lesen. Es ist ein nicht nur eine Quelle von tiefster Weisheit, sondern darüber hinaus ein Zeugnis vom tiefgründigen Humor eines vollendeten, klarsichtigen Menschen und ein echtes Lesevergnügen. Nicht nur für Zen-Begeisterte.

Das Leiden des jungen Bankei

Im Alter von elf Jahren hörte Bankei in der Schule einen Satz des berühmten chinesischen Philosophen Konfuzius. Dies gehörte damals in Japan zum normalen Schulstoff. Der Satz lautete: «Der Weg der Grossen Lehre besteht in der Klärung der strahlenden Tugend.» Bankei, der sehr wissbegierig war

und das Leben nicht auf die leichte Schulter nahm, fragte den Lehrer, was «strahlende Tugend» sei. Der Lehrer antwortete so, wie er es in seiner Ausbildung zum Lehrer gelernt hatte: «Die strahlende Tugend ist die dem Menschen angeborene Natur des Guten.» Auf die Frage, was denn die angeborene Natur des Menschen sei, erhielt Bankei die Antwort: «Das Urwesen des Menschen.» «Was ist das Urwesen?» war seine nächste Frage. Die unergründliche Wahrheit des Himmels», lautete die Antwort.

Vom philosophischen Standpunkt her antwortete der Lehrer sicher korrekt, doch seine Antworten nützten dem Jungen nichts. Die philosophischen Formulierungen waren ihm schleierhaft. Da gab es offenbar eine «strahlenden Tugend», eine Art angeborene Natur des Guten, die aus der unendlichen Weite des Himmels stammt, und wer diese Tugend klärt, befindet sich auf dem Weg zur höchsten Weisheit. Doch was war damit gemeint?

Bankei war enttäuscht von seinem Lehrer, doch statt die Frage aufzugeben, verlor er alles Interesse am Schulunterricht. Er schwänzte die Stunden, die ihm nichts brachten, und besuchte stattdessen jeden Vortrag, jede religiöse oder philosophische Unterweisung, die in seiner Umgebung von irgendwelchen Gelehrten oder Wanderpriestern gegeben wurden.

Bankeis Vater war gestorben und der älteste Bruder hatte die Erziehungsverantwortung inne. Dieser ärgerte sich über den Eigenwillen seines jüngeren Bruders und schickte ihn weg. Auf sich selbst gestellt, machte sich Bankei auf die Suche nach einer Lösung seines geistigen Problems. Zuerst verdiente er seinen Lebensunterhalt als Hausbursche bei Verwandten, später als Wandergeselle oder als Gastarbeiter in Tempeln und Klöstern.

Wanderjahre

Ein konfuzianischen Gelehrter riet Bankei, es doch einmal bei einem Zen-Meister zu probieren, da man sich in dieser Schule mit derartig verzwickten Problemen befasse. Doch in jener Gegend war kein solcher Meister zu finden. Also besuchte Bankei andere Tempel und Schulungszentren und meditierte selbständig über die «Strahlende Tugend».

Nach fünf Jahren fand er endlich einen Zen-Meister und wurde Mönch. Das Klosterleben gönnte ihm vorübergehend etwas Geistesruhe, da er sich nicht mehr so ganz unverstanden fühlte. Doch wirklich zufrieden war er nicht. Er verliess das Kloster und wanderte weiter von Tempel zu Tempel, von Lehrer zu Lehrer, immer auf der Suche nach jemandem, der ihm die letzten Zweifel nehmen könnte. Dazwischen folgten Perioden extremer Zurückgezogenheit, in denen er sich asketischen Übungen hingab. Die meisten Meister, mit denen er studierte, erkannten den quälenden Durst nach Klarheit und die kompromisslose Suche dieses jungen Mannes und unterstützten ihn, so gut sie konnten. Doch Bankei rieb sich an allen und allem, bis er nach mehr als zehn Jahren endlich erkannte, dass ihm niemand die Zweifel nehmen konnte und er, ganz auf sich gestellt, der Wahrheit in sich selbst vertrauen musste.

Auch vielen von uns geht es so. Wir hören etwas von «Gott», «allumfassender Liebe» von «Transzendenz», von «Buddha», von «absoluter Weisheit», vom «Urwesen», vom «heiligen Geist» und machen uns Vorstellungen davon. Dabei denken wir, es handle sich dabei um etwas Aussergewöhnliches, das «ich sein oder werden muss». Wir rennen von einem Lehrer zum anderen, lesen tonnenweise Ratgeber und sogenannte spirituelle Texte. Aber wir halten nie inne, um einmal einfach zu schauen, was wir eigentlich tun. Wir wollen Antworten von aussen, auf

Fragen, die wir womöglich von anderen übernommen haben, die jedoch nur von innen her, durch das ehrliche Befragen seiner selbst, beantwortet werden können.

Das Ungeborene

Als er aufhörte, sich selbst zu kasteien und die Wahrheit in den Worten anderer zu suchen, entdeckte Bankei die ihm eigene innewohnende Weisheit. Er realisierte, dass jeder Mensch alles, was es zu einem freien und erfüllten Leben braucht, von Anbeginn in sich trägt. Erleuchtung, Frieden, Gelassenheit, strahlende Tugend, Klarsicht, Liebe – das alles sind nicht Tugenden, die man sich aneignen kann oder soll. Es sind natürliche Auswirkungen unseres ursprünglichen Wesens. Ein Mensch, der um sein wahres Wesen weiss und mit sich selbst in Ordnung ist, braucht sich nicht um diese Tugenden zu kümmern. Er stellt sich dem Fluss des Lebens nicht mit eigenen Vorstellungen, Zu- und Abneigungen entgegen und vergeudet sein Leben nicht damit, ständig mit sich selbst zu reden und zu hadern. Er ruht still im reinen Gewahrsein und kann seine Sinne und sein Denken ganz natürlich zum Wohle von sich selbst und der Mitwelt nutzen.

Um anzudeuten, dass unser ursprünglicher Geist, der alle Formen und Farben hervorbringt und unsere Welt erschafft, selber weder Form noch Farbe hat und nicht in Worten beschrieben werden kann, münzte Bankei dafür den Begriff «Das Ungeborene». Da die Wirklichkeit keine Form hat, also nicht geboren wird, kann sie auch nicht sterben. Für den Rest seines Lebens predigte Bankei nichts anderes als *das Ungeborene* und ermunterte seine Mitmenschen, dessen lebendige Wirklichkeit zu entdecken und darauf zu vertrauen.

Die Wirklichkeit jenseits von Begriffen und Konzepten

Natürlich hat Bankei das «Ungeborene» nicht erfunden. Zu allen Zeiten und in allen Kulturen gab es Menschen, die von Erfahrungen berichteten, in denen sie mit einer Wirklichkeit in Kontakt kamen, die nicht definierbar ist und mit der reinen Vernunft nicht erfasst werden kann. In der Weltliteratur und in der Philosophie begegnet man diesem Prinzip in verschiedenen Begriffen, wie zum Beispiel: «das Absolute», «Gott», «der universale Geist», «das Urwesen», «Tao». Aus dem Zen-Buddhismus sind u.a. die Begriffe «Leerheit» oder «Mu» bekannt und in manchen buddhistischen Sutras findet man den Begriff «das Ungeschaffene». Man kann es als Erfahrung der Transzendenz umschreiben. Das sind Momente, in denen sich das Bewusstsein über seinen gewöhnlichen Zustand der Begrenztheit und der Ichbefangenheit hinaus gehoben und mit dem grenzenlosen Universalbewusstsein verbunden fühlt. Die ist ein höchst beglückender Zustand vollkommener Angstfreiheit und tiefer Freude.

Wer dies einmal erlebt hat, weiss um etwas, das ihm niemand wegnehmen kann. Allerdings hält dieser Zustand gewöhnlich nicht lange an. Schon bald setzt das gewohnte Denken und Handeln wieder ein. Die Erfahrung wird zur Erinnerung. Will man die Erinnerung nun festhalten oder das Erlebnis wiederholen, dann ist dieser Versuch prinzipiell zum Scheitern verurteilt. Denn die direkte, lebendige Erfahrung ist ja eben keine «Sache», nichts, das man festhalten oder machen oder definieren kann. Die Erinnerung ist nur das Echo, der Schatten der Erfahrung. Die Erfahrung selbst ist jenseits der Zeit, jenseits von Sein und Werden – jenseits von allem Formgewordenen. Die Wirklichkeit kann vom reinen Gewahrsein «gesehen», aber niemals vom Verstand erfasst werden. Sie ist im wahren Sinne des Wortes *ungeboren*. Das Ungeborene wirkt in die

Welt des Geborenen hinein, ist aber nicht im Werden und Vergehen des Gewordenen verwickelt.

Praxis:

Jemand sagte zu Bankei: «So oft ich einen Gedanken aus meinem Geist verbanne, erscheint sofort ein neuer. Und so erscheinen endlos weitere Gedanken. Wie soll ich tun?»

Bankei antwortete: «Gedanken aus dem Geist zu verbannen, ist wie das Abwaschen von Blut mit Blut. Vielleicht gelingt es dir, das ursprüngliche Blut fortzuspülen, doch dann bist du immer noch besudelt vom Blut, das du zum Waschen benutztest. ... Da du nicht weisst, dass dein Geist ursprünglich ungeboren und unsterblich und ohne Verblendung ist, glaubst du, deine Gedanken besäßen Wirklichkeit. So bleibst du an das Rad von Werden (Geburt) und Vergehen (Tod) gebunden. Werde dir klar, dass deine Gedanken flüchtig und unwirklich sind. Ohne an ihnen zu haften und ohne sie von dir zu weisen, lass sie einfach kommen und gehen. Sie sind wie Spiegelbilder. Ein Spiegel ist strahlend klar und spiegelt alles, was vor ihm erscheint. Doch das Bild bleibt nicht im Spiegel. Der universale (Buddha)-Geist ist zehntausendmal klarer als jeder Spiegel und überdies wunderbar erleuchtend. Alle Gedanken verschwinden spurlos in seinem Licht.»

Es gibt immer Menschen, die versuchen, diese Erfahrung philosophisch, theologisch, psychologisch oder künstlerisch zu beschreiben oder gar zu erklären. Wie Bankei erfahren musste, helfen die Worte anderer nichts. Also musste er alles selbstzentrierte Grübeln aufgeben und sein Denken und Handeln im Lichte des unpersönlichen oder besser gesagt des überpersönlichen Gewahrseins betrachten; dem Gewahrsein, das völlig passiv ist, das sich weder gedanklich noch emotional in das, was sich abspielt, einmischte. In

diesem Licht wird der ganze illusorische Denkkomplex durchleuchtet und aufgelöst. Die unvoreingenommene Präsenz des Gewahrseins ist das Juwel der Erkenntnis das uns Menschen als Geburtserbe mitgegeben ist. Es liegt an uns, seinen hellen Glanz zum Leuchten zu bringen. Absichtslose und vorstellungslose Meditation ist das geeignete Mittel dazu.

Auszüge aus: *Die Zen-Lehre vom Ungeborenen*

Was ich «das Ungeborene» nenne, ist der Buddha-Geist. Dieser Buddha-Geist ist ungeboren, voller Weisheit. Im Ungeborenen finden alle Dinge ihren rechten Ort und sind in vollkommenem Einklang.

Ihr seid mit nichts anderem als dem ungeborenen Buddha-Geist in diese Welt gekommen, und doch wollt ihr in eurer Voreingenommenheit, dass die Dinge sich euren Wünschen gemäss fügen. Ihr geratet in Zorn, werdet streitsüchtig, denkt jedoch: «Ich bin nicht in Zorn geraten. Aber So-und-so hat mich zornig *gemacht*.» Ihr haftet streitsüchtig an seinen Worte und habt den kostbaren Buddha-Geist in einen streitenden Geist verwandelt.

Was auch immer jemand euch sagen mag, was auch geschieht, lasst die Dinge, wie sie sind. Bekümmert euch nicht darum und ergreift nicht Partei für euch selbst. Bleibt nur so, wie ihr seid, nämlich im Buddha-Geist, und macht ihn nicht zu etwas anderem, dann gibt es keine Täuschungen, und ihr lebt beständig im ungeborenen Geist.

Es ist falsch, wenn ihr versucht, das Ungeborene zu werden, und damit dem Geist, den ihr schon habt, einen zweiten aufsetzt. Ihr seid ungeboren von Anbeginn. Viele Menschen sprechen vom «Grundprinzip» des Ungeborenen, aber dergleichen gibt es im Ungeborenen nicht. Hätte das

Ungeborene irgendein Prinzip, so wäre es nicht ungeboren. Ihr braucht nicht erst ungeboren zu werden. Das wahre Ungeborene hat mit Grundprinzipien nichts zu schaffen und ist jenseits von Werden und Erlangen. Sein, wie man ist – das ist es und sonst nichts.

Ein Mönch von auswärts trat vor und sagte: «Dies ist nicht Sein, nicht Nicht-Sein, nicht Leere.»

Bankei fragte: «Wo ist <dies> eben jetzt?» Verwirrt und wortlos wandte sich der Mönch zum Gehen.

Fragen und Antworten

Frage einer Frau: Ich habe gehört, Frauen hätten es wegen ihres schlechten Karma sehr schwer, Buddhaschaft zu erlangen. Ist das wahr?

Bankei: Wann wirst du eine Frau?

Frage: Wenn jeder Mensch mit einem Buddha-Geist geboren wird, dann sollten sich doch verblendete Gedanken gar nicht erst einstellen?

Bankei: Gerade jetzt, als du das sagtest – welche Verblendung gab es da?

Frage: Ich habe grosse Schwierigkeiten, alle Begierden und irrigen Gedanken in meinem Geist zu bezähmen. Was kann ich tun?

Bankei: Die Vorstellung, irrige Gedanken zu bezähmen, ist selbst ein irriger Gedanke. Keiner dieser Gedanken ist von Anfang an da. Du beschwörst sie selbst aus deinen Unterscheidungen herauf.

Ein Bauer: Da ich von Natur aus reizbar bin, kommen mir sehr leicht zornige Gedanken. Das lenkt mich von meiner Arbeit ab. Es ist für mich äusserst schwierig, im Ungeborenen zu bleiben. Was kann ich tun, damit mein Geist im Einklang mit dem ungeborenen Geist bleibt?

Bankei: Da der ungeborene Buddha-Geist etwas ist, mit dem du – wie jeder andere – geboren wurdest, ist es gar nicht möglich, ihn jetzt neuerdings zu erlangen. Widme dich einfach deiner Landarbeit und denke an nichts anderes. Das ist das Wirken des ungeborenen Geistes. ... Übrigens kannst du deine Hacke auch schwingen, wenn du zornig bist. Nur wird deine Arbeit dann – da Zorn ein Übel ist, das dich an die Hölle bindet – eine harte und beschwerliche Pflicht. Hackst du aber mit einem Geist, der nicht von Zorn und ähnlichen Dingen umwölkt ist, so ist die Arbeit leicht und angenehm. Sie ist dann einfach Ausübung des Buddha-Geistes, ungeboren und unsterblich.

Frage: Meister, ich habe gehört, dass Ihr den Menschen geradewegs ins Herz schauen könnt. Was denke ich eben jetzt?

Bankei: Du denkst das.

- [Lektüre](#)
- [Exkurse](#)



Das Ungeborene

Unwissenheit

Tagesretreat Februar 2018

Die Meditationsschulen des Buddhismus (Chan, Zen, Vipassana) sind dafür bekannt oder nehmen für sich in Anspruch, einen sehr direkten Weg zur Selbsterkenntnis und einer bewussten Lebensführung zu zeigen. Sie berufen sich dabei auf Shakyamuni Buddha, der in der Kontemplation das Wesen und die Bedingungen der menschlichen Existenz bis ins letzte Detail studiert hat. Er kam zum Schluss, dass die fundamentale Unwissenheit (Skrt. avidya) in Bezug auf das eigene wahre Wesen die Ursache für das Chaos und das Leid des menschlichen Lebens ist.

Daran hat sich bis heute nichts geändert. Im Gegenteil, wir können schauen, wohin wir wollen: Der Mensch bringt Zerstörung, wo auch immer er seinen Fuss hinsetzt, sei es in der Erde, im Wasser, in der Luft. Aus Unwissenheit geboren, in Unwissenheit gefangen, folgen wir den ausgetretenen Pfaden, die unsere Eltern und Grosseltern schon immer gegangen sind, dauernd auf der Suche nach einem möglichst «guten» Leben, ständig in Sorge und leidend, weil sich unsere Wünsche nicht erfüllen oder wenn, dann nur vorübergehend. In dieser Weise dreht sich alles um «mich», wobei das «mich» durchaus auch die nächsten Familienangehörigen oder Gleichgesinnte einbeziehen kann. Aber viel weiter geht unser Empfinden in der Regel nicht, oder?

Frucht der Unwissenheit

Die menschliche Sicht, die nur das eigene Wohl und den eigenen Profit im Focus hat, ist eine Frucht der

Unwissenheit. Wir glauben zwar, sehr viel zu «wissen» darüber, was zu tun wäre, damit dieses oder jenes Übel behoben werden könnte. Die Thematik des sogenannten Klimawandels ist nur eines von vielen Beispielen in unserer Zeit. Wir reden viel von der Notwendigkeit einer Umkehr, wollen die nötigen Schritte aber nicht machen. Das Wasser steht uns noch nicht bis zum Hals ... und diejenigen, denen es bis zum Hals steckt, die leben weit weg von uns...

Der Buddha kam auf Grund seiner tiefgründigen Analysen zum Schluss, dass sich daran nichts ändern wird, solange die Menschheit in ihrer Unwissenheit und der daraus resultierenden Selbstzentriertheit verharret. Denn die Samen, aus denen unser Denken, Tun und Lassen wachsen, und die unser tatsächliches Leben bestimmen, sind tief im Boden dieser Unwissenheit verborgen. Sie stammen zum Teil aus lang vergangenen Zeiten. Sie wurden von unzähligen Vorvätern und Vormüttern gepflegt und weitergegeben.

Natürlich gab es über die Generationen Modifikationen und Ergänzungen, aber das Denken hat sich nicht fundamental geändert. Das ist das Wesen von Karma: Karma besteht aus Gedanken und Taten, welche Gedanken und Taten derselben Art oder Qualität hervorbringen. Das ist ein Gesetz, das im materiellen und im geistigen Aspekt der Natur gleichermaßen gilt. Äpfel erzeugen Äpfel, Kriege erzeugen Kriege.

Veränderung

Die einzig mögliche Veränderung muss also im Denken und Handeln stattfinden. Denken und Handeln bedingen sich gegenseitig. Das ist der Weg, den der Buddha konsequent gegangen war. Er nutzte sein eigenes Denken, seinen eigenen Verstand, und beleuchtet damit alles, was sich in seinem Bewusstsein abspielte. Als er schliesslich an die

endgültige Grenze seines Verstandes gekommen war überschritt er die unsichtbare Schwelle zur allumfassenden unbegrenzten Sicht der fundamentalen Wirklichkeit. Er sah und wusste ein für allemal: «Alles, was existiert, alles, was ich wahrnehmen, denken und erinnern kann, ist das Produkt und die Auswirkung meines eigenen Geistes.

Aber «mein» Geist ist nicht wirklich «mein» Geist. Es ist der Geist der ganzen Existenz. Es gibt kein «mein» und «dein» in der Wirklichkeit.» Von da an wusste er, was wahr ist und was nicht, und verbrachte den Rest seines Lebens damit, seinen Mitmenschen zu helfen, dies auch zu tun. Er lehrte den Weg, der aus der Unwissenheit zum Wissen führt. Dabei zeigte er, wie verheerend das Verharren in der menschlichen Denkweise für die ganze irdische Lebensgemeinschaft ist und wie unbedingt nötig eine Wandlung bzw. die Befreiung aus dieser Denkweise ist. Und er zeigte einen Weg, der diese Wandlung ermöglicht. Dieser Weg besteht aus acht entscheidenden Verhaltensformen und heisst deshalb der Edle Achtfache Pfad.

Das fundamentale Prinzip, die Kernaussage seiner Erkenntnis lautet: Die Wandlung von einem unwissenden, selbstzentrierten Wesen zu einem wissenden, mitfühlenden Menschen muss von jedem Individuum ganz persönlich vollzogen werden. Jeder muss es für sich selbst vollbringen; keiner kann es für einen anderen tun! Ohne diese Wandlung wird der Mensch für immer in Leiden verharren.

Richtige Meditation

Die Basis für die Wandlung von Unwissenheit in Wissen ist richtige Meditation. Richtige Meditation ist definiert als der Zustand, in dem die mentalen Aktivitäten, die den Geist normalerweise bewegen — Gedanken, Erinnerungen, Gefühle — zur Ruhe kommen. Das heisst nicht, dass man sie

willentlich verscheucht oder negiert, aber durch das Ruhen in der Stille, werden vorbeiziehende Gedanken ignoriert. Dadurch verlieren sie ihre schädliche Wirkung. In der gesammelten, gedankenfreien Stille ist der Geisteszustand klar genug, um die Dinge so zu sehen, wie sie sind und uns eine Ahnung der unverzerrten Wirklichkeit zu ermöglichen.

So weit so gut: Wir alle haben dies schon oft gehört, gelesen. Und vielleicht denken wir, das sei doch genau das, was wir in unserer Meditationspraxis tun: Die Stille des Geistes üben, um die Wahrheit zu finden. So wie der Buddha es getan hat.

Aber ist das wahr?

Machen wir wirklich das, was der Buddha und seine erleuchteten Nachfolger getan haben? Ist unsere «Meditation» von derselben Natur, derselben Entschlossenheit, derselben Gründlichkeit, derselben Motivation? Wenn ja, warum drehen wir uns denn weiterhin ständig im Kreis unserer Gefühle und Gedanken? Warum stecken wir denn auch jetzt in unseren Sorgen und Ängsten fest? Wenn nein, was machen wir denn tatsächlich, wenn wir meinen zu meditieren?

Ich denke, diese Fragen sind durchaus berechtigt. Wir sollten sie uns alle immer wieder stellen. Denn es ist sehr leicht und äusserst verführerisch, in eine selbstgerechte oder träge oder routinierte «Zen-Praxis» zu verfallen.

Vermutlich erleben alle beim Sitzen zu Hause oder bei Retreats ab und zu Momente des Wohlbefindens; man «sieht» vielleicht plötzlich etwas ganz «klar»: «Aha, so ist das.» Oder man fühlt sich glücklich ohne äusseren Grund. Aber nach einer Weile verflüchtigen sich diese Gefühle und man fühlt sich wieder so, wie immer: Irgendwie unzufrieden mit sich selbst und/oder der Welt.

Also wiederholen wir das Prozedere und werden sogar «recht gut» darin, den Zustand des Wohlbefindens herbeizuführen. Aber dann, wenn irgendetwas passiert, das unsere Gefühle verletzt oder verunsichert, verfallen wir wieder in Kummer und Schmerz oder Wut und Hass. Wir sollten uns deshalb nicht mit dem flüchtigen Gefühl des momentanen Wohlbefindens in einer Sternstunde während des Sitzens zufrieden geben. Das ist nicht das Ziel der Meditation. Wir sollten weiter gehen.

Wurzeln der Gewohnheit

Die karmischen Samen unseres Verhaltens sind unserem Verstand und Wollen nicht direkt zugänglich. Sie lagern tief im Bewusstsein, man muss dementsprechend «tief graben», um ihren Wildwuchs zu verhindern. Der Buddha bezeichnete die Samen der Gewohnheiten als Willenstendenzen und die Bewusstseinsschicht, in denen sie lagern, als Speicherbewusstsein (Alaya-Bewusstsein).

Bei der Sitzmeditation und im täglichen Leben äussern sich die Willenstendenzen als Gedanken, Bilder, Regungen oder Empfindungen, die ungefragt, scheinbar aus dem Nichts, in unser Gemüt treten. Wie ein starker Magnet lenken sie unsere Aufmerksamkeit ab und — schwupps — sind wir ihrem Sog erlegen und kleben an ihnen fest. Wir alle kennen dies. Aber statt sich darüber zu ärgern oder sich selbst dafür zu tadeln, sollte man diesen Mechanismus durchschauen und verstehen. Nur so kann man sich seinem Sog entziehen.

In diesem Zusammenhang sagte der Zen-Meister Sokei-an:

«Um frei zu werden muss man sich rigoros von allem trennen, was einen an die Unwissenheit bindet.»

Achtsamkeit

«Sich rigoros von Vorstellungen und Irrglauben trennen» bedeutet, den gewohnten Gedanken und Träumen keinen Platz einzuräumen», keine Beachtung zu schenken. Das ist eine Sache der Achtsamkeit! Achtsamkeit jedoch ist keine Sache des Denkens. Achtsamkeit ist definiert durch gegenwärtiges Dasein, Präsenz im Hier und Jetzt. Es gibt keine Achtsamkeit in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Achtsamkeit ist das Gegenteil von Unbewusstheit, und Unbewusstheit ist Gewohnheit.

Deshalb: Wenn ihr euch zur Meditation hinsetzt, fallt nicht einfach in der gewohnten Art und Weise auf das Sitzkissen. (Ich beobachte immer wieder, wie viele in der immer gleichen — unbewussten — Haltung sitzen: Die Körperachse neigt sich nach vorne oder nach hinten oder zur Seite, die Halsmuskeln scheinen hart und steif, die Schultern sind hochgezogenen, oder was auch immer man sich an Körperhaltungen angewöhnt hat.) Sucht jedes Mal von neuem den natürlichen Schwerpunkt im unteren Teil des Körpers, richtet die Wirbelsäule von dort aus auf. Lasst euch Zeit, ins Lot zu kommen.

Wendet die Aufmerksamkeit freundlich aber entschlossen nach innen. Gebt den Atem frei, zwingt ihn nicht in eine Vorstellung von richtig oder falsch. Fesselt ihn nicht mit irgendeiner Art von «Atemübung», die ihr aus einem Buch gelernt hat oder vom Hörensagen kennt. Lasst das innere Gummiband der körperlichen und geistigen Anspannung los und erlaubt den Gedankenwellen, von selbst zur Ruhe zu kommen, indem ihr sie mit völlig passivem Gewahrsein betrachtet. Das heisst, ohne das, was auftaucht – Gedanken, Gefühle, Bilder, Erinnerungen – zu kommentieren oder sich sonstwie einzumischen.

Ohne «ich»

Doch das ist nur der Anfang, nicht das Ende, geschweige denn der Selbstzweck der Meditation. Der «nächste Schritt» ist die bewusste Trennung von der Vorstellung von «ich» – «*ich meditiere*», «*ich fühle*», «*ich weiss*», «*ich weiss nicht*», «*ich verstehe*» – ich dieses, ich jenes.

Stattdessen ist es ratsam, sich bei allen Wahrnehmungen zu fragen: Wer oder was? Wer sieht/hört/denkt/fühlt? Was ist die Grundlage dieses Sehens/Hörens, Denkens, Fühlens? Oder: Was ist es, das sieht, hört, denkt, fühlt? Und zwar in diesem Augenblick, nicht gestern, nicht morgen.

Die nie endende Übung besteht darin, die Präsenz und Stille der Meditation in alle Tätigkeiten des Alltags mitzunehmen. Denkt nicht über den allgemeinen Sinn und Zweck des Lebens nach, vergleicht euer Tun und Lassen nicht mit dem anderer Leute. Verrichtet das, was es von Moment zu Moment zu tun gibt, mit Hingabe und Achtsamkeit. In jedem Augenblick, immer nur den einen, nächsten Schritt vollziehend. Wir alle wissen aus Erfahrung, wie schwer uns das fällt. Es würde bedeuten, dem ständigen, subtilen oder offensichtlichen Druck der Gewohnheit zu widerstehen. Die grössten Feinde, die uns daran hindern, sind Ungeduld und Unwissenheit.

Der leere Eimer

Kogetsu Tani Roshi, der Abt vom japanischen Zen-Kloster Shogen-ji, unter dessen Führung ich bei einigen Sesshins (formelle Meditationswochen) mitmachen durfte, erzählte eine in diesen Zusammenhang passende Geschichte:

Ein reicher König hatte eine schöne Tochter, die bereit war, verheiratet zu werden. Um den besten Mann zu finden, liess

der Vater im ganzen Reich folgende Nachricht verbreiten: «Alle Männer, die glauben, würdig zu sein, meine schöne Tochter zu ehelichen, sind eingeladen, sich in meinem Hof zu einem Fest einzufinden und an einem Wettkampf teilzunehmen. Wer diesen gewinnt, bekommt meine Tochter zur Frau.» Datum und Zeit waren angefügt.

Als es soweit war, fanden sich unzählige Jünglinge aus allen Landesteilen ein. Einige kamen hoch zu Ross mit einem ganzen Gefolge, andere allein oder zu zweit. Nachdem alle bewirtet und untergebracht worden waren, wurden sie aufgefordert, sich nun dem entscheidenden Test zu stellen.

Auf dem Versammlungsplatz befand sich ein grosser Brunnen und in einiger Entfernung davon für jeden Probanden ein grosses leeres Fass. Die Aufgabe war es, das Fass mit Wasser aus einem immerzu sprudelnden Brunnen zu füllen. Wer zuerst fertig wurde, sollte die schöne Tochter bekommen.

Die jungen Männer, fast schon beleidigt ob dieser simplen Aufgabe, nahmen spöttisch lachend ihren Eimer in Empfang und machten sich zum Brunnen auf. Sie füllten ihren Eimer und rannten zum Fass. Dann zurück zum Brunnen und von dort wieder zum Fass. Schnell erkannten sie jedoch, dass ihr Eimer ein Leck hatte und ebenso die Eimer aller Mitbewerber.

Noch bevor sie mit vollem Eimer beim Fass ankamen, war das Wasser fast gänzlich ausgelaufen. Ihre Selbstsicherheit und ihr Spott über diese simple Aufgabe verwandelte sich schnell in Frustration und Ärger. Einer nach dem anderen entdeckte sein vergebliches Bemühen. Einer nach dem anderen gab auf und machte sich aus dem Staub. Einige mit Getöse und Protest, andere still und heimlich.

Nur ein junger Mann rannte weiterhin zwischen Brunnen und Fass hin und her. Unermüdlich füllte er den lecken Eimer im Brunnen, unermüdlich kippte er den Eimer über das Fass. Den ganzen Tag lang. Pausenlos. Bis das Fass voll war!

Ein paar Tropfen

Der König und sein Gefolge hatten dem jungen Mann staunend zugeschaut. Als er als Einziger die Aufgabe erfüllt hatte, fragten sie ihn, wie er das gemacht habe; warum er nicht, wie alle anderen aufgegeben habe? Der junge Mann entgegnete: «Ich habe gesehen und darauf vertraut, dass jedes Mal, wenn ich Wasser aus dem Brunnen zum Fass getragen habe, ein paar Tropfen davon im und am Eimer hängengeblieben und dann ins Fass gefallen sind.

Es sei nur eine Frage der Zeit und der Geduld gewesen, bis genügend Tropfen zusammen waren, um das Fass zu füllen. Und seine seit langem heimlich gehegte Liebe zur Königstochter und die einmalige Möglichkeit, sie zur Frau zu bekommen, hätten ihn so beflügelt, dass ihm nichts zu viel, keine Mühe zu gross gewesen sei.»

Die Königstochter, berührt von dieser Einstellung, willigte freudig ein, diesen tapferen Mann zu ehelichen. Die beiden gründeten eine Familie und zeugten viele gesunde und lebensfrohe Nachkommen.

«Mit dem bodenlosen Eimer Wasser schöpfen» ist eine Metapher für die Verwirklichung der Buddhaschaft:

Dank seiner Erkenntniskraft kann jeder Mensch — durch Vertrauen und den unermüdlichen Einsatz seiner ganzen

Lebensenergie — seine eigene «kleine», bedingte Existenz mit der Existenz des «grossen», unbedingten Geistes verbinden. Das Wasser im unergründlichen, sprudelnden Brunnen ist dasselbe Wasser wie das im bodenlosen Eimer und im leeren Fass.

- [Dharmavorträge](#)



Unwissenheit

Der Geist als Spiegel

Tagesretreat Mai 2018

Zen ist ein Zweig des Buddhismus, in dem die direkte Erfahrung der Wirklichkeit ohne das Dazwischenfunken des Intellektes, d.h. jenseits von Sprache und Symbolen, angestrebt wird. Sinnbilder dienen dabei als Brücke vom gedanklichen, konzeptuellen «Verstehen» zur unmittelbaren Erfassen einer Wahrheit. Wie alles im Zen hat ein Hilfsmittel seinen Wert nur in einem bestimmten, gegebenen Augenblick. Das heisst: Ein Sinnbild macht entweder sofort Sinn oder nicht. Wenn es einem nichts sagt, macht es keinen Sinn, sich weiter dabei aufzuhalten.

Im Zen-Buddhismus ist der Spiegel ein Sinnbild für das reine Bewusstsein, das frei von Gedanken ist – «leer» von Absichten, Erwartungen, Meinungen und ohne Anhaften, Zuneigung und Abneigung. Der Spiegel spiegelt, was ist, sonst nichts, ohne «ich». Die Spiegelbilder stehen für die Gedanken, die das menschliche Bewusstsein auf Grund seines gewohnheitsmässigen, gewöhnlichen Denkens formt und dann für die Wirklichkeit hält.

Beispiele für das Sinnbild des Spiegels in der Zen-Lehre

Beispiel aus der Gegenwart:

Neulich sagte der Zen-Meister Sodo Harada, Abt des Sogen-ji in Okayama, Japan (mit SchülerInnen in der ganzen Welt) in einem seiner Teishos:

«Ein natürlicher, gesunder Geist (mind) ist frei von Haftungen, vergleichbar mit einem Spiegel. In einem Spiegel

gibt es nichts, bevor ein reflektiertes Objekt auftaucht, und nichts bleibt, wenn das Objekt weg ist. Das Objekt fügt nichts zu, wenn es kommt, und nimmt nichts weg, wenn es verschwindet. Egal um welches Objekt es sich handelt, der Spiegel wird davon weder <sauberer> noch <schmutziger>. Die unmittelbare Wahrnehmung des direkten Geistes (direct mind) ist ähnlich wie dies. Bewusstsein funktioniert aber nur so, wenn es im Zustand des reinen Gewahrseins ist, offen für seine innere Wahrheit.

Im natürlichen Zustand ist der Geist frei vom Zwang zu denken, aber das heisst nicht, dass er nicht denkt. Die Leute verstehen dies oft falsch. Einfach den Denkprozess abzuschalten, ist eine Art geistiger Blackout. Ab und zu sagen Schüler zu mir: <Ich denke nichts>. Das ist schön, wenn der Geist ganz natürlich in der Stille zur Ruhe gekommen ist. Aber wenn das Denken bloss unterdrückt wird, ist das nichts anderes als die Ausblendung des Selbst und das Abschalten des Bewusstseinslichtes. Das hat im täglichen Leben keinen Nutzen.

Es ist natürlich möglich, das gewöhnliche Denken während des Zazens mit intensiver Konzentration anzuhalten; das ist wie bei einem Seiltänzer, der sich nur auf sein Tun fokussiert, während er auf dem Seil balanciert, aber sein gewöhnliches Denken wieder aufnimmt, sobald der Akt erledigt ist. Diese Art von Zazen ist falsch, sie führt bloss zu einer Spaltung des Lebens in eine Zeit, in der der Geist im Zazen zum Schweigen gebracht wird und der restlichen Zeit, in der der <Geist frei herumwandern darf>. Diese zwei Aspekte des Lebens haben keine Verbindung miteinander, so dass die Praxis auf den Meditationsraum beschränkt ist und im täglichen Leben nicht funktioniert.

Zazen ist keine konzentrierte Unterdrückung der Gedanken, sondern viel mehr eine Gewahrsein, so offen, dass es nicht

in Gedanken verwickelt wird und nicht denken muss, wenn es nicht nötig ist. In seinem natürlichen Zustand ist das Bewusstsein etwas Fließendes. Analytisches Denken mag nötig sein, wenn es darum geht, etwas von einem akademischen Standpunkt aus zu untersuchen, aber im tätlichen Leben steht es meistens im Weg.» — Sodo Harada Roshi, 20. April 2018, aus dem Englischen übersetzt.

Beispiel aus der Anfangszeit des Zen.

Dieses Beispiel stammt aus dem *Sutra des Sechsten Patriarchen*, auch *Plattform-Sutra* genannt, wie es von Meister Sokei-an kommentiert wurde. Man kann es im Buch *Das andere Ufer ist hier* aus der Reihe *Der Springende Punkt* nachlesen. Ich zitiere zuerst den Text des Sutras und danach den Kommentar von Sokei-an.

Sutratext:

In der Mitte des 7. Jahrhunderts lebte in China ein berühmter Meditations-Meister namens Hung-jen. Er trug den Titel Der fünfte Patriarch (von China) weil er als ein direkter Nachfolger der geistigen Übertragungslinie von Buddha galt. Als er merkte, dass seine Zeit als Vorsteher einer grossen Mönchsgemeinschaft ihrem Ende entgegen kam, beschloss er, nach einem würdigen Nachfolger zu suchen. Daher sagte er eines Tages zu seinen Mönchen: «Die Frage von Leben und Tod ist von grosser Wichtigkeit für jeden Menschen.

Solange euer Geist in Täuschungen verharret, kann euch Meditation und das blosses Streben nach einem guten Karma nicht retten. Geht in eure Klause und erforscht eure eigene wahre Natur. Demjenigen, der das wesentliche Prinzip des Buddhismus am klarsten erfasst hat, will ich die Kutte und das Dharma übergeben und ihn zum Sechsten Patriarchen erklären.»

Der Hauptmönch, Shen-hsiu, war einer der grossen Mönche jener Zeit und ein ehrlicher, bescheidener Mensch. Der Fünfte Patriarch hatte ihm bereits gewisse Lehrfunktionen übertragen. Seine Schüler liebten und vertrauten ihm. Als Vorsteher der ganzen Mönchsgemeinschaft fühlte er sich verpflichtet, die Aufgabe des Abtes zu erfüllen. Nach langem Überlegung und einigen Stunden Zazen, fasste er sein Verstehen schliesslich in ein Gatha. Da er sich nicht getraute, es dem Meister direkt vorzutragen, schrieb er es heimlich an eine Wand im Flur des Tempels:*

*«Der Körper ist ein Bodhibaum,
der Geist ein blanker Spiegel,
Stunde um Stunde wische ihn sorgfältig ab, lass keinen Staub
sich darauf niedersetzen.»*

Kommentar von Sokei-an

Ein Spiegel ist von Natur aus rein. Sein Wesen ist wie der Himmel: leer, unendlich und grenzenlos. Auch ihr tragt diesen Spiegel des grenzenlosem Geistes in euch. Staub symbolisiert hier das Wirrwarr an Gedanken und Emotionen, das unser alltägliches Bewusstsein produziert. Dieses Füllmaterial ist wertlos und verursacht nichts als Schwierigkeiten, weil unser Gemüt vollkommen davon beherrscht wird. Säubert den Geist von diesen Inhalten!

Unser Geist sollte ein Werkzeug sein, das uns zur Verfügung steht. Statt ihr Bewusstsein wie ein Werkzeug der Erkenntnis zu nutzen, lassen sich die meisten Menschen von seinen Inhalten beherrschen und rennen wild in der Weltgeschichte umher.

Es ist wahr, dass der Körper wie ein Baum der Weisheit (Bodhi) ist. Wie jeder biologische Baum ist er aus den vier Elementen Erde, Feuer, Wasser und Luft zusammengesetzt, und trägt alles zum Leben notwendige Wissen in sich. Und es ist auch wahr, dass der Geist wie ein Spiegel ist.

Aber zu sagen, man müsse ihn dauernd abwischen, damit sich kein Staub darauf niederlasse, trifft das Wesen der buddhistischen Erkenntnis nicht. Denn diese Einstellung impliziert, dass man sich nicht um die materielle Welt kümmern, aber immerzu den Seelenspiegel abwischen soll, bis er leuchtend klar ist und das absolute, reine Bewusstsein spiegelt. Dies ist eine als Transzendenz verkappte Weltverneinung und falsch verstandener Buddhismus. Sie wertet die materielle Existenz des Körpers ab.

Man findet die Auffassung, die Seele müsse gereinigt und sauber gehalten werden, in vielen Religionen. Es handelt sich dabei um eine rein menschliche Idee. Denn das ständige Abwischen des vermeintlichen Spiegels ist anstrengend und nicht natürlich. Schaut die Natur an. Weder Bäume noch Katzen noch Hunde wissen etwas von einer Seele, die zu reinigen wäre. Dennoch kann dieses Sinnbild vielen Menschen als erster Schritt zur Befreiung dienen. Die Befreiung beginnt mit der Übung der Achtsamkeit. Ohne die Achtsamkeit auf die Geistesinhalte kann man die Wahrheit nicht finden.»

Hui-neng, der damals als Laie im Tempel als Küchenhilfe beschäftigt war, erfuhr von der Aufgabe, die der Abtes seinen Mönchen aufgetragen hatte und dem Gatha von Shen-hsiu, das auf eine Wand im Tempel geschrieben stand. Da er nicht lesen und schreiben konnte, bat er einen Mönch, ihm den Text vorzulesen. Sobald er diesen gehört hatte, formte sich in ihm spontan ein eigenes Gatha. Er bat einen vorübergehenden Passanten, dieses für ihn auf dieselbe

Wand neben das Gatha von von Shen-hsiu zu schreiben. Er diktierte:

*«Weisheit ist kein Baum,
der Geist ist kein Spiegel.
Im Ursprung gibt es nichts,
wo könnte sich da Staub ansammeln?»»*

«Als Hui-neng das Gatha von Shen-hsiu hörte, wusste er sofort, dass es nicht der Wirklichkeit entsprach und antwortete spontan aus seiner eigenen Weisheit heraus.

Das Bewusstsein, das uns zu eigen ist, ist wie ein Spiegel. Aber es ist ohne Form und nicht identifiziert mit den Dingen, die es spiegelt.

Hui-neng, der keine Schulbildung hatte, verstand aus sich heraus, dass es im Ursprung – vor Vater und Mutter, vor der Erschaffung der Welt – nichts gibt. Wenn es nichts gibt, gibt es auch keinen Ort, wo sich Staub ansammeln könnte. Und er fragte: Gibt es überhaupt Staub?»**

Der Buddha lehrte, dass alles Leben Bewusstsein ist. Bewusstsein existiert in jeder Körperzelle. Das ganze Nervensystem, sämtliche Muskeln – alles ist Bewusstsein. Es gibt nichts, was nicht Bewusstsein ist. Wir nennen es die Urnatur. Wenn ich euch frage, was eure Urnatur ist, schliesst nicht die Augen. Öffnet sie und schaut mich an! Es ist eine menschliche Idee, dass man sein Bewusstsein sauber halten müsse. Wenn alles Bewusstsein ist, wie kann man es dann sauber halten? Könnt ihr in eben diesem Augenblick sehen, dass ihr im Zentrum des Bewusstseinsspiegels seid, und dass dieses Zentrum keine Peripherie, keine Grenze hat?

Die Urnatur, die sich in uns manifestiert, ist Menschennatur und allumfassende, universelle Natur in einem. Wenn man die Wirkungsweise der eigenen Natur versteht, versteht man die Wahrheit des Universums. Dieses Studium ist natürlich nie zu Ende.>>

An einer anderen Stelle berichtet Sokei-an: «Vor langer Zeit stand ich einmal auf einer Holzbrücke zwischen Seattle und Tacoma im Staate Washington. Ich lehnte mich an das Holzgeländer und schaute ins Wasser. Da vergass ich plötzlich meine eigenen Augen und Ohren und sämtliche Sinneswahrnehmungen. Es gab nur immenses Bewusstsein, wie ein Spiegel; das ganze Universum ist darin enthalten und ich ruhte darin. Ich fühlte, dass alle Klänge von ihm gehört werden und nicht von meinen Ohren. ES weiss!>>

* Ein Gatha ist ein Vers aus vier Zeilen. Die Zen-Praktizierenden bringen damit ihre eigene innere Erfahrung und Erkenntnis zum Ausdruck. Um ein wahres Gatha zu schaffen, muss die Erfahrung wahr sein.)

** Auf Grund dieser Begebenheit, wurde Hui-neng zum Sechsten-Patriarchen ernannt. Unter seinem Einfluss begann sich Zen als eine eigene Schule des Buddhismus zu etablieren. Das direkte, intuitive Erfassen der Wirklichkeit jenseits von Worten und Symbolen und der spontane Ausdruck davon im alltäglichen Leben ist das «Markenzeichen» der Zen-Praxis.



Allein-Sein

August 2020 (Zeit der Corona-Pandemie)

Allein-sein und Bei-sich-selber-sein sind zwei fundamentale Eigenschaften, die jeder Mensch braucht, um dem buddhistischen Lebensweg folgen zu können. Doch es gilt, dieses "Allein" nicht negativ zu verstehen. Denn ich spreche nicht von seelischer Einsamkeit oder Verlorenheit, sondern vom allumfassenden Eins-Sein mit der ganzen Existenz. Das ist ein Zustand, der sich nur in der Stille des Geistes offenbaren kann und nicht im Tohuwabohu und Lärm der Geschäftigkeit, in der jeder Einzelne um seinen Platz in der Masse kämpft.

In unserer letzten Meditationsretreat betonte ich einmal mehr, dass wir unsere gemeinsame Übungszeit gut nutzen sollten, denn man könne nie wissen, ob es je wieder einen solchen Gelegenheit geben werde.

Man hat dies damals so hingenommen und natürlich in etwa so interpretiert: "Ja, wenn dann einmal die Agetsu nicht mehr da ist, dann wird es keine Retreats mehr geben. Aber das ist hoffentlich noch lange nicht soweit. Also kümmert mich das nicht weiter."

Aber plötzlich war es halt dann doch soweit. Wir konnten für mehr als drei Monate nicht gemeinsam sitzen. Jeder und jede war auf sich selbst gestellt.

Dieses auf Sich-selbst-zurückgeworfen-sein, dieses fundamentale Alleinsein ist in Wirklichkeit der Urzustand unseres Geistes.

Zu sich selber kommen

Sich allein für die Meditation hinzusetzen bedeutet für die meisten von uns zuerst einmal, zu sich selbst zu kommen und zu spüren, was es heisst, allein zu sein. Denn in unserem täglichen Leben sind wir nie allein. O ja, wir sind oft allein – natürlich: Wir wohnen vielleicht allein oder wir verbringen viel Zeit allein, wir schlafen allein, essen allein und vieles mehr, was wir «alleine» tun.

Aber in unserem Gemüt sind wir nicht allein, wir sind gedanklich immer mit irgendetwas beschäftigt. Dieses Irgendetwas hat zu tun mit unserem Beruf, unserem sozialen Umfeld, unserer Vergangenheit und sehr viel mit unserer Zukunft. Entweder denkt man darüber nach, was man gemacht hat oder was man als Nächstes zu tun hat oder über irgendetwas Hypothetisches, das geschehen ist oder geschehen könnte.

Man schaue sich z.B. einmal das Gepäck an, das man von zu Hause mitgebracht hat. Was hat man alles mitgeschleppt? Nicht nur an Kleider-, sondern auch an Gedankenmaterial? Was wartet in eurem Zimmer darauf, eure Aufmerksamkeit zu gewinnen? Aber nicht nur, wenn man allein im Zimmer ist, auch auf dem Sitzkissen wartet so allerlei, womit man sich beschäftigen kann. Nicht wahr?

Diese Woche haben wir die Gelegenheit, uns selbst zu begegnen, uns selbst kennen zu lernen. Beim Sitzen, beim Essen, im Zimmer? Bin ich mit mir allein oder bin ich mit all den Wesen beschäftigt, die meine Gedankenwelt bevölkern?

Die Struktur dieses Retreats ist für einmal so, dass wir nicht wie eine Herde, alles gemeinsam tun, sondern wir sind ein bisschen mehr uns selbst überlassen. Vor allem bei Tisch ist es am auffälligsten. Wir greifen nicht gleichzeitig nach dem

Besteck, beenden die Mahlzeit nicht zusammen. Es wird eher so sein, wie wenn man sonst in einem Restaurant isst. Auch andere Aktivitäten werden wir einzeln durchführen. Und doch, sind wir eine Gemeinschaft. O ja! Wir schweigen, sitzen und sind allein – aber in Gemeinschaft.

Beziehung = Stille

Für sich allein, bei sich selbst sein, heisst nicht das: (Agetsu verschliesst sich die Augen und Ohren). Das kennen wir! Das sind unsere alltäglichen Schutzmechanismen, wenn uns z.B. etwas zu viel wird. Wir schliessen uns ab, schotten uns ab: Ich höre nichts, sehe nichts, will nur noch allein sein! Nur noch «ich».

Das ist nicht das Alleinsein, worum es hier geht. Alleinsein in Gemeinschaft heisst in Beziehung sein, all-eins-sein, eins mit allem!

Wahrhaftig in Beziehung zu sein ist nur möglich, wenn man wahrhaftig bei sich selber ist. Fast alles, was wir gewöhnlich als Beziehung betiteln, trägt in Wirklichkeit den Geruch von Abhängigkeit. In unseren landläufigen «Beziehungen» sind wir immer in Unruhe. Wir sind am Abchecken, Abwägen, Beurteilen der Signale, die von anderen kommen. Unsere «Beziehungen» bestehen gewöhnlich aus Aktion – Reaktion – Aktion – Reaktion, verbunden mit Emotionen, Urteilen, Rechtfertigungen usw. Solche Beziehungen bestehen aus Konflikt und Konfliktvermeidung.

Beziehung, von der wir hier sprechen, hat nichts zu tun mit anpassen, einordnen, sich-nicht-auf-die-Füsse-treten, sich-verteidigen, sich-schützen, sich-einmischen ... mit all diesen Mechanismen, die uns dauernd auf Trab halten.

Echte Beziehung bedeutet in Kontakt zu sein mit allem, was

ist. Der Zustand des allumfassenden All-Ein-Seins kann unmöglich von einem Ich erlebt werden, das ständig um sich selbst besorgt ist. Wahres Alleinsein bedarf der Stille.

Die Stille des Alleinseins zu erforschen, zu entdecken, kennen zu lernen, zu schmecken, zu spüren und sich darin zu verwurzeln, das soll das einzige Anliegen in dieser Woche sein. Diese Stille kann man nicht machen, nicht herstellen, nicht denken. Sie ist bereits in uns angelegt. Das Einzige, das man machen kann, ist die Hindernisse wegzuräumen, die sie überlagern, die dicke Schutzschicht, die klebrige Patina unserer Gewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen; kurz unser ganzes lärmiges Innenleben, kann man abkratzen und ablegen.

Margrit

Ich möchte euch eine wahre Geschichte erzählen über das Alleinsein, das nicht Einsamkeit ist. Sie handelt von Margrit, meiner Nachbarin im gegenüberliegenden Wohnhaus. Sie ist eine 92-jährige Witwe. Ihr Mann verstarb vor ungefähr fünf Jahren. Sie lebte schon in der Siedlung, als wir vor gut sechzehn Jahren dort einzogen. Wir kannten sie aber viele Jahre nur vom Sehen.

Was uns allmählich näher brachte, waren unsere Katzen. Vor allem Charlie, ein langhaariger Charmeur, hatte es ihnen angetan. Als er und sein Bruder Romero innerhalb von zehn Tagen starben, trauerten die Nachbarn mit uns. Doch schon bald begann sie uns zu fragen: Wann werdet Ihr wieder Katzen haben? Wir vermissen eure Katzen.

Schliesslich wollte es das Schicksal, dass vier junge schwarze Katzenbrüder zu uns kamen. (Diese Geschichte kennt ihr ja.) Dies gab den Anlass, dass die vier älteren Herrschaften zum ersten Mal in unsere Wohnung kamen. Vor allem Jack, der

Ehemann von Margrit, freundete sich sofort mit den jungen Katzen an.

Bald darauf erkrankte Jack an Parkinson und die Zeit kam, als er nur noch wenige Schritte mit dem Rollator gehen konnte. Unser Kater Caruso pflegte ihn, sobald er aus der Haustüre trat, mit erhobenem Schwanz zu begrüßen und ihn bei einigen Runden zwischen den Häuserzeilen zu begleiten. Natürlich färbte diese Freundschaft auch auf uns Erwachsene ab.

Dann ist Jack gestorben und Margrit blieb allein in der Wohnung zurück. Sie hat einen Sohn, der sehr gut für sie sorgt, aber sehr oft in Schweden ist, wo er ein Haus besitzt. Er ruft seine Mutter jeden Tag an, egal, ob er in der Schweiz oder im Ausland ist. Während seiner häufigen Abwesenheiten spielte es sich ein, dass ich zur nächsten Ansprechperson für Margrit wurde.

Struktur und Vorsorge

Ich lernte sie als eine im wahrsten Sinne des Wortes «alleinstehende» Frau kennen. Ihre Haltung zum Leben ist durch und durch pragmatisch, ihr Alltag vollkommen strukturiert. Werktags steht sie um 6.45 auf, (am Sonntag später) und geht ins Badezimmer. Zwischen 7.00 Uhr und 7.10 Uhr geht sie ans Fenster, macht den Vorhang auf und winkt mir, wenn möglich, über den Gehweg zwischen den Häusern zu. Sie streckt den Daumen in die Höhe zum Zeichen, dass alles in Ordnung ist. Dann trinkt sie einen Tee, geht mit dem Rollator zur Migros, wobei sie nur den Lift nehmen und ca. 100 m gehen muss.

Allerdings steht sie immer zehn Minuten vor Türöffnung dort, um einige Worte mit einem Herrn auszutauschen, dessen Frau im Pflegeheim ist. Sie kauft nicht mehr und

nicht weniger ein, als was sie an diesem Tag braucht. Dann macht sie ein Nickerchen in ihrem bequemen Stuhl, dann einen kleiner Spaziergang in der Siedlung und um 11.30 Uhr ist es Zeit für das Mittagessen. Der Nachmittag ist der Lektüre eines Arzt-Romans gewidmet; um 17.00 Uhr ruft der Sohn an, dann isst sie ein leichtes Abendbrot, schaut etwas fern und um 21.00 Uhr ist sie wieder im Bett.

Sie weiss immer im voraus, was sie an den einzelnen Wochentagen essen wird und freut sich auf den Sonntag, an dem ihr Sohn eines ihrer zwei Lieblingsgerichte kocht. Ich melde mich für einen vormittäglichen Kaffee-Besuch rechtzeitig an, damit sie dann darauf vorbereitet ist, an diesem Tag das Mittagessen etwas später einzunehmen.

Für den Fall von Krankheit und Tod liegen Patienten- und andere Verfügungen unterschrieben bereit, ihre Möbel und gut gepflegten Haushaltsgeräte sind bereits «verteilt» für «wann es dann soweit ist». Sie hat erklärt, wo ihre Asche ausgestreut werden soll und wo die vier anwesenden Personen dann gemeinsam essen werden.

Liebe

Diese – von aussen gesehen – nüchterne, pragmatische Frau hat eine sehr zarte Seite.

Ich habe dies z.B. bei folgender Gelegenheiten gemerkt: Sie fühlte sich einmal sehr schwach, hatte Schmerzen und blieb im Bett. Als ich nach ihr schaute, sah ich sie schlafend mit einem grossen Plüschbären im Arm.

Oder: Als sie hörte, dass wieder einer unserer Kater verschwunden war, traten Tränen in ihre Augen, was sonst nur ab und zu geschah, wenn sie von ihrem verstorbenen Mann sprach.

Oder: Auf ihrem Küchentisch sass ein grossäugiges liebliches Rentier aus Plüsch, ein Geschenk von ihrem Sohn aus Schweden. Einmal fragte ich sie: «Hat es eigentlich einen Namen?»

«Nein, der hat keinen Namen».

«Sollte er einen Namen haben?» «Du kannst ihm ja einen geben!»

«Gut ... das ist der Fredi», beschloss ich kurzerhand.

Seither sitzt Fredi, wenn ich zum Kaffee komme, meinem Sitzplatz zugekehrt und schaut mich aus seinen grossen Augen an. Und Margrit sagt: «Schau Fredi, wir haben Besuch!»

Oft kommt das Gespräch auf ihren Mann, dessen Krankheit und vor allem dessen Tod. Und jedes Mal äussert sie sich, wie glücklich sie mit ihm gewesen sei, wie froh sie sei, dass sie keinen Streit hatten und im Frieden voneinander gegangen seien, ganz im Gegensatz zu anderen Menschen, die sich nach dem Tod ihres Partners in Schuldgefühlen verzehren. Nur selten erwähnt sie, wie schwierig seine letzten Lebensmonate waren und wie erschöpft sie danach war, weil sie ihn fast alleine gepflegt hatte.

Einmal fragte sie mich, was ich nach ihrem Tod aus ihrem Nachlass einst haben möchte. Zuerst sagte ich «nichts», dann fiel mein Blick auf Fredi und ich sagte: «Am liebsten hätte ich den Fredi!» Ihre Antwort war schlicht: «Ja das habe ich meinem Sohn schon lange gesagt, der Fredi geht dann zu dir!»

Wendezeit

Im Juni erzählte mir Margrit, dass ihr Sohn plane, eine längere Zeit in Schweden zuzubringen mit einem Unterbruch von nur einer Woche. Zum ersten Mal spürte ich einen traurigen Unterton in ihrer Stimme. Auf meine Frage, ob sie

traurig sei, sagt sie: «Nein, nein! Aber weisst du, der Sonntag ... der Sonntag ist ein bisschen traurig.

Es ist so schön, wenn mein Sohn kocht und dann kann ich auch besser essen.» Als ich sagte: «Okay, dann kommst du am Sonntag bei uns zum Essen», wehrte sie ab: «Nein, nein, ihr müsst mich doch nicht einladen!» Erst als ich ihr klar machen konnte, dass es kein Müssen sei, sondern ein Vergnügen, sie als Gast zu haben, nahm sie die Einladung strahlend an.

Am besagten Sonntag – das ist jetzt drei Wochen her – kam sie mit einem Blumenstrauss in der Hand, festlich gekleidet und voll innerem Glanz zu uns an den Tisch. Zur Feier des Tages trank sie ein Glas Wein, was sie schon jahrelang nicht mehr getan hatte.

Wie ihr Sohn servierten wir Margrit an diesem Tag ein Gericht, das sie sich gewünscht hatte und sie ass, so wie sie es als Allein-Esserin gewohnt war, schweigend, achtsam und zügig. Aber mit gutem Appetit. Nach dem Dessert sagte sie: „So, jetzt gehe ich und mache meinen Mittagsschlaf und ihr macht euren!“ Wir alle freuten uns über das gelungene Zusammensein und verabredeten, es zu wiederholen.

Das Schicksal wollte es, dass ihr Sohn am folgenden Sonntag mit seiner Frau zurückkam, zehn Tage früher als erwartet. Danach sah ich Margrit nicht. (Sie ging inzwischen nicht mehr so früh zum Einkaufen, so dass wir uns des öfteren am Fenster verpassten.)

Die Vollendung

Am Mittwochabend fiel mir auf, dass das Fenster ihres Schlafzimmers um halb zehn Uhr noch offen stand, was äusserst ungewöhnlich war. Ich packte den Schlüssel zu

ihrer Wohnung, um zu schauen, was los ist. Doch ihr Sohn und seine Frau waren bereits vor Ort. Margrit hatte sie benachrichtigt, sie fühle sich sehr schwach.

Der Sohn meinte, sie habe wohl zu wenig gegessen und getrunken an diesem heissen Tag. Wir verabredeten, dass ich am kommenden Morgen nach ihr schauen werde und es melden würde, falls es ihr nicht gut gehe.

Als ich am Donnerstag morgen früh leise die Wohnung betrat, fand ich Margrit schlafend und schlich wieder hinaus. Ein bisschen später lag sie mit offenen Augen im Bett und sagte, sie habe die ganze Nacht lang starke Schmerzen gehabt. Ihr Sohn sei schon unterwegs zu ihr und habe den Krankenwagen angefordert. Sie nahm meine Hand und ich setzte mich zu ihr.

So Mammeli...

Bald darauf trat der Sohn in Begleitung seiner Frau ein und verkündete: «So Mammeli, jetzt machen wir es genau so, wie wir es immer besprochen haben! Wir nehmen die Patientenverfügung und den Vorsorgevertrag und und gehen ins Spital.» Margrit nickte ergeben, ich wünschte ihr gute Besserung und verliess die Wohnung.

Nach zwanzig Minuten war der Krankenwagen da, Margrit wurde gut verpackt hineingeschoben. Am Abend unterrichtete mich der Sohn, dass sie vermutlich eine stoke Gallenblasenentzündung habe. Sie habe ein wenig gegessen und schlafe jetzt. Er plane, am kommenden Morgen mit den Ärzten zu reden, da seine Mutter keine Operation mehr wolle.

Es war Freitagabend, als der nächste Telefonanruf kam. Der Mutter gehe es nicht gut, sie wolle nicht mehr leben. Er

werde sich am nächsten Tag nach einem Hospiz oder einem Pflegeplatz umschauchen.

Und dann, am frühen Samstag-Nachmittag stand Margrits Sohn an unserer Wohnungstüre mit Fredi in der Hand und Tränen im Gesicht...

Ein wunderbares Vorbild

So schnell hat diese Frau alles losgelassen! Sie ist gestorben, wie sie gelebt hat. Still, ohne Tamtam, ohne Jammern, ohne Klagen, ohne Bedauern, ohne unerledigte Angelegenheiten, ohne Überbleibsel und ohne den Hinterbliebenen ein materielles oder emotionales Chaos zu hinterlassen.

Und sie tat es zum besten aller möglichen Zeitpunkte. Ihr Sohn war unerwartet etwas früher nach Hause gekommen und hatte die Absicht, eine Woche später wieder zu verreisen. Alles war so gut vorbereitet und organisiert, dass er die Räumung und Abgabe der Wohnung in die Wege leiten, die Ämter informieren und sogar die Urne abholen konnte, bevor er dann planmässig wieder abreiste. Die Mutter hatte ihn vollkommen frei gegeben und in der Aussenwelt minimale Spuren hinterlassen.

Warum erzähle ich euch diese ganze Geschichte?

Weil Margrit für mich ein Beispiel ist von einem Menschen, der wirklich allein, aber nicht einsam war. Sie kostete ihr Leben mit Freud und Leid aus, nahm einen Tag nach dem anderen. Sie war nicht immer mit allen Umständen oder Mitmenschen «zufrieden», aber trotzdem in Frieden damit. Versteht man diesen Unterschied?

Im Laufe der Jahre und in der Art und Weise ihres Sterbens hat mir Margrit gezeigt, was wahre Selbstgenügsamkeit,

wahre Ichlosigkeit ist. Sie war in meinen Augen ein rundum ganzer Mensch, der sein Leben und Sterben selbstbestimmt und in Würde vollendete. Und dies in Bescheidenheit und grosser Stille!

Selbstgenügsamkeit

Margrit stellte keine Ansprüche an andere Menschen, war aber auch kein duldsames Wesen, das anderen eine Macht über sich einräumte. Sie wusste, wer sie ist, was sie will und sie wusste auch, was sie nicht will.

Probleme machte sie mit sich selbst aus. Sie durchlebte Zeiten der Niedergeschlagenheit und Depression, lernte aber, diese anzunehmen und überwand sie dadurch.

Andere Menschen liess sie gelten, wie sie sind. Sie belastete ihren Sohn oder ihre Schwiegertochter nicht mit: «Du sollst und du musst ...». Wenn sie mit etwas oder jemandem nicht einverstanden war oder ein Unrecht sah, zog sie schweigend ihre Konsequenzen. Sie zog sich zurück, brach unerfreuliche Kontakte problemlos ab und liess es dabei bewenden.

Sie war hilfsbereit aber nicht aufopfernd. Zum Beispiel lud sie ab und zu den grantigen, immer unzufriedenen Nachbarn, der in der Wohnung über ihr hauste, zu einem Mittagessen oder einem Kaffee ein. Bei diesen Gelegenheiten sass sie einfach da und hörte sich zum X-ten Mal die immer gleich lautende Krankengeschichte, die ihren Anfang vor 50 Jahren bei einem Arbeitsunfall genommen hatte, und die damit verbundenen Schimpftiraden über die Blödsinnigkeit der Ärzte und alle anderen Bewohner dieser Welt an.

Margrit machte mir gegenüber kein Hehl daraus, dass sie jeweils froh war, wenn der Nachbar nach dem Essen nicht lange blieb. So sassen zwei alte Menschen am gleichen

Tische – einer unzufrieden mit sich selbst und der Welt, der andere im Frieden mit sich selbst und der Welt.

Sie wollte niemandem zur Last fallen

Sie wollte niemandem zur Last fallen, sich aber auch von niemandem belasten lassen. Auf die Frage ihres Sohnes, warum sie ihm nichts von den Schmerzen, die sie offenbar schon länger fühlte, gesagt habe, antworte sie: «Du kannst ja auch nichts machen!» Und als sie Probleme in dessen Ehe wahrnahm, konnte sie warten, bis er diese selber ansprach und nahm das Unbehagen und den Schmerz, den ihr das bereitete, schweigend an.

Sie brauchte keinen grossen Bekanntenkreis. Ihr Sohn, seine Frau, ihr Hund, Robert und ich, unseren Katzen und der ältere Herr vor der Migros genügten ihr vollkommen. Auch diese konnte sie ohne Weiteres aufgeben, als die Zeit es erforderte. Nie habe ich sie über mangelnde Sozialkontakte klagen gehört.

Sie trug Sorge zu dem, was sie hatte. Sie war immer sehr gepflegt und tipptopp angezogen. Als ich sie dafür bewunderte, erklärte sie: «Ja weisst du, mein Mann hat mir schöne Kleider gekauft; ich konnte sie gar nie brauchen, weil wir immer einen Hund hatten. Aber jetzt kann ich sie tragen!»

Sie nahm an, was sie von anderen bekam. Wer ihr einen Dienst erwiesen hat, wurde mit einer Flasche Wein oder einem Blumenstrauss beschenkt. Alle die kleinen Mitbringsel und Kostproben, die ich aus unserer Küche mitbrachte, wurden mit Freude gekostet. Nur einmal hat sie gesagt, ihr Sohn habe die letzten Kekse als zu trocken empfunden. 😊

Sie war sparsam aber nicht geizig. Als zum Beispiel ihre ehemalige Schwiegertochter – eine tief gläubige Frau, die für sie putzte und ihr beim Duschen half – wegen der Epidemie nicht arbeiten durfte, erhielt sie von Margrit trotzdem einen Lohn. Zum Dank bekam sie von ihr eine Bibel. Fortan sass Margrit jeden Morgen eine Stunde lang am Küchentisch und las in diesem Buch, beginnend auf der ersten Seite.

Ein offener Geist

Sie machte sich ihre eigenen Gedanken, ohne sich anderen zu verschliessen. Eines Morgens entspannte sich zum Beispiel folgender Dialog zwischen uns. Ich fragte:

«Liest du die Bibel gerne?»

«Ja, es sind interessante Geschichten.»

«Machen diese Geschichten einen Sinn für dich, bedeuten sie dir etwas?»

«Nein»

«Hast du überhaupt irgendwelche Ideen über Religion?»

«Nein. (Pause) Weisst du, als mein Mann schon sehr schwach war, sagte er, er bete zu Gott, dass er vor mir sterben könne, weil er mich brauche. (Pause) Ja, ja, so ist das ... da hat man ein ganzes Leben lang nie von Gott gesprochen und im letzten Moment ist plötzlich einer da!» Sie schaute mich mit einem Lächeln an, das mir leicht verschmitzt, leicht ironisch und wissend zugleich erschien.

Wir haben dann gelacht und ausgerechnet, dass sie, wenn sie jeden Tag eine Stunde lang in diesem dicken Buch mit den vielen dünnen Seiten liest, in drei bis vier Jahren fertig ist damit.

Wie oft haben wir am Küchentisch gesessen und sind auf das Thema Sterben gekommen! Jedes Mal hat sie betont, dass es ihr jetzt gut gehe, sie gesund sei, ja nicht einmal ein graues

Haar habe, aber nicht hundert Jahre alt werden wolle. Und jedes Mal endete das Gespräch mit: Ich bin ja gespannt, wie es bei mir dann einmal zu Ende geht.

Bei einer dieser Gelegenheiten fragte sie: «Was denken eigentlich die Buddhisten dazu?»

Nach einer kurzen Erklärung meinerseits, endete dieses Gespräch, wie so viele zwischen uns, in einem Schweigen, das sowohl das letztendliche Nicht-Wissen als auch eine zuversichtliche Offenheit in sich barg. Da war weder Angst noch eine Notwendigkeit, diese Angelegenheit gedanklich zu beherrschen.

Grosse Loch – grosser Reichtum

Sie nahm an keinen sozialen Veranstaltungen in der Siedlung oder anderswo teil, kannte aber viele Nachbarn, abwechselnden Postboten und das Personal in der Migros mit Namen. Wobei sie offen zugab, dass es solche gebe, die sie nicht mochte; warum nicht, wisse sie allerdings nicht. Auch die Telefonnummern und Geburtstage ihrer Bekannten kannte sie auswendig. Sie nahm vom Fenster aus Teil an unserem Terrassengarten, dem Kommen und Gehen der Katzen und wusste immer, wann bei uns ein Retreat stattfand.

Sie bemerkte sowohl schwangere Frauen als auch viele der jungen Menschen, die in den diversen Wohnungen ein- und auszogen. Klatsch und Tratsch jedoch waren ihr vollkommen fremd! Als sich die Nachricht von ihrem Tod verbreitete, stellte sich heraus, dass ziemlich alle die «freundliche Frau, die mit dem Rollator in der Migros einkaufen ging und um die Siedlung herum spazierte» kannten.

Der sterbliche Mensch, der als Margrit Teil unseres Lebens war, hinterlässt ein grosses Loch und einen lebendigen,

unsterblichen Reichtum. Sie hat uns gezeigt, was echtes Alleinsein, echte Eigenständigkeit sein kann, was es heisst, in sich zu ruhen, mit sich in Frieden zu sein, auch und trotz manchmal trauriger und schwieriger Lebensumstände. Kurz: sie hat uns gezeigt, was echte Beziehung ist.

Wir sterben wie wir leben

Können wir so einfach leben und sterben? Ohne jemanden zu imitieren, nachzuahmen, ohne einer Idee nachzueifern? Sondern so, wie es uns jedem einzelnen entspricht? Können wir vollständig darauf verzichten, von den Erwartungen und Urteilen anderer abhängig zu sein? Können wir unsere Lebensumstände akzeptieren, wie sie sind und das beste daraus machen, ohne zu klagen oder zu vergleichen?

Und, was das Allerwichtigste ist: Können wir allein sein, mit uns selbst? All-eins?

Könnten wir, ohne in Angst und Schrecken zu fallen – «Oh weh, ich muss sterben» – innerhalb von wenigen Tagen absolut freundlich, selbstverständlich, friedvoll verschwinden?

Natürlich können wir das Wie und Wann unseres Sterbens nicht programmieren. Doch wir können es gestalten. Nicht indem man anfängt zu hirnern, was und wie man in zehn, zwanzig oder dreissig Jahren sein will oder was man beruflich, sozial oder philosophisch zu erreichen hat.

Man gestaltet das Sterben, indem man es tut. Jetzt, mitten im Leben! Indem man, was vergangen ist, vergangen sein lässt, ohne zu hadern, ohne in den Erinnerungen darüber zu schwelgen, ohne überhaupt einen Gedanken darüber zu verschwenden.

Das Leben fordert und verdient unsere ganze Aufmerksamkeit. Wir haben keine Zeit zu Verschwenden mit Gedankenspielchen über Leben und Tod!

Bringen wir die Wachheit zu Stande

Bringen wir die Wachheit zu Stande, in dieser Woche auf das schöne Spiel vom Ich zu verzichten? Haben wir den Mut und die Neugier und das Interesse, einmal nichts anderes zu tun, als ganz da sein? Mit Haut und Haar und Knochen – da! sein!

Und schauen, was und wie wir denken und handeln? Was für Gespräche wir führen mit uns selbst? Was vor sich geht in und um uns? Ohne Schlüsse zu ziehen, ohne Urteile zu fällen, ohne Vorsätze zu fassen. Kurz: Können wir in Beziehung sein und bleiben – mit uns allein und in der Gemeinschaft?

Es gibt nichts anderes zu tun in dieser Woche. Es wird für alles gesorgt: Essen, Unterkunft, Tagesablauf; alles steht uns unterstützend zur Seite. Die Bedingungen sind optimal – nutzen wir sie!

- [Dharmavorträge](#)



Allein-Sein