

Was
du
suchst,
ist
bereits
hier



Agetsu Wydler Haduch

Was du suchst, ist bereits hier

Inhalt

1. Einleitung
2. Sein und werden
3. Von allen Dingen erleuchtet
4. Das Universum
5. Der Frosch oder Es ist alles eine Sache der Perspektive
6. Die Predigt einer Blume
7. Leicht wie eine Seifenblase
8. Das Karussell
9. Das Spiegelkabinett
10. Der Buddha in der Ecke
11. Leben in Erinnerungen
12. Was es braucht in dieser Welt
13. Epilog

Copyright © 2026 by Agetsu Wydler Haduch

Einleitung

Zen ist keine Philosophie, die man nur im Kopf begreift, und keine Lehre, die man allein in Büchern findet. Zen geschieht im Hier und Jetzt – beim Sitzen, beim Gehen, beim Atmen. Es ist eine Praxis, die uns von den festgefahrenen Pfaden unseres Denkens befreit und uns eine unmittelbare Begegnung mit dem Leben ermöglicht.

Aus der Sicht der buddhistischen Lehre ist unsere menschliche Welt geprägt von *Avidya* – einer grundlegenden Unwissenheit. Diese Unwissenheit ist keine Dummheit, sondern eher eine Art Blindheit: Wir nehmen die Wirklichkeit falsch wahr und halten das, was sich ständig wandelt, für etwas Festes. Daraus entstehen egoistische Gefühle und Handlungen, die zu Leiden führen.

Das Ziel der buddhistischen Praxis – Meditation, Ethik und Weisheit – ist es, diese falschen Ansichten Schritt für Schritt zu überwinden und zu erkennen: Was du suchst, ist bereits hier.

Dieses Buch entstand aus Tonbandaufnahmen von Dharma-Vorträgen, die Agetsu Wydler Haduch während Meditationsretreats gehalten hat. Wenn du diese Zeilen liest, liest du keine philosophischen Essays über Zen-Buddhismus. Du liest die lebendigen Worte von mündlichen Ansprachen, in denen die Essenz der Meditation sowie ihre Praxis im Alltag erkundet wird. Daher ist die Sprache gesprochen geblieben. Sie enthält Pausen und Dialoge, die den direkten Kontakt mit einer interessierten Zuhörerschaft widerspiegeln.

Du wirst auf Worte von Zen-Meistern stoßen, die dich zum

Nachdenken anregen. Du wirst in Stille eine Blume betrachten und viele alltägliche Dinge in einem neuen Licht sehen.

Die gemeinsame Quelle all dieser Worte ist die freudvolle Stille der Buddha-Natur – das ursprüngliche, ungeteilte Bewusstsein, das auch deine Urnatur ist. Die Vortargsserie endet mit einer Vision von der Verwirklichung dieser Natur in unserer alltäglichen Welt. Sie trägt den Titel „Was es braucht in dieser Welt“.

Nimm dir Zeit beim Lesen. Mach Pausen zwischen den Vorträgen. Lies nicht bloß mit den Augen, sondern lass dich auf das ein, was die Worte beschreiben. Versuche nicht, sie intellektuell zu verstehen. Horche einfach nach innen und beobachte die Wirkung auf deinen Körper und dein Gemüt. Dann werden die Worte verschwinden, und du wirst die Wahrheit hinter ihnen mit Herz und Verstand erleben.

Zögere nicht. Dieser Weg ist immer neu. Fang einfach an!

Sein und werden

Eine zentrale Unterweisung der Zen-Schule lautet: „Kehre zurück zu deiner Wurzel.“ Oder etwas anders gesagt: „Kehre zurück zum ursprünglichen Geist.“

Diese Betonung beruht auf der grundlegenden Erkenntnis, dass der ursprüngliche Geist aller Menschen von Natur aus offen und klar ist. Doch im Laufe der Entwicklung eines Neugeborenen zum Erwachsenen wird der Geist durch die Einflüsse der Außenwelt getrübt und verwirrt.

In den überlieferten Texten gibt es zahlreiche Beispiele für die Art und Weise, wie diese „Rückkehr zum Ursprung“ erklärt oder demonstriert wurde. – Heute stelle ich euch einen Satz des berühmten Zen-Meister Ikkyu Sojun (1394-1481) vor. Er lautet:

Um zu werden, was wir waren, müssen wir aufhören, zu werden.

Lasst euch diesen Satz auf der Zunge zergehen: „Um zu werden, was wir waren, müssen wir aufhören, zu werden.“

Vermutlich kann man nicht auf Anhieb verstehen, was hier gesagt wird. Mein Gehirn jedenfalls war einen Moment lang still, bevor es mir die Tür zum Verständnis öffnete. Der Schlüssel zu einem besseren Verständnis liegt in der Bedeutung des Wortes „werden“.

Werden als Lebensprozess

Der Wunsch oder der Drang, etwas zu werden, begleitet uns durch das ganze Leben, nicht wahr? Kinder wollen großwerden und träumen vielleicht davon, Pilot oder

Tänzerin zu werden; Frauen wollen Mütter werden; Männer wollen Väter werden; einige wollen berühmt werden; andere wollen erleuchtet werden. Das Wünschen und Verlangen kennt kein Ende.

Wir wissen aber auch, dass „Werden“ ein natürlicher Prozess des Lebens ist. Nichts bleibt, was es ist. Alles verändert sich ständig. Wir wissen dies zwar intellektuell, aber wir können es nicht direkt erleben. Denn man sieht seine Wirksamkeit immer erst im Vergleich mit etwas, das einmal war und jetzt nicht mehr ist.

In meinen Augen bieten die Worte von Ikkyu eine gute Gelegenheit, um einmal über das Prinzip des Werdens nachzudenken. Zu diesem Zweck möchte ich nun Ikkyus Aussage mit euch zusammen befragen: Kann man werden, was man war? Kann man aufhören zu werden? Kann man überhaupt wissen, was man war?

Werden als Vorstellung

Das Werden, von dem Ikkyu spricht, zielt auf den ersten Blick auf den psychologischen Aspekt des menschlichen Daseins. Wir sehen uns als unabhängige Subjekte auf einer Zeitachse, auf der wir uns scheinbar willentlich vorwärts und rückwärts bewegen können. Daraus entsteht die Vorstellung, dass wir unsere Zukunft planen können, indem wir uns ein Ziel setzen: „Ich weiß, was ich werden will.“ Gleichzeitig betrachten wir unsere Erinnerungen als faktische und fixe Punkte auf der Zeitachse – „Ich weiß, was ich war.“ Und daraus wächst oft das Verlangen, dorthin zurückzukehren und zu werden, was ich einmal war.

Aus dieser Sicht ist die Aussage von Ikkyu völlig absurd, nicht wahr? Denn:

1. Kann man werden, was man war? – Kann man das Rad des Lebens zurückdrehen?
2. Wie soll man aufhören zu werden? – Das wäre ja dasselbe wie aufhören zu leben.
3. Kann man wissen, was man war? – Wissen wir denn, was wir jetzt sind?

Gewöhnlich denken wir doch, wir seien das Produkt unserer Eltern, unserer Kultur, Erziehung oder Prägung. Doch der Buddha sowie seine Vordenker und Nachfolger, die die menschliche Erlebenswelt sorgfältig analysiert und studiert haben, kamen zur Erkenntnis, dass dies zu kurz gedacht ist. Aus ihrer erleuchteten Sicht sind wir nicht unschuldige Opfer unseres Schicksals, sondern in erster Linie das Produkt unseres eigenen Denkens.

Werden als Denkprozess

Das Studium des menschlichen Denkens nimmt im Buddhismus gewissermaßen eine Schlüsselstellung ein. In der Sammlung der prägnanten Aussagen Buddhas, dem Dhammapada, heißt es gleich zu Beginn:

Alles, was wir sind, ist das Ergebnis unserer Gedanken. Es gründet auf unseren Gedanken, es besteht aus unseren Gedanken.

Lange vor der modernen Neurologie haben indische Geisteswissenschaftler erkannt, dass wir uns die Welt sozusagen selbst erschaffen. In unserem Gehirn entstehen aus bloßen Sinneseindrücken nämlich unbewusste Reaktionsketten aus Gefühlen und Interpretationen, die sich auf das Wahrgenommene beziehen.

Die Augen nehmen zum Beispiel eine Form wahr – etwa die

einer „Blume“, eines „Menschen“ oder eines beliebigen Objekts. Innerhalb von Millisekunden stellt sich ein Gefühl ein: angenehm, unangenehm, sympathisch, unsympathisch oder neutral. Aus diesem Gefühl entsteht ein Gedanke – schön, hässlich, begehrenswert oder abstoßend. Diesem ersten Gedanken folgen weitere, die sich zu einem Konglomerat von Vorstellungen verdichten: Wir fällen ein Urteil über das Wahrgenommene. Wir wollen es besitzen und behalten, ablehnen und loswerden, verändern, ausschmücken oder auf andere Weise kontrollieren.

So betrachten wir alles aus unserer ganz persönlichen Perspektive und identifizieren uns damit. Wir gehen davon aus, dass das, was unsere Augen sehen und was wir fühlen und denken, die unumstößliche Wahrheit ist. Dabei übersehen wir leider oft, dass jeder Mensch die Welt auf seine eigene Art und Weise sieht und interpretiert.

Eins entsteht aus dem anderen

Der Buddha erklärte, dass der irreführende Denkprozess darauf beruht, dass wir die wirkliche Grundlage unseres Lebens nicht kennen. Weil wir aus dieser Unwissenheit handeln, machen wir viele Fehler und führen ein Leben voller Konflikte und Leiden. Wir machen uns von der Welt der Sinne falsche Bilder und konstruieren daraus ein Ich, das sich als getrennt und unabhängig von der Außenwelt versteht.

In Wirklichkeit ist alles Leben ein fortlaufender Prozess von Entstehen und Vergehen. Die Natur bringt laufend Lebensformen hervor, die sich entwickeln und wieder verschwinden. Aus der Sicht der fernöstlichen Weisen betrifft dies nicht nur das Leben, das mit der Geburt eines individuellen Körpers anfängt und mit dem Tod dieses Körpers endet. Das ganze Universum ist ein ständiger

Prozess von Sterben und Werden. Über einen Anfang oder ein Ende dieses Prozesses können wir Menschen nur spekulieren.

Sei es im grobstofflichen oder geistigen Bereich und egal wann und wo, ob vor Millionen von Äonen oder gerade jetzt in dieser Minute: Alles, was einmal entstanden ist, wandelt und verändert sich gemäß bestimmter Gesetzmäßigkeiten.

So wie die heutigen Naturwissenschaftler erklärte auch der Buddha, dass die Entstehung aller Lebensformen dem Gesetz von Ursache und Wirkung folgt. Er formulierte Erkenntnis ist in der sogenannten Lehre des bedingten Entstehens, auch Lehre des abhängigen Entstehens genannt. Zusammengefasst besagt sie „Wenn dieses entsteht, entsteht jenes.“ (Wenn A entsteht, entsteht B, entsteht C, entsteht D. Eines wird vom anderen bedingt.)

Gemäß dieser Sicht ist auch unsere Existenz in der Menschenwelt eine fortlaufende Kette von materiellen und geistigen Ursachen und Wirkungen. Das heißt, sowohl unser Körper als auch unser Denken sind geprägt vom Denken und Handeln anderer Menschen aus der Vorzeit und der Gegenwart. Und unsere gegenwärtigen Handlungen – die heilsamen wie die unheilsamen – sind Ursachen, die sich im Leben anderer Lebewesen auswirken, seien es Pflanzen, Tiere oder Menschen.

Die Macht des Denkens

Da das menschliche Verhalten von Meinungen, Urteilen, Täuschungen, Glaubenssätzen usw. abhängt, die man meistens von anderen übernommen hat, leben wir alle in gegenseitiger Abhängigkeit voneinander. Nichts und niemand lebt allein aus sich heraus, unabhängig und getrennt vom ganzen Leben.

Es ist aber nicht so, dass damit alles prädestiniert ist und wir das Opfer der Vergangenheit sind.

Denn sobald sich das Bewusstsein eines Neugeborenen entwickelt und zur geistigen Reife heranwächst, gibt es immer auch eine Wahl. So können wir zum Beispiel entscheiden, ob wir im Falle eines Wutanfalls der Tendenz zur Gewaltanwendung folgen wollen oder einen Weg zur Deeskalation einschlagen. Mit anderen Worten: Man kann sich den eigenen Gedanken bewusst werden und die Verantwortung für das eigene Tun übernehmen.

Im *Dhammapada* heißt es zum Beispiel:

Wer mit unlauteren (unheilsamen) Gedanken redet und handelt, dem folgt das Unglück so wie ein Wagen dem Zugpferd folgt. Wer mit lauterem (heilsamen) Gedanken redet und handelt, dem folgt das Glück so wie der Schatten, der ihm nicht von der Seite weicht.

Jeder Tag unseres Lebens birgt also die Möglichkeit der geistigen Reifung und Erkenntnis. Sich der Verantwortung für das eigene Denken und Handeln im Alltag und deren Konsequenzen bewusst zu werden, ist die Basis aller buddhistischen Geistesschulen.

Ob wir nun bekennende Buddhisten sind oder nicht, wenn wir ernsthaft daran interessiert sind, unserem Leben einen Sinn und eine Ausrichtung zu geben und auf das Wohl aller Lebewesen bedacht sind, dann sollten wir uns mit den grundlegenden Prinzipien des bedingten/abhängigen Entstehens der Vier edlen Wahrheiten und des Achtfachen Pfades vertraut machen.

Im sogenannten Rad des Werdens – Bhavachakra – werden diese auf anschauliche Weise bildhaft dargestellt. Anhand

dieser Darstellung erklärte der Buddha, wie und warum die Lebewesen so verschiedene Bewusstseinszustände und Erlebnisswelten durchlaufen. Und zwar sowohl innerhalb eines individuellen Lebens hier und jetzt als auch in den Zeiträumen zwischen den einzelnen Lebenszyklen. Da wir diesen Themenkreis in der Vergangenheit schon oft besprochen haben, gehe ich jetzt nicht weiter darauf ein. Diejenigen, die dies zum ersten Mal hören, können auf dieser [Webseite](#) und auf allen buddhistischen Plattformen viele Informationen dazu finden.

Besinnung auf den Ursprung

Mit diesem Hintergrundwissen kehren wir nun zu Ikkyus Worten zurück und betrachten diese aus einer anderen Perspektive:

Um zu werden, was wir waren, müssen wir aufhören, zu werden.

Der erste Teil des Satzes – „um zu werden, was wir waren“ – bezieht sich auf die spirituelle Sehnsucht vieler Menschen, den leidvollen Verstrickungen ihres Lebens zu entkommen, indem sie in einen hypothetisch ursprünglichen Seinszustand zurückkehren.

Wie schon erwähnt, ist „was wir waren“ nicht zeitlich zu verstehen. Es geht hier weder um eine Rückkehr in die Vergangenheit noch um eine Flucht in schöne Erinnerungen an die „glückliche Kindheit“ – und auch nicht um die Wiederherstellung vergangener Schönheit um jeden Preis.

Da Ikkyu ein erfahrener Buddhist war, können wir mit größter Sicherheit annehmen, dass er hier vom ursprünglichen, unvoreingenommenen Seinszustand eines Menschen sprach, der noch nicht vom Ich geprägt ist. Denn wie wir alle wissen, predigte der Buddha im Grunde nichts

anderes als die Befreiung vom Leiden durch die Besinnung auf den ursprünglichen Geist.

Er definierte diesen Zustand als den „ursprünglichen, reinen Geist“ – vergleichbar mit dem Geist eines kleinen Kindes, das noch nicht von der Elternwelt geprägt ist. In der Welt eines solchen Kindes ist alles möglich: Es kann sich in alles verwandeln. Es erlebt und durchlebt schöne und unschöne, angenehme und unangenehme Eindrücke und Erlebnisse so, wie sie kommen, ohne sie festzuhalten. Weinen und Lachen folgen frei und ungehemmt aufeinander – so, wie sie sich eben in ihm abspielen. Es sagt noch nicht „Ich“ dazu.

Das ist der Seinszustand eines Menschen, der nicht in den unrealistischen Wünschen und Begehren seines Ichs gefangen ist. Die chinesischen Weisen nannten diesen Zustand das „wahre Wesen“ oder den Geist „vor Vater und Mutter“.

Vor Vater und Mutter

„Vor Vater und Mutter“ bezieht sich nicht auf die leiblichen Vorfahren. Diese waren genauso wie wir von ihrer Zeit und Umgebung geprägt. Sie haben mit ihren persönlichen Gedanken und Handlungen das Lebensrad von Ursache und Wirkung auf ihre Weise gedreht. Ohne sie wären wir nicht auf dieser Welt. Folglich sind unsere Lebensbedingungen auch durch ihre Gedanken und Handlungen bedingt.

Es ist jedoch müssig, sich immer wieder zu wundern oder zu beklagen, was uns die Ahnen eingebrockt und zu Leide getan haben. Ebenso unnütz ist es, die Kindheit oder die gute alte Zeit zu idealisieren und wieder herbeizusehnen.

Der ursprüngliche Seinszustand „vor Vater und Mutter“ ist eine Metapher, ein sprachliches Sinnbild, für das Wesen der

Natur. Denn sowohl die Natur, die wir in der Außenwelt erleben, als auch die Natur des Geistes weiß nichts von schön-hässlich, angenehm-unangenehm, Sympathie-Antipathie. Deshalb gibt es in ihr kein Festhalten oder Ablehnen. Die Sonne scheint auf alle Kreaturen gleich und dem Wasser ist es egal, von wem es getrunken wird.

Nur weil wir um diese unsterbliche Natur in uns nicht wissen, machen wir uns die Ansichten unserer Eltern und anderen Autoritätspersonen zu eigen. Wir richten uns in der kollektiven Gedankenwelt häuslich ein und bilden uns ein, sie sei die Wirklichkeit.

„Werden, was wir waren“ bedeutet also nichts anderes, als sich darauf zu besinnen, was man ursprünglich ist. Deshalb ist es besser zu sagen: Um zu werden, was man ist, muss man aufhören, zu werden. Vielleicht hatte Ikkyu es ja auch so gesagt. Wir können nicht wissen, wie der ursprüngliche Text lautet.

Die Illusion des Werdens

Im zweiten Teil des Satzes – „wir müssen aufhören zu werden“ – spricht Ikkyu vom zukunftsgerichteten Werden, das ausschließlich auf das Glück des Einzelnen gerichtet ist. Ist es nicht so, dass wir immer etwas wollen, das unser Leben verbessern soll?

An dieser Stelle möchte ich ausdrücklich betonen: Es geht keineswegs darum, keine Wünsche oder Zukunftspläne zu haben. Für die meisten Menschen ist es ganz natürlich, sich ein Ziel zu setzen – sei es in Bezug auf materielle, soziale oder geistige Werte.

Etwas zu wünschen oder einem Ziel nachzustreben, ist an und für sich kein Problem. Zum Problem wird es erst, wenn

das Werden wichtiger ist als das Sein – und wenn das, was werden soll oder was wir uns wünschen, nicht eintrifft. Wie jeder an sich selbst beobachten kann, werden Wünsche, Zukunftsphantasien und Pläne meist nie ganz erfüllt. Doch statt uns damit abzufinden, versteifen wir uns darauf und kämpfen bis zur Erschöpfung: Es muss doch möglich sein, dieses oder jenes zu werden – besser, liebevoller, erleuchtet. Ich muss mich bloß mehr anstrengen.

Dieses Werden-Wollen und das Kleben am Werden-Wollen – das ist das Problem!

In unserer Verblendung und Unwissenheit merken wir nicht – oder wollen es nicht wahrhaben –, dass wir einem Phantom verfallen sind: einer Ausgeburt unseres Denkens und unserer Ich-Fantasie.

So verwickeln wir uns immer tiefer in unsere Vorstellungen und leiden daran, dass sie sich nicht erfüllen. Nicht selten bezichtigen wir uns selbst des Versagens, mit Gedanken wie: Was mache ich falsch? Warum geht es nicht? Bin ich zu dumm?

Und so verbreiten wir das Gift der Unzufriedenheit und des Neids in der ganzen Welt. Es sollte keine große Anstrengung erfordern zu verstehen, dass wir mit diesem Werden aufhören sollten.

Aber wie macht man das?

Schöpfer von Freud und Leid

Der einzige Weg ist es, über die Realität unseres Daseins nachzudenken und sich des eigenen Verhaltens bewusst zu werden. Das Mittel dazu ist die Meditation. Und zwar sowohl die verweilende Meditation als auch die analytische,

erkennende Meditation der Introspektion. Beide basieren auf der Praxis der reinen Achtsamkeit: Man beobachtet alle Aktivitäten und Empfindungen des Körpers – gehen, sitzen, stehen, liegen, denken, fühlen usw. – mit passivem Gewahrsein, d. h. ohne sich einzumischen.

Die verweilende Meditation betont das Ruhen in der Stille mit wachem Geist und passivem Gewahrsein, wobei alle Unterscheidungen zwischen Körper und Geist, Innenwelt und Außenwelt wegfallen. Die analytische Meditation schließt die Kontemplation eines Meditationsinhalts ein – eine Frage, ein Koan, ein Bild. Man denkt so lange über das Meditationsobjekt nach, bis das Denken nicht weiterkommt. Man gibt aber nicht auf und betrachtet das Objekt geduldig weiter. Dann kann es passieren, dass sich der Schleier plötzlich lüftet und man auf einmal wortlos versteht ...

Wenn wir mit Hilfe der Meditationspraxis aufhören, dauernd Ausreden zu fabrizieren, und uns darauf einlassen, unser Denken und unser Verhalten objektiv und ehrlich zu beobachten – ohne Scham oder Selbstvorwürfe –, dann gewinnen wir die nötige Distanz, die uns erlaubt, ein zunehmend bewussteres, glücklicheres und friedvolleres Leben zu führen.

Mit dem Werden aufhören

Nachdem der Buddha erklärt hatte, wie alle Lebensformen in einer Kette aus bedingten und abhängigen Ursachen und Wirkungen in Erscheinung treten, hat er auch erklärt, dass durch richtige Meditation, Sicht und richtiges Handeln die Kette an irgendeiner Stelle durchbrochen werden kann.

Zuerst sagte er: „Wir werden, was wir denken.“ – Unser ganzes Leben ist eine Folge von Ursache und Wirkung, nach dem Prinzip: Wenn dieses entsteht, entsteht jenes. Doch

dann sagte er: „Wenn dieses nicht entsteht, entsteht jenes nicht.“

Damit ist gesagt: Wenn irgendein Glied der Kettenreaktionen durch einen bewussten Akt der Erkenntnis unterbunden wird, d. h. am Entstehen gehindert wird, dann entstehen auch alle anderen Reaktionen nicht. Dann fällt die Kette auseinander. Das Rad des Werdens steht still.

Am Anfang dieses Vortrages habe ich an einem einfachen Beispiel gezeigt, wie aus einer Sinneswahrnehmung (Blume oder Mensch) innerhalb von Millisekunden ein Gefühl von angenehm, unangenehm, sympathisch oder unsympathisch oder weder noch entsteht und in einer Kettenreaktion von Gedanken zu einer Handlung des Ichs mutiert. Wenn nun in der Meditation dieses Geschehen erkannt wird, dann kann man aktiv eingreifen, indem man sich bewusst darauf konzentriert, ein Gefühl oder einen Gedanken nicht zu ergreifen und weiterzuspinnen, sondern einfach vorbeiziehen zu lassen. Dadurch wird dieses Glied der Kette nicht genährt und stirbt ab. Das ist die befreiende Wirkung von rechter Meditation und rechtem Tun. Die beiden bedingen sich gegenseitig, sie sind Ursache und Wirkung zugleich.

Die buddhistische Tradition ist voll von erprobten und hilfreichen Methoden und Anleitungen, die diese Art von Verständnis fördern. Ein einzelner Mensch kann sie gar nicht alle meistern. Das ist aber auch gar nicht nötig. Wir können uns für heute an Ikkyus Empfehlung halten: Wenn man das sein will, was man eigentlich ist – ein im Ursprung freies und friedvolles Wesen –, dann muss man aufhören, immer etwas werden zu wollen, das den eigenen Vorstellungen von Glück und Frieden entspricht.

Sein ohne Werden

Schauen wir noch einmal zurück auf das Zitat von Ikkyu: „Um zu werden, was wir waren, müssen wir aufhören, zu werden.“

Verstehen wir nun, dass „aufhören zu werden“ dann beginnt, wenn wir ganz einfach sind, was wir schon immer sind? Nämlich ein Wesen, das von Natur aus mit Verstand, Herz und Erkenntniskraft ausgestattet ist und sein Leben selber gestalten kann? Und dass dieses Leben ein dauernder Fluss des Werdens ist?

Denn wenn wir uns mit voller Hingabe dem momentanen Geschehen zuwenden – ohne an die Vergangenheit oder Zukunft zu denken – und uns selbst mit unparteiischem Gewahrsein zuschauen – ohne zu nörgeln oder sich lobend auf die Schultern zu klopfen –, dann kann unsere fühlende und schöpferische Natur zum Durchbruch kommen. Und sie trifft intuitiv die richtigen, den Umständen entsprechenden Entscheidungen.

Fazit

Der Zen-Spruch „Um zu werden, was wir waren, müssen wir aufhören, zu werden“ zielt nicht auf eine zeitliche Rückkehr in die Vergangenheit ab, sondern auf die Rückbesinnung auf unseren ursprünglichen, unvoreingenommenen Geist. Unser Leiden entsteht, weil wir aus reinen Sinneswahrnehmungen unbewusste Gedankenketten spinnen, ein festes „Ich“ konstruieren und uns krampfhaft in Zukunftsphantasien und dem Drang nach Selbstoptimierung verstricken. Wenn wir jedoch durch achtsame Meditation lernen, diese automatischen Reaktionsketten zu unterbrechen und die Dinge einfach geschehen zu lassen, hört das leidvolle „Werden-Wollen“ auf. In dieser völligen Gegenwärtigkeit

und Ruhe erkennen wir unser wahres Sein – ein von Natur aus freies, friedvolles Wesen, das nicht erst werden muss, sondern bereits ist.

Zum Schluss noch dies: In einem Sutra heißt es: „Der Buddha Dipankara (der Buddha der Urzeit) meditierte viele Äonen lang und konnte trotzdem kein Buddha werden.“ – Wisst ihr, warum nicht?

Literaturhinweis: Evbony S. Steiner: [Ikkyu Sojun: Der Zen-Mönch „Verrückte Wolke“ und seine Zeit](#)

Von allen Dingen erleuchtet

Heute will ich euch eine Aussage des berühmten Zen-Meisters Dogen Eihei Kigen (1200 – 1252) vorstellen. Dogen war der Mitbegründer und eine prägende Gestalt der Soto-Zen-Schule. Sie lautet:

„Von allen Dingen erleuchtet zu werden heißt, die Schranke zwischen dem eigenen Ich und allen anderen einzureißen.“



Lasst uns dieses Zitat im Zusammenhang mit Dogens Verständnis der Zen-Praxis betrachten.

Dogen Zenji und die Essenz des Zen

Dogen trat im Alter von 13 Jahren in ein Zen-Kloster ein. Die dort vorherrschende intellektuelle Spitzfindigkeit befriedigte seinen fragenden Geist jedoch nicht. Deshalb reiste er im Alter von 23 Jahren nach China, ins Ursprungsland des Zen. Nach längerem Suchen traf er auf den Soto-Meister Ju-ching (jap. Nyojo) aus der Übertragungslinie von Hui-neng. Unter dessen Führung fand Dogen seine Buddha-Natur. Nach zwei Jahren kehrte er als ein von Ju-ching anerkannter Zen-Meister nach Japan zurück. Dies gilt als der Beginn der japanischen Soto-Zen-Schule.

Danach folgten sehr fruchtbare Jahre in verschiedenen Zen-Klöstern. Er betätigte sich als Lehrer und Verfasser vieler Texte. Sein berühmtestes Werk ist das Shobogenzo (Die Schatzkammer des wahren Dharma-Auges). Es ist die Sammlung seiner Vorträge und Aufsätze, an denen er mehr als zwanzig Jahre lang arbeitete.

Mit 43 Jahren gründete Dogen das Kloster Eihei-ji („Tempel des ewigen Friedens“), das auch Laien offenstand. Dieses existiert bis heute als eines der Hauptklöster der Soto-Schule.

Von allen Dingen erleuchtet ...

„Von allen Dingen erleuchtet zu werden, heißt, die Schranke zwischen dem eigenen Ich und allen anderen einzureißen.“

Dieser Satz ist eine Art Kurzfassung einer Aussage, in der Dogen seine berühmte Definition für den von Buddha vorgegebenen Meditationsweg gibt. Sie lautet:

„Den Buddha-Weg studieren bedeutet, das Selbst studieren. Das

Selbst studieren bedeutet, das Selbst vergessen. Das Selbst vergessen bedeutet, von abertausend Dingen belebt zu werden. Wenn von abertausend Dingen belebt [wird], fallen der eigene Körper und Geist sowie der Körper und Geist anderer weg. Keine Spur von Erkenntnis bleibt, und diese Nicht-Spur zieht sich endlos hin.“

Diese Worte von Dogen sind sehr berühmt. Sie enthalten gewissermaßen in einer Nussschale die Essenz der Sitzmeditation (Zazen). Hier sind einige Hinweise auf ihre Bedeutung:

- *Der Buddha-Weg:* Ein Weg zum inneren Frieden. Dieser Frieden entsteht nicht dadurch, dass man sich von den Problemen und Konflikten der Menschheit abwendet und in eine esoterische Scheinwelt flüchtet. Er ist die Frucht der Auseinandersetzung mit den grundlegenden Ursachen aller menschlichen Probleme und Konflikte. Diese werden in der *Lehre der Vier Edlen Wahrheiten* ausführlich beschrieben. Der Buddha-Weg ist unabhängig von historischen Umständen, philosophischen und religiösen Lehrmeinungen.
- *Das Selbst studieren:* Der Buddha-Weg beginnt immer bei sich selbst. Denn alles Leiden und alles Glück hängt letztlich von einem selbst ab – von der Einstellung, die man den wechselnden und unabänderlichen Lebensgegebenheiten entgegenbringt.
- *Studieren:* Im Buddhismus bedeutet Studieren nicht das Ansammeln von intellektuellem Wissen, sondern Introspektion und Meditation auf der Basis der eigenen, angeborenen Erkenntniskraft, *Prajna*. Prajna kann nur intuitiv und unmittelbar erfahren werden, wenn die Vorstellung der Trennung von Subjekt und

Objekt aufgelöst wird. Die Meditationsform der Versenkung in die Stille und Loslösung von allen mentalen Inhalten – Gedanken, Erinnerungen, Bildern usw. – ist im Buddhismus bekannt als Prajnaparamita. Ihre Auswirkung wird im Herz-Sutra beschrieben.

- *Das Selbst vergessen*: Der Zustand der Selbstvergessenheit, Samadhi, ist ohne Ich-Bewusstsein, ohne Körperbewusstsein und ohne Bewusstsein der Außenwelt. Dieser Geisteszustand bringt alle Grenzen zwischen den Dingen, sprich Einzelwesen, zum Verschwinden. – Man beachte: Es sind nicht die Dinge/Einzelwesen, die verschwinden, sondern nur das sich abgrenzende Ich.
- *Von allen Dingen erleuchtet*: Jedes Einzelwesen oder Ding manifestiert das ganze Leben. Und das Leben spiegelt sich in jedem Einzelwesen.

Schöne Worte ...

Solche Worte klingen so gut und schön, dass man sie leicht schlucken kann – und dann auch leicht vergisst. Meine Erfahrung sagt mir, dass wohl die Meisten, die regelmäßig Zen-Vorträge hören oder lesen, glauben, sie „irgendwie“ zu verstehen und befassen sich nicht weiter damit.

Aber vor dieser bequemen Gläubigkeit hat schon der Buddha seine Anhänger gewarnt: Schlucke nicht einfach, was du hörst oder was dir gesagt wird, und sei es noch so schön und einleuchtend.

Echte Erleuchtung, echte Erkenntnis ist nicht in den Worten zu finden, sondern – wenn überhaupt – in ihrer Essenz. Das gilt auch für Dogens Worte. Sie sind Wegweiser, die uns die

Richtung zu echter Erkenntnis zeigen.

... sind nicht wahr

Man sollte immer daran denken, dass uns die überlieferten Worte der frühen Zen-Meister nur als Übersetzungen zur Verfügung stehen. Das heißt, wir können nicht wissen, was Dogen wirklich gesagt hat. Wir haben nur seine Schriften. Und diese sind ursprünglich in chinesischen Schriftzeichen verfasst.

Chinesische Schriftzeichen repräsentieren eine Art Bildsprache, die der westlichen linearen Sprache völlig fremd ist. Daher übermitteln übersetzte Zen-Texte prinzipiell eher die von den Übersetzern intuitiv empfundene Sinnhaftigkeit von Wort und Bild als eine direkte, linguistische Übereinstimmung von Worten.

Der Ursprung von Worten liegt immer jenseits von Sprache und Schrift. Ihre Quelle ist ein aktuelles Erleben eines Menschen, das in dessen Bewusstsein einen nachhaltigen Eindruck hinterlassen hat.

Vom Wort zum Sinn

Worte zeigen also nie die Wirklichkeit. Warum benutzen wir dann aber auch auf dem Zen-Weg so viel davon?

Die Antwort ist ganz einfach: Unsere Ahnen haben uns durchaus etwas zu sagen. Gerade weil wir heutigen Menschen im Grunde unseres Wesens kein bisschen anders sind als sie, können ihre Worte unseren Geist zum Schwingen bringen und unsere eigene Erkenntniskraft stimulieren.

Dies ist aber nur dann möglich, wenn man versteht, dass die

Worte die Verpackung von etwas sind, das aus sich selbst heraus und unabhängig von Zeit und Raum existiert. Dieses Etwas zeigt sich nur in der Stille – wenn der Geist nicht mit Worten, sprich Gedanken, beschäftigt ist.

Wenn zum Beispiel ein Mensch in absichtsloser Meditation sich selbst und seine Umgebung vergessen hat, ist sein Geist still und klar, aber wach. Die Sinneswahrnehmung ist nicht wie üblich auf die verschiedenen Teilbereiche – Hören, Sehen, Tasten usw. – verteilt; es besteht stattdessen das Gefühl einer größtmöglichen geistigen Sammlung, in der Körper, Geist und Wahrnehmung vollkommen miteinander verschmelzen. In dieser Sammlung existiert nur das reine Gewahrsein; man ist vollkommen präsent im Hier und Jetzt.

In dieser wachen Stille der Selbstvergessenheit – ohne Gedanken, ohne Ich – kann es geschehen, dass sich dem inneren Auge plötzlich eine neue Sicht eröffnet: Ein „Oh“ entsteht. Man sieht oder versteht den Sinn einer Sache klar und ohne Zweifel, aber ohne Worte. Dieses wortlose Verstehen, diese Intelligenz, ist die Weisheit des natürlichen, universalen Geistes.

Um zum ursprünglichen Sinn von Worten zu gelangen, ist es also notwendig, sich zuerst vom Wort zu lösen, *indem* man alles vermeintliche Wissen darüber aufgibt und es völlig nicht-wissend betrachtet. Man übergibt sich selbst und das Wort sozusagen der inneren, wortlosen Weisheit.

Vom Sinn zum Wort

Kehrt die Aufmerksamkeit des Menschen aus der wortlosen Stille wieder zu seinem persönlichen Bewusstsein zurück, findet sich dort vielleicht eine Spur der in der Meditation erlebten Einsicht. Wenn das zutrifft – und nur dann – kann die Einsicht im Nachhinein zu einer in Worte gefassten

Erkenntnis werden. Es kann aber auch sein, dass das Bewusstsein das Erlebte nicht registriert. In diesem Fall bleibt die Erkenntnis als Potenz im Geist erhalten und wartet sozusagen auf die nächste Gelegenheit, sich im Bewusstsein zu manifestieren.

Wenn ein Mensch eine erinnerte Erkenntnis nicht für sich selbst behalten will, sondern an andere weitergeben möchte – sei es, weil er gefragt wird oder aus einem feinen inneren Bedürfnis heraus –, dann verpackt er sie wieder in Worte. Diese werden dann in geschriebener Form auf Papier oder in einem anderen entsprechenden Medium gespeichert.

Sitzt nun irgendwo ein anderer Mensch, dessen Geist mit dem Geist des Verfassers im Einklang ist, ergeben diese Worte für ihn einen Sinn. Und die Lehre geht weiter. Da der fundamentale, überpersönliche Geist in allen Menschen gegenwärtig ist, ist es grundsätzlich möglich, dass jeder irgendwann und irgendwo Botschaften der Wahrheit empfangen kann.

Nehmen wir als Beispiel ein Bild aus der Radiotechnik: Eine Radiostation sendet Worte oder Klänge in Form von nicht-hörbaren Schwingungen in den leeren Raum. Eine Empfangsstation irgendwo im Raum kann so eingestellt werden, dass sie auf diese spezifischen Wort- oder Klangwellen anspricht und sie wieder in hörbare Worte und Klänge umwandelt.

Die Wellen der geistigen Aktivität sind immer im Universum enthalten, und zwar alle: sowohl die sogenannten heilsamen als auch die unheilsamen. Ob man sie empfängt oder nicht, hängt nur davon ab, ob eine Empfangsstation vorhanden ist oder nicht. In diesem Sinn ist es zu verstehen, wenn der Urvater des Zen-Buddhismus, Bodhidharma, sagt:

„Das Buddha-Dharma ist eine Überlieferung außerhalb der Schriften, unabhängig von Wort und Buchstaben. Sie zeigt unmittelbar auf das Herz des Menschen und lässt ihn in die (eigene) Natur schauen und die Buddhaschaft erfahren.“

Keine Schranken

„Das Selbst vergessen bedeutet, von abertausend Dingen belebt zu werden. Wenn von abertausend Dingen belebt [wird], fallen der eigene Körper und Geist sowie der Körper und Geist anderer weg.“

Ob sie in Worten umschrieben, in Klängen besungen oder in Farben gemalt wird, ändert nichts an der Wirklichkeit. Das Leben ist und bleibt das, was es ist und schon immer war: nämlich das aktuelle Entstehen und Vergehen von zahllosen „Dingen“ in diesem gegenwärtigen, formlosen Geist, hier und jetzt. Der lebendige, formlose Geist bedarf keiner Worte, noch kann er durch Worte verfälscht oder verunreinigt werden.

Es müssen also keine Schranken gewaltsam niedergerissen werden. Das Einzige, was es für uns Menschen braucht, um unseren freien, grenzenlosen Geist, den wir mit allen Dingen teilen, zu realisieren, ist die Loslösung von falschen Ideen und Vorstellungen über unsere wahre Existenz. Und die größte aller falschen Vorstellungen ist die von einem „Ich“.

Dieses Hindernis der Ich-Identität gilt es allerdings zu überwinden. Und das bedarf einer gewissen inneren Kraft – nämlich der Kraft der Entschlossenheit, sich um ein fundiertes Verstehen des eigenen Denkens und Handelns zu bemühen und den eigenen Geist entsprechend zu disziplinieren.

Wenn diese Kraft zum Einsatz kommt und die Begrenzungen

der persönlichen Befindlichkeit sprengt, fallen die vermeintlichen Schranken zwischen „Ich“ und den Dingen von selbst ab. Denn sie existieren ausschließlich in unserer persönlichen Befindlichkeit und nur da.

Leider sind wir Menschen so felsenfest davon überzeugt, dass jeder Einzelne ein wahrhaft existierendes Wesen sei, mit „richtigen“ und „falschen“ Eigenschaften, und dass er für diese Überzeugungen kämpfen muss. Dieser Irrtum und diese Unwissenheit in Bezug auf das wahre Leben sind die Geburtshelfer von Gier und Hass und allem Unfrieden in dieser Welt.

Keine Spur von Erkenntnis

Sobald ein Mensch seinen fundamentalen Irrtum erkennt, gibt es keine Grenzen und keine wesenhaften Unterschiede mehr zwischen ihm und den anderen Lebewesen. Wenn man dieses Einsein mit dem Ganzen einmal wahrhaftig erlebt, dann kann man gar nicht anders, als freudvoll und liebevoll zu sein. Denn nun geht es nicht mehr um „mein“ Glück, „meine“ Liebe, sondern um das Wohlergehen aller.

Aus diesem Grund bezweifle ich, ob Dogen wirklich gesagt hat, man müsse „die Schranke ... einreißen“, um die Einheit mit allen Dingen zu erleben. Ich vermute eher, dass es sich bei dieser Wortwahl um die Idee eines Übersetzers handelt, der den ursprünglichen Text vielleicht sprachlich durchaus korrekt übersetzt hat, dessen wahren Gehalt er jedoch nicht verstanden hat.

Andererseits hat Dogen sich vielleicht mit Absicht so geäußert – in der Hoffnung, dass wir selbst darauf kommen, dass es keine Schranken einzureißen gibt. Sie fallen von selbst, wenn man aufhört, sich dauernd mit sich selbst zu beschäftigen.

Um es noch einmal zu sagen: Im ursprünglichen, reinen Geist gibt es keine Zeit und kein Ich. Also auch keine Erinnerung und damit auch keine Erkenntnis. Im Zustand der Selbstvergessenheit bleibt nichts haften. Die innewohnende Weisheit des Lebens ist ebenfalls ohne Zeit, das heißt, sie ist immer neu, immer spontan und ohne Ende. Deswegen gibt es im reinen Geist keine Spur von Erkenntnis.

Was wir als geistige Erkenntnis bezeichnen und in Worte fassen, ist eine Manifestation unseres denkenden Geistes und nicht das ursprüngliche Erlebnis. Doch ihre Quelle ist der fundamentale, wortlose Geist. Wir sollten Erkenntnisse deshalb nicht von vornherein geringschätzen oder als bloße Fantasie abtun. Ihr Wahrheitsgehalt muss sich jedoch in unserem alltäglichen Denken und Handeln beweisen. Geschieht dies nicht, dann haben wir es tatsächlich mit Wunschdenken oder Strohfeuern zu tun.

Im Einklang mit der Ganzheit

Der reine Geist ermöglicht es uns tatsächlich, uns in jedem Ding zu verkörpern – und sei es noch so winzig und „nutzlos“ –, und damit ganze Welten und Universen zu erschaffen. Wir sind wie kleine Kinder: Die Dinge werden zu Monstern, Feen, Wolken und Regen. Wir segeln über Ozeane, fliegen in den Himmel, reden mit Käfern und Tannenzapfen ... Ist das Spiel zu Ende, lassen wir alles fallen und liegen, wie und wo es ist, und wenden uns dem nächsten Abenteuer zu.

Und als sogenannte erwachsene, vernünftige Menschen können wir, wenn wir selbstlos sind, den Dingen vor unseren Augen ungehindert zuwenden und das tun, was zu tun ist, ohne uns in unnötige Gedanken darüber zu verstricken.

Dann sind wir, wie Dogen sagt, im Einklang mit der Ganzheit

aller Dinge und brauchen Unvollkommenheiten (des Daseins) nicht zu fürchten.

- Dogen Zenji: Shobogenzo. Die Schatzkammer des wahren Dharma-Auges
- Das Universum

Das Universum

Im letzten Vortrag haben wir Dogen Zenjis Verständnis über das Wesen des Zen studiert. Dort hieß es, wenn man sich selbst vergesse, sei man eins mit allen Dingen. Dogen war nicht der einzige Zen-Meister, der das Prinzip der wahren Selbstvergessenheit und das Einssein mit allen Dingen betonte. Auch vom Zen-Meister Hakuin Ekaku (1686–1769) gibt es eine entsprechende Aussage. Sie lautet:

„Wenn du dich selbst vergisst, wirst du das Universum.“



Im gängigen Sprachgebrauch ist „das Universum“ ein Sammelbegriff für alles, was wir außerhalb von uns selbst sehen, hören, riechen, schmecken usw. Das Universum ist, kurz gesagt, alles, was in unserer Wahrnehmung auf der Erde

und im Himmel existiert. Und in der Regel denken wir: „Ich bin hier und da draußen ist das Universum“ oder: „Ich bin im Universum.“

Frage: Wer ist das „Ich hier“ und was ist das „Universum da draußen“?

Zuerst einmal bin „ich“ ein Körper, nicht wahr? Doch was ist dieser Körper? Wie kommt er zustande und wovon lebt er?

Woher kommt das Wasser, das wir trinken und das ca. 62 Prozent unserer Körpermasse ausmacht? Woher kommt die Nahrung, die den Körper mit Fett, Proteinen und Mineralien versorgt? Woher kommen die Luft und die Wärme, die den ganzen Organismus am Leben erhalten?

Wie könnte etwas leben, ohne Wasser, Luft und Sonne, die ihren Ursprung im großen leeren Raum des Universums haben? Mit anderen Worten: Gibt es überhaupt eine Grenze zwischen mir, meinem Körper und dem Universum? Könnte „ich“ sein ohne das Universum? Die Antwort ist ein deutliches Nein! – nicht wahr?

Was ist dann gemeint mit dem Satz „Wenn du dich selbst vergisst, wirst du das Universum.“?

Wie kann man das Universum werden?

Hakuin war einer der bekanntesten Vertreter der Rinzai-Zen-Schule. Zu seiner Zeit war die Zen-Praxis in Japan schwach und kraftlos geworden, weil die Lehre der Erkenntnis durch intellektuelle Spitzfindigkeiten verfälscht worden war. Dies war im 9. Jahrhundert schon einmal geschehen. Damals war es der Zen-Meister Rinzai Gigen (Linchi), welcher der Praxis neues Leben einhauchte. Hakuin

rügte den neuerlichen Zerfall mit harschen Worten und machte es sich zur Aufgabe, den ursprünglichen Geist des Zen wieder zu erneuern. Hakuin war jedoch nicht nur ein hervorragender Zen-Lehrer, sondern auch ein bedeutender Poet und Kalligraph.

In diesem Zitat von Hakuin gibt es ein Wort, das sehr missverständlich ist. Entweder hat Hakuin es mit Absicht benutzt, um seine Schüler zu prüfen, oder es handelt sich um einen Fehler bei der Übersetzung aus dem Japanischen. Kann jemand von euch sagen, um welches Wort es sich handelt?

Jemand sagt: „Es ist das Wort ‚werden‘.“

A.: „Was ist daran nicht korrekt?“

Antwort: „Wir sind das Universum!“

A.: „In diesem Fall kann man das Universum gar nicht werden, nicht wahr?“

Aber in unserer normalen Vorstellung ist uns die Idee von „Ich bin das Universum“ suspekt. Der Verstand sagt: Das kann doch nicht sein, ich bin doch so klein und das Universum ist so groß.

Aber gerade dieser Verstand kann benutzt werden, um diese Idee zu überprüfen – ist sie wirklich so falsch? Denn was ist das Universum in Wirklichkeit?

Was ist das Universum in Wirklichkeit und was hält es am Leben?

Physikerinnen und Physiker beschäftigen sich schon lange mit dieser Frage. Sie messen, berechnen und spekulieren.

Sie formulieren Theorien, verwerfen diese wieder, bilden neue – und haben bis heute keine befriedigende Antwort auf die Frage gefunden.

Schon lange vor der modernen Wissenschaft haben indische Denker diese Frage erforscht – ganz ohne unsere heutigen Instrumente wie Mikroskope oder Satelliten. Sie nutzten einen Weg, den jeder von uns gehen kann: die genaue Beobachtung der eigenen inneren und äußeren Erfahrung.

Anstatt sich auf den Volksglauben zu verlassen, blickten sie wie durch ein geistiges Mikroskop auf die Gesetze ihrer Wahrnehmung. Dabei erkannten sie: Universum und Bewusstsein lassen sich nicht trennen. Sie bedingen einander. Die gesamte Existenz ist einfach eine unaufhörliche Bewegung – ein stetiger Wandel ohne Anfang und Ende.

Das Universum ist Bewusstsein

Als wir geboren wurden, wussten wir rein gar nichts von einem Universum, und doch wären wir ohne das Universum nicht geboren worden. Wir alle sind die gegenwärtige Frucht unzähliger Kettenreaktionen von Lebensprozessen. Jede und jeder von uns trägt in sich eine lange Vorgeschichte von zahllosen Lebewesen, die alle im Universum heranwuchsen, lebten und wieder verschwanden. Sie waren, genauso wie wir, mit Bewusstsein ausgestattet und erlebten ihre Welt entsprechend ihrem spezifischen Bewusstsein.

Die Natur folgt in allen ihren Prozessen dem Gesetz von Ursache und Wirkung. Aber trotz der vielen Prozesse, die parallel verlaufen – wie zum Beispiel der Stoffwechsel, die Zellteilung, der Blutkreislauf und viele äußere Einflüsse –, besteht eine Art Intelligenz, die das Ganze koordiniert und zusammenhält. Der Buddhismus nennt dieses Phänomen die

Totalität des allumfassenden Bewusstseins. Gemäß dieser Lehre gibt es nichts, das nicht ein Ausdruck des universalen Bewusstseins ist, egal ob es sich um Atome, Planeten, Galaxien oder um empfindende Lebewesen handelt.

Das Universum in einem einzigen Samen

Ein gängiger Ausdruck der Zen-Tradition lautet: „Ein Senfkorn enthält das ganze Universum.“ Umgekehrt kann man sagen: „Das ganze Universum ist in einem Senfkorn enthalten.“ In der Zen-Schulung geht es allein darum, dies in sich selbst zu realisieren.

Jeder Körper, auch eurer und meiner, ist eine Manifestation des formlosen Universums. Bei der Zeugung war unser zukünftiger Körper winzig klein, aber ausgestattet mit allem, was wir zum Leben brauchten. Dann kam er ans Licht unserer Welt. Organe, Haut, Knochen, Bewusstsein, Sinneswahrnehmung, karmische Prägung durch frühere Erfahrungen usw. – alles war schon zusammengefügt und bereit, sich zu einem funktionierenden Menschen zu entfalten –, ohne dass wir die geringste Ahnung davon hatten.

Und so wuchsen wir, ohne etwas dafür zu tun, heran. Aus dem unbewussten Suchen nach der Mutterbrust oder der Flasche und dem Saugen der Milch ergaben sich die ersten Wahrnehmungen und Eindrücke des Universums, das vorerst nur aus der Mutter oder der Pflegeperson bestand, die uns nährte, schützte und wickelte.

Mit dem Wachstum und den Verknüpfungen des Nervensystems wurde unser Universum immer größer. Wir begannen zu sehen, zu hören, zu riechen und zu fühlen. Sogar der Sinn für angenehm und unangenehm war mit uns in die Welt gekommen.

Alle diese sowie die folgenden Eindrücke prägten sich im Bewusstsein als Erfahrungen ein. Und nach einigen Jahren begannen wir, uns mit der Ansammlung aller Erfahrungen zu identifizieren, und entdeckten das Wort „Ich“. Aber auch dies geschah völlig unbewusst.

Auf diese Weise haben wir uns das Universum sozusagen einverleibt, ohne zu realisieren, dass wir ja selbst der Leib des Universums sind. Diese vermeintliche Trennung von Ich und Universum ist der grundlegende Irrtum der Menschen – ein Irrtum, der die Basis für alle Verwirrungen, Konflikte und Leiden schafft.

Wir sind alle Buddha

Da wir alle Verkörperungen des fundamentalen Bewusstseins sind, existiert Trennung in Wirklichkeit nicht. Also können wir diesen Irrtum überwinden. Denn das menschliche Bewusstsein ist so beschaffen, dass es mithilfe von Kontemplation und Meditation – dem Studium seiner selbst und der Natur – aus seinem Schlummer in der Dunkelheit der Unwissenheit geweckt werden kann.

Das heißt, dank unseres menschlichen Bewusstseins können wir zu uns selber erwachen und erkennen, was Hakuin in seinem Loblied der Meditation so formuliert hat:

„Die Lebewesen sind im Grund alle Buddha. Es ist wie bei Eis und Wasser. Ohne Wasser gibt es kein Eis.“

Wobei das Wort Buddha hier für das vollkommen klare, allumfassende Bewusstsein steht.

Wo existiert Bewusstsein?

Im nächsten Satz fragt Hakuin Zenji: „Wo fänden wir

Buddha außerhalb der Lebewesen?“

Merkt ihr etwas? ...

Ohne unser waches Bewusstsein, das sich nicht fundamental vom universalen Bewusstsein unterscheidet, wissen wir nichts von der Welt, dem Weltall oder von uns selbst. Du und ich, wir alle können das Universum nicht von unserem eigenen körperlichen Dasein in dieser Welt trennen.

Denn unsere Erlebniswelt und das, was wir Universum nennen, ist vollkommen abhängig von unserer persönlichen und gegenwärtigen Wahrnehmung – von der Befindlichkeit der menschlichen Körperform und ihrer Sinne. Sobald sich etwas an der Wahrnehmung verändert – sei es durch den Verlust oder die Schwäche eines Sinnesorgans oder durch Drogen –, verändert sich simultan auch das Universum.

Das lässt sich sehr leicht beweisen:

Wenn wir im Tiefschlaf, ohnmächtig oder unter einer Narkose sind, dann existieren für uns weder ein Ich noch die Welt, geschweige denn ein Universum. Dann existiert für uns rein gar nichts. Der Körper und seine Organe sind natürlich weiterhin da und erfüllen ihre Aufgaben. Aber wir wissen nichts davon. Man ist „unbewusst bewusst“, oder anders gesagt: Das fundamentale Bewusstsein macht „seine Arbeit“, während das Ich-Bewusstsein schläft.

Es wäre also falsch zu behaupten, das Universum bzw. das fundamentale Bewusstsein existiere nur, wenn ich existiere. Gleichzeitig ist es aber nicht falsch zu sagen, dass es für uns Menschen kein Universum gibt, ohne unser waches Ich-Bewusstsein, das das erfährt, was es „Universum“ nennt.

Sein und Nicht-Sein

Aus dieser Beobachtung ergibt sich eine für das logische Denken paradoxe Folgerung: Das Universum, das ich „sehe“, „erfahre“ und für die Außenwelt halte, existiert im Grunde genommen nur in meinem Bewusstsein. Das Universum der eigentlichen Wirklichkeit hingegen – das mich und die Welt hervorgebracht hat – entzieht sich unserer Erkennbarkeit. Für unser empfindendes Ich existiert es gewissermaßen nicht.

Genau diese Art von Betrachtungen bewog die Rishis, die alten Weisen in den Wäldern Indiens, dazu, alle vermeintlichen Gewissheiten zu hinterfragen. Sie loteten die Funktionen ihres Bewusstseins bis in die tiefsten Tiefen aus.

Damit setzten sie einen geistigen Prozess in Gang, der zu den größten Errungenschaften der Menschheit zählt: die Erkenntnis, dass Sein und Nicht-Sein simultan existieren.

Das „Sein“ besteht in Wahrheit aus lauter Eindrücken, die über unsere Sinnesorgane in unser Bewusstsein gelangen. Die Dinge existieren also nicht so, wie wir glauben. Wir leben in einer Scheinwelt. Das ist die eine Seite: der relative Aspekt unserer Realität.

Das jedoch, was alles Leben durchdringt, die Eindrücke ursprünglich auslöst und empfängt – das Bewusstsein selbst –, können wir mit dem Instrument unseres Gehirns nicht erfassen. Dieses reine „Nicht-Sein“ ist der absolute Aspekt unserer Realität.

Simultanes Sein und Nicht-Sein

Aus menschlicher Sicht müssen wir uns also eingestehen, dass das, was wir nicht fassen und nicht denken können, für

uns nicht existiert. Diese Art von Nicht-Existenz heißt im Buddhismus Shunyata, was in den westlichen Sprachen meist als „fundamentale Leere“ übersetzt wird.

Dieser Begriff eignet sich leider nur bedingt für die Beschreibung des Prinzips vom simultanen Sein und Nicht-Sein des Universums, weil „Leere“ in unserer Sprache immer im Gegensatz zu „Etwas“ steht. Für unseren normalen Verstand ist zum Beispiel ein Gefäß dann leer, wenn nichts darin ist. Sobald etwas hineingegeben wird, ist es nicht mehr leer, sondern halb, fast oder ganz voll.

Shunyata, die „buddhistische Leere“, ist jedoch kein Gegensatz zu etwas. Denn die Wirklichkeit, die Natur, in der wir leben, ist durchaus real – sie erzeugt und nährt uns. Sie ist aber leer von selbstständigen Eigenschaften, die wir ihr an sich zuschreiben. Was wir Menschen nicht mit den Sinnen erfassen können, können wir auch nicht beschreiben und benennen.

Das Prinzip des simultanen Seins und Nicht-Seins kann man deshalb nicht mit dem Intellekt entdecken, sondern nur durch die existentielle Erfahrung – mit dem ganzen Körper – jenseits von Worten und Konzepten.

Konsequente Praxis

Diese Art der Erkenntnis ist nur möglich, wenn man der Welt der Sinne einmal wahrhaftig entsagt. Wenn man sich nicht mehr um die Angelegenheiten des Ichs kümmert und sich mit voller Hingabe dem Zustand der Selbstvergessenheit überlässt. Diese Hingabe und der unerschütterliche Entschluss zu erwachen – egal, wie lange der Weg ist –, bilden eine unabdingbare Voraussetzung für das Durchbrechen der virtuellen Mauer zwischen „mir“ und dem Universum.

Das ist der Grund, warum Hakuin so viel Wert auf die Praxis von echtem Zazen (Sitzmeditation) legte. Er wusste aus eigener Erfahrung und aus den Zeugnissen von Buddha, Rinzai und anderen klarsichtigen Menschen, dass der Weg zur Befreiung von den leidvollen Täuschungen nur mit einer kompromisslosen, ausdauernden und entschlossenen Meditationshaltung vollendet werden kann.

Sich selbst vergessen

Ihr habt vermutlich alle schon gedacht oder denkt vielleicht gerade jetzt: Man muss Zazen machen, um sich zu vergessen. – Also setzt man sich auf ein Sitzkissen, um sich zu vergessen. Vielleicht stundenlang oder tagelang: Ich will mich vergessen, ich will mich vergessen, ich will mich vergessen.

Der Rücken tut weh, die Beine schlafen ein, die Gesichtsmuskeln verkrampfen sich, aber ich will mich vergessen. Und da das nicht gelingt, ist man frustriert und wird vielleicht wütend auf sich selbst oder auf die Person, die die erlösende Klingel zum Ende einer Sitzperiode einfach nicht betätigt.

Leider müssen fast alle von uns diese Erfahrung machen, bevor wir auch das „Ich will mich vergessen“ vergessen können.

Selbstvergessenheit ist nichts Esoterisches und auch kein Selbstzweck der Meditation. Sie tritt ganz natürlich ein, wenn man voll und ganz in eine Sache oder Tätigkeit involviert ist, wie zum Beispiel in ein Buch oder in einen Film. Man ist eins mit dem Geschehen, von dem man liest oder dem man zuschaut.

Man fühlt mit jedem Charakter mit, zittert bei Gefahr, lacht

und weint. Ich bin im Film, und der Film ist in mir. Auch beim Musizieren, Basteln, Puzzeln oder bei einem Gespräch mit einer geliebten Person gibt es unzählige Momente, in denen das eigene Ich vergessen wird. Wenn es im Moment einer großen Gefahr geschieht – was nicht selten der Fall ist –, dann ist das oft unsere Rettung. Denn wenn das Ich-Bewusstsein durch einen Schock ausgeschaltet wird, handelt das allgegenwärtige Universalbewusstsein blitzartig, ungestört und meistens genau richtig.

Aber wenn das Sich-selbst-Vergessen nicht, wie erwartet, in der Meditation geschieht, sondern im ganz gewöhnlichen Alltag, merkt man es gar nicht und sucht am falschen Ort.

Selbstvergessenheit kann nicht gewollt und nicht erzeugt werden. Man vergisst sich nicht, indem man denkt: Ich will mich vergessen. Im Gegenteil: Je mehr man etwas will, desto weniger bekommt man es.

Selbstvergessenheit stellt sich ganz natürlich ein, wenn alles Haben- und Sein-Wollen zu einem Ende gekommen ist.

Präsent sein

Setz dich also nicht mit der Erwartung auf das Sitzkissen, dass etwas Bestimmtes geschehen soll. Verzichte darauf, dir ein Ziel zu setzen oder etwas erreichen zu wollen, um dadurch etwas zu werden oder zu bekommen, das anders ist als das, was du jetzt bist oder hast.

Sei einfach präsent. Führe deine Aufmerksamkeit zurück, wenn sie mit den Gedanken auf Wanderschaft gegangen ist. Sei still! Aber mache das innere Auge weit auf, öffne den inneren Hörsinn und lausche in die Stille. Nimm die Bewegungen deines Bewusstseins wahr, ohne sie zu kritisieren, zu dirigieren oder abzulehnen.

Sitze wie ein Berg. Lass die Wesen, die auf der Oberfläche und im Berg ein- und ausgehen – Gedanken, Bilder, Gefühle –, gewähren. Mische dich nicht ein. Lass Regen und Schnee auf den Berg fallen und in der Erde versickern. Lass dich von Wolken umhüllen und von der Sonne bescheinen, wenn die Wolken nicht da sind. Aber mach dir keine Gedanken darüber. Sei still!

Und dann könnte es sein, dass du nach einer Stunde oder länger vom Sitzkissen aufstehst und mit Staunen feststellst, wie groß und unendlich weit dein Lebensraum in Wirklichkeit ist.

Wenn du dich selbst vergisst, bist du eins mit dem Universum. Wenn du eins bist mit dem Universum, bist du eins mit allem, was kreucht und fleucht.

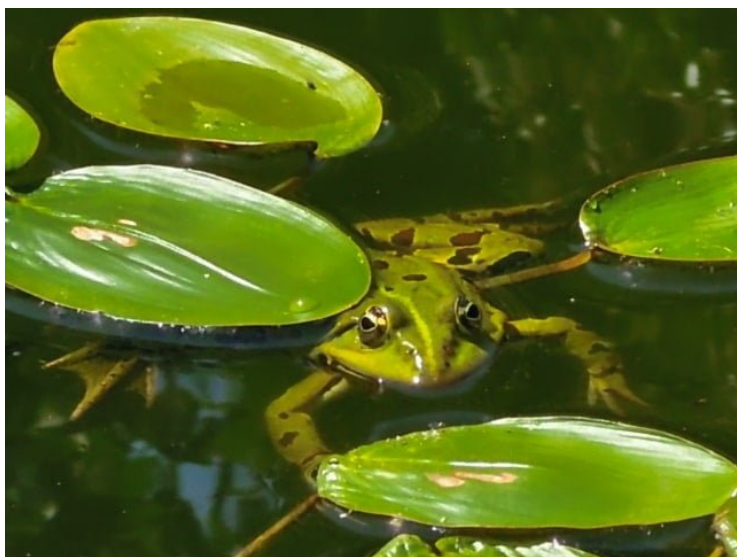
Dogen: Von allen Dingen erleuchtet ...

Der Frosch oder Es ist alles eine Sache der Perspektive

Einmal sass ich an einem Seerosen-Teich in einem wunderbaren Garten und sah den Fröschen zu, die sich im Wasser tummelten. Da erinnerte ich mich an die spassige Bemerkung, die ein Freund von mir einst fallen liess:

„In jedem Frosch steckt ein Prinz; in jedem Prinz steckt Frosch.

Es ist alles eine Sache der Perspektive.“



Die Verbindung von Frosch und Prinz ist natürlich eine Anspielung auf das Volksmärchen vom Froschkönig. Diese Erinnerung hat mich dazu inspiriert, wieder einmal darüber nachzusinnen, wie wechselhaft Meinungen und Ansichten sind und wie stark unser Leben davon beeinflusst wird.

Da ich nicht weiß, ob ihr das Märchen kennt, will ich es hier kurz zusammenfassen:

Der Froschkönig

Eine Prinzessin hatte ihr liebstes Gut, eine goldene Kugel, beim Spielen in einen Brunnen fallen lassen. Sie weinte und jammerte bitterlich über ihren Verlust. Plötzlich hörte sie eine Stimme, die sagte: „Warum weinst du? Warum bist du so traurig?“ Sie schaute sich um und sah einen Frosch aus dem Brunnen glotzen. Die Prinzessin klagte ihm ihr Leid. Sie trauerte um ihre schöne, goldene Kugel, die sie nun für immer und alle Zeiten vermissen werde. Der Frosch sagte: „Lass mich dir helfen. Ich kann dir die Kugel zurückbringen, aber was gibst du mir dafür?“

Sie antwortete: „Du kannst alle meine Reichtümer, alle meine Spielsachen, alle meine Perlen haben, wenn du mir nur diese Kugel wieder zurückbringst.“ Er sagte: „Deine Reichtümer, deine Spielzeuge, deine Perlen will ich nicht. Ich möchte mit dir leben. Ich möchte mit dir sein, in deinem Schloss, in deinem Zimmer, an deinem Tisch, in deinem Bett.“

Da es ihr so wichtig war, ihre Kugel wiederzubekommen, erklärte sie sich einverstanden: „Du kannst alles haben, wenn du mir nur meine Kugel aus dem Brunnen holst.“ Bei sich dachte sie: „Der kann mir mal – so einen hässlichen Frosch lasse ich sicher nicht in mein Haus.“ Dementsprechend handelte sie auch. Denn kaum hatte der Frosch die Kugel aus der Tiefe des Brunnens gefischt und ihr überreicht, rannte sie weg. Der Frosch hopste hinterher und rief: „Renn nicht so schnell, ich kann dir nicht folgen!“ Sie dachte:

„Genau das ist die Absicht!“ und eilte nach Hause.

Beim Mittagessen im Schloss, ein paar Stunden später, klopfte es an der Tür und eine Stimme rief: „Ich will herein! Du hast mir das versprochen.“ Die Familie wollte wissen, wer vor der Türe sei, und der König forderte seine Tochter auf: „Geh und schau nach!“ Es war ein feuchter Frosch, der verkündete, er sei hier, um seinen Lohn einzufordern. Der Vater wollte natürlich wissen, was passiert sei, und die Tochter musste alles erzählen. Der Vater sagte: „Was man versprochen hat, das muss man auch einhalten. Wenn du ihm versprochen hast, er könne an deinem Tisch sitzen, dann lass ihn herein, hole einen Teller, hole einen Stuhl!“

Und so ging das weiter – der Frosch verlangte immer mehr: „Ich möchte in deinem Zimmer wohnen.“ Die Tochter zappelte innerlich und wehrte sich: „Nein, nein, nein, nur das nicht!“ Doch der Vater bestand darauf: „Wenn man dir geholfen hat, dann hilfst du auch! Was du versprochen hast, das hältst du!“

Und so ging es den ganzen Tag. Der Frosch kam immer näher; schlussendlich lag er bei ihr im Bett, und sie ekelte sich bis aufs Blut. Doch der Frosch beklagte sich: „Du hast es mir versprochen. Ich bin traurig. Ich möchte nicht nur in deinem Bett liegen, ich möchte, dass du mich liebst, dass du mich anerkennst und küsst.“

Für die Fortsetzung gibt es zwei Versionen des Märchens: In der einen überwand sich die Prinzessin, den feuchten Bauch des Frosches zu küssen, in der anderen warf sie ihn aus dem Bett gegen eine Wand. In beiden Versionen verwandelte sich der Frosch – schwuppdwupp – in einen wunderschönen Prinzen! Dieser erklärte mit sanfter Stimme: „Ich war schon immer ein Prinz, aber ich wurde verwandelt in einen Frosch.“

Die Geschichte geht noch weiter, mit viel schöner Symbolik – am Ende reisen Prinz und Prinzessin in der königlichen Kutsche ins Reich des Prinzen und „wenn sie nicht gestorben

sind, dann leben sie noch heute!“

Eine Sache der Perspektive

Es ist alles eine Sache der Perspektive ... Einmal sehen wir in einem Frosch einen Prinzen, dann in einem Prinzen einen Frosch. Es ist ein ständiges Hin und Her von Vorlieben und Abneigungen: schön ... lieb ... toll ... pfui ... hässlich ... böse. Und all dies sehr oft in Bezug auf ein und dieselbe Person oder Sache. Es endet ja kaum wie im Märchen, in dem Prinz und Prinzessin für immer glücklich vereint sind. Bei uns gehen die Geschichten immer weiter und wiederholen sich ohne Ende.

Vorgestern habe ich ein Mail erhalten mit dem Betreff „Mir geht's miserabel.“ Es folgte eine Aufzählung von dem, was alles „schlecht“ sei im Leben des Absenders, dann eine Aufzählung von dem, was trotzdem „gut“ sei. Der letzte Satz lautete: „Ach ja, ich weiß ja, dass es alles eine Sache der Perspektive ist, aber ...“

Ja! Wir wissen dies und trotzdem ...

Entweder sehen wir das Glas als halbvoll oder als halbleer! Entweder sehen wir uns selbst als Optimisten oder als Pessimisten und reden uns ein: „So ist es halt! Da kann man nichts machen.“

Wankelmütigkeit

Nein! Es muss nicht so sein. Da kann man sehr wohl etwas machen! Wir brauchen nicht so hin und her zu schwanken. Wir haben es in der Hand, welche Perspektive wir einnehmen.

Aber wissen wir überhaupt, aus welcher Perspektive wir eine

gegebene Angelegenheit betrachten? Wissen wir, dass man die Perspektive jederzeit ändern kann? Wissen wir, wie man eine Perspektive ändert? Oder sind wir einfach immer nur das ohnmächtige Opfer der Umstände? Meinen wir, die Brille, durch die wir die Welt betrachten und beurteilen, sei uns angewachsen?

In unserer normalen Unwissenheit sehen wir immer nur eine Seite. Einmal ist der Prinz ein Frosch, einmal ist der Frosch ein Prinz. Wenn wir himmelhoch jauchzend sind, sind wir himmelhoch jauchzend und lassen dies die ganze Welt wissen; wenn wir zu Tode betrübt sind, sind wir zu Tode betrübt und lassen dies die ganze Welt spüren. So stolpern wir durchs Leben und überstülpen unsere Launen allem, was uns begegnet. Das ist unsere normale, dualistische Lebenshaltung, nicht wahr? Das kennen wir, das ist eigentlich banal!

Aber gerade weil es so banal und trivial ist, sind wir blind für die katastrophalen Folgen dieses egozentrischen Verhaltens und die unendlich vielen Gelegenheiten, in denen wir wahrhaftiges Glück übersehen.

Quellen wahrhaftigen Glücks

Nach diesem Ausflug in die Gedankenwelt und dem Sinnieren über unsere menschliche Wankelmütigkeit kehrte meine Aufmerksamkeit wieder zum Teich zurück, an dem ich saß.

Es ist still, die Sonne wärmt meine Haut. Einige Frösche verstecken sich im Schatten von Seerosen oder Sträuchern am Rand des Teichs. Andere strecken ihre Köpfe aus dem Wasser. Ab und zu macht sich einer durch Quaken bemerkbar.

Welch wunderbares Wesen so ein Frosch doch ist! Mal bewegt er sich im Wasser, mal an der Luft. Mal hört man ihn und sieht ihn nicht; mal sieht man ihn und hört ihn nicht. Er folgt seinen Sinnen und deren Impulsen – aus meiner Sicht – ganz ohne Zögern und voller Vertrauen. Er schnappt nach Fliegen, wenn sich eine in seinem Gesichtsfeld zeigt; ruft „Quak! Quak!“, wenn ihm ein anderer Frosch zu nahe kommt; streckt prüfend die Nase aus dem Wasser, bevor er ganz ans Ufer kriecht. Auf einem Blatt sitzend, der wärmenden Sonne zugewandt, hopst er in Sekundenschnelle ins dunkle Wasser, wenn ihn ein Geräusch oder eine Bewegung am Ufer des Teichs warnt. Er scheint völlig im Einklang zu sein mit sich selbst in den Welten von Wasser, Erde und Luft.

Auch für mich gibt es in diesem Moment nichts anderes zu tun, als der Fülle des Lebens in diesem Garten gewahr zu sein:

Einige Vögel singen, einer sitzt auf einem Baum und schimpft. Libellenflügel glitzern im Sonnenlicht, Bienen lassen sich auf Blüten nieder und strecken ihren Saugrüssel tief in sie hinein. Wolken treten vor die Sonne, die Haut wird kühl; Wolken lösen sich auf, die Haut wird warm. – Welch Friede, welche Freude. In diesem Augenblick ist die Welt wunderschön!

In mir ertönt ein Satz aus dem “Lied von der Meditation” von Hakuin Zen-ji:

*Was brauchen wir in diesem Augenblick noch zu suchen ...
Dieses Land hier ist das reine Lotusland. Dieser Körper ist der
Körper Buddhas.*

Aus Feind wird Freund

Am nächsten Tag, am selben Teich: Ein Frosch sitzt auf einem Blatt, ich sitze auf einem Stuhl, offenbar in Gedanken versunken, weit weg! Das Geräusch eines ins Wasser gesprungenen Frosches weckte mich auf. Das Blatt ist leer.

Ein Gedanke sagt: „Na, Frosch, was ist passiert? Wieso bist du plötzlich weg?“ – „Du hast mich erschreckt“, höre ich in meinem Inneren.

Mir wird bewusst, dass ich in meiner Abwesenheit eine unbedachte Bewegung gemacht habe, die sich in ein kratzendes Geräusch meines Stuhls übersetzt hat. Und mir wird klar, dass auch nur kleine brüske Bewegungen am Ufer für die Frösche eine potentielle Gefahr bedeuten.

„Oh, das tut mir leid“, sagen meine Gedanken entschuldigend, „ich habe dich gar nicht gesehen!“ – „Eben! Das ist das Problem!“, antwortete der Frosch in mir. „Unachtsamkeit birgt immer und für jeden eine potentielle Gefahr.“

Ein paar Tage später: Frosch sitzt auf dem Blatt, ich sitze auf dem Stuhl, des Frosches gewahr. Ich stehe auf – sehr vorsichtig und leise. Der Frosch bleibt sitzen. Wir sehen uns an. Jetzt gibt es keinen Grund für den Frosch, sich vor mir zu fürchten. Welche Freude!

Ausdruck der Stille

Der alte Teich.

Der Frosch hüpf ins Wasser.

Plupp!

Dieses Haiku (japanische Gedichtform mit drei Zeilen)

stammt von Matsuo Basho. Er war ein großer Poet und ein buddhistischer Wandermönch. Er besuchte viele Tempel und Klöster, aber auch Kneipen und Märkte. Kurz: Er lebte nicht abseits von Welt und Menschen, sondern mitten drin, mitten im Leben. Gleichzeitig lebte er in völliger Freiheit in der Abgeschiedenheit seines eigenen Geistes, vollkommen still und allein – im wahren Sinne dieses Wortes!

Wenn jeder philosophische oder intellektuelle Gedanke verstummt ist, wenn es nichts zu sagen und zu erklären gibt, dann – in dieser lebendigen Stille – werden Haikus geboren.

Eine Zeit lang wanderte Basho in Gesellschaft eines Freundes durchs Land. Einige Quellen sagen, dieser sei auch sein Schüler gewesen. Am Abend saßen sie beide zusammen, und jeder verfasste ein Haiku.

Haikus und Verse haben im ursprünglichen Zen eine bestimmte Bedeutung. Sie sind nicht nur künstlerischer Ausdruck eines Poeten, sie sind Ausdruck und Übermittler einer direkten, authentischen Erfahrung ihrer Verfasser.

Authentische Zen-Meister zum Beispiel fassen die Essenz eines Teishos (formeller Lehrvortrag) am Ende in einen Vers. Und im Austausch zwischen zwei Meistern oder zwischen Lehrer und Schüler galt ein spontaner Vers – neben dem beredten Schweigen – als der reinste Ausdruck einer direkten Erfahrung bzw. eines geistigen Zustandes. Erfahrung und Ausdruck erfolgen fast synchron, d. h. es ist kein Gedanke dazwischen.

Matsuo Basho offenbarte seine Essenz seinem Freund an diesem Abend also so: „Der alte Teich. Der Frosch hüpf ins Wasser. Plupp!“

Könnt ihr dies spüren? In diesem Moment?

Der alte Teich – Frosch – Wasser – Plupp.

Gibt es einen Unterschied? Ist das eine vom anderen getrennt? Gibt es ein Vorher oder Nachher?

Nichts dazwischen

Basho rastete also mit seinem Freund an einem Teich. Man kann sich die Ruhe, die Landschaft und den Himmel leicht vorstellen. Die beiden sitzen mit vollkommenem Gewahrsein – ruhig, offen, still – und sind eins.

Aber Bashos Gewahrsein erfasst mehr als nur die Szenerie, die sich seinen Augen darbietet. Er sieht das Wesen, die Essenz davon. Er erlebt den Teich und alles, was ihn umgibt, als die Wirklichkeit – in ihrer Form und in ihrer Nicht-Form.

Da – plötzlich – Plupp!

Hat Basho den Frosch gesehen oder nur gehört? Das ist unwichtig. Wichtig ist, was Basho in diesem Moment geschah.

Es gibt in der Zen-Literatur etliche Beispiele dafür, wie Meditierende – im Sitzen oder bei einer Tätigkeit – durch ein plötzliches Geräusch zur Realität erwachten. Erleuchtung ist nichts anderes als ein allumfassendes, staunendes ... „Oh!“ ... gefolgt von einem abgrundtiefen, allumfassenden Frieden.

Worte können mehr sein als Worte

Natürlich braucht ein Haiku keine Erklärung. Doch ich möchte das Haiku vom Frosch als Beispiel nutzen, um die

Perspektive eines Menschen zu zeigen, der frei von jeglicher Ichhaftigkeit unmittelbar „sieht“ und „hört“ und das, was er sieht und hört, spontan, ohne Gedanken in seiner ganzen Wahrheit erfasst. Zu diesem Zweck ist es hilfreich, wenn wir kopflastigen, schwerfälligen „Denkern“ ein gewisses Verständnis für die chinesische Symbolik entwickeln, die in diesem Haiku mitschwingt:

Das Wasser:

Im chinesischen Taoismus und im Zen ist Wasser ein Sinnbild für den natürlichen Geist, der in allen Lebenserscheinungen wirksam ist.

Wasser hat keine Form, kann aber alle Formen annehmen. Es hat keine bleibende Konsistenz, kann aber flüssig, fest, dampfförmig oder ätherisch sein. Manchmal ist es sichtbar, manchmal nicht.

Wasser hat keine Farbe, kann aber alle Farben annehmen. Es hat keinen Standort, ist aber immer in Bewegung.

Da es ohne Ich-Standpunkt ist, ist es nicht gefangen im Entweder-Oder einer dualistischen Weltsicht. Doch es folgt in allen Phasen seiner Gestaltung dem fundamentalen, natürlichen Gesetz von Ursache und Wirkung, Entstehen und Vergehen, und passt sich so in unendlicher Wandlung stets den gegebenen Umständen an.

Aus der Dunkelheit ins Licht

Frösche leben oft in einem Teich mit Seerosen oder Lotosblumen. Die Lotuspflanze symbolisiert im Buddhismus das menschliche Bewusstsein. Die „Wurzeln“ unseres Bewusstseins sind wie beim Lotus tief im Schlamm des Wassers verankert und unsichtbar. Sein Ursprung liegt in der

Dunkelheit der fundamentalen Unwissenheit.

Die Lotuspflanze wächst aus dem Schlamm empor, dem Sonnenlicht entgegen. Und zwar schnurstracks, direkt, ohne Umwege. Wenn ihre Triebe die Wasseroberfläche durchstoßen haben, dann entfalten sich ihre Blätter genau am Übergang von Wasser und Luft.

Nun empfängt die Pflanze ihre Nahrung aus der Erde, dem Wasser, der Luft und dem Sonnenlicht. Es ist alles da, was sie braucht, um ihre Blüten zu entfalten. Sobald die Zeit reif ist, öffnen sich die weißen oder rosafarbenen Blütenblätter ganz und gar dem Licht. Nichts bleibt an ihnen haften, kein Schlamm, kein Staubkörnchen, kein Wassertropfen. Alles fließt an ihnen ab.

Die im dunklen Schlamm geborene, im Wasser herangewachsene, sich im Sonnenlicht vollkommen entfaltende Lotusblüte ist da Sinnbild für das vollkommene geistige Erwachen eines Menschen, wie es der Inder Siddhartha, aus dem Stamm der Shakyamuni, erlebte.

Dieser meditierte mehrere Tage und Nächte lang unter einem Baum sitzend in der Stille des reinen Gewahrseins. Als er am (angeblich) achten Tag seine Augen wieder öffnete, sah er den Morgenstern am Himmel leuchten und wusste plötzlich ein für alle Mal: „Oh – Ich bin Buddha, der Erwachte. – Und nicht nur ich, alle Lebewesen sind Buddha. Denn der vollkommen klare Geist, der alles in seiner Wahrheit und Wirklichkeit sieht, ist der allen Lebewesen innewohnende ursprüngliche Geist.“

Mit dieser Erkenntnis ausgestattet, wanderte der Erwachte bis an sein Lebensende durch Indien und hinterließ der Menschheit einen unermesslichen Schatz an Weisheit und einen Weg, diese Weisheit in sich selbst zu erwecken.

Fazit

Ob man glücklich oder missmutig durchs Leben geht, ist eine Frage der Perspektive. Wenn man jedoch alle Standpunkte aufgegeben hat und wie der Buddha, Basho und andere weise Menschen frei durchs Land wandert, ist es für alle dasselbe:

Der alte Teich.
Plupp!
Der Frosch ist weg ...

...und kann wieder auftauchen, wo und wann es ihm beliebt.

Basho: Aphorismen und Gedichte

Die Predigt einer Blume

Der Frühling ist endlich da! In vielen Gärten leuchten wieder helle Farben und viele Bäume schimmern in einem zarten Grün.

Blumen und Blüten spielen in der buddhistischen Überlieferung eine große Rolle. Sie sind nicht nur Sinnbild für die vollendete Erleuchtung des Geistes – etwa durch die geöffneten Blütenblätter der Lotusblume –, sondern erscheinen auch in zahlreichen anderen Darstellungen geistiger Prozesse.

Die Blume in der Hand

Einer meiner Zen-Lehrer zeigte einmal auf einen Blumenstrauß und fragte: „Wie kannst du deine Buddha-Natur erkennen, wenn du diese Blumen siehst?“ – Diese Frage nimmt indirekt Bezug auf die folgende berühmte Geschichte der buddhistischen Überlieferung:

Einmal saß der Buddha schweigend mit einer Blume in der Hand vor einer Versammlung. Man erfährt nicht, ob er die Blume einfach locker in der Hand hielt oder sie für alle sichtbar zeigte. Es wird nur gesagt, dass die Anwesenden mit ernsten Gesichtern gespannt auf den Beginn der angekündigten Lehrrede des Buddha warteten, auf dass sie etwas über die Wahrheit des Lebens lernen würden. Nur der älteste Schüler, [Mahakashyapa](#), saß völlig entspannt und lächelte.

Der Buddha sah das Lächeln und verkündete, er habe die wahre Sicht, den wunderbaren Geist von endgültigem Frieden, das subtile Dharma, und übergebe dies nun

Mahakashyapa. (*Mumonkan*, Fall 6)

Diese Begebenheit gilt als der Anfang der geistigen Übertragungslinie, die von Buddha bis in die heutige Zeit reicht.

Was hat Mahakashyapa gesehen, als der Buddha schweigend mit einer Blume in der Hand saß? Warum wurde er gerade in diesem Moment zum Nachfolger erklärt?

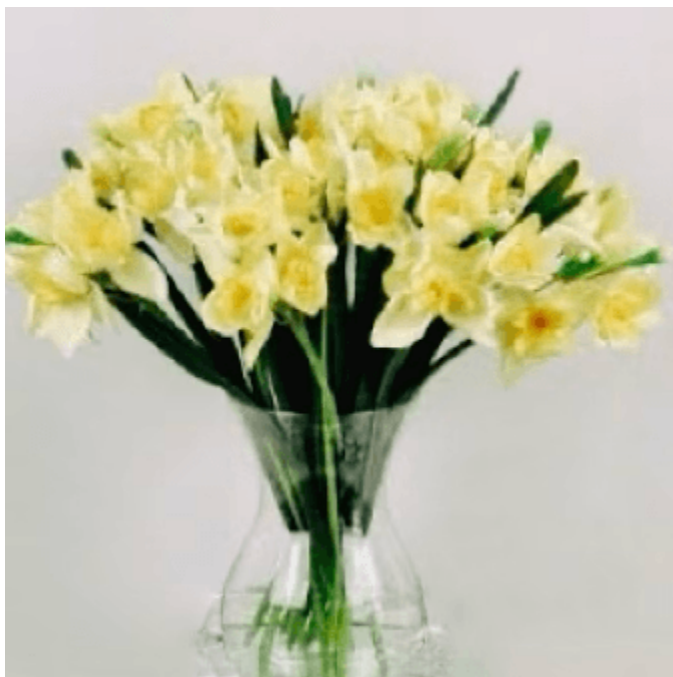
Leider wird uns das niemand sagen können. Doch wir können vielleicht selbst herausfinden, was uns der Anblick einer Blume enthüllen kann.

Nichts Mysteriöses

Um es gleich vorwegzunehmen: Die Buddha-Natur ist nichts Mysteriöses, kein esoterisches Geheimnis. Das Wort steht für den von Natur aus wachen Geist (Bodhi), der allen Lebewesen angeboren ist. Pflanzen und Tiere folgen dem Wissen ihrer Natur ganz selbstverständlich. Da wir Menschen aber von unserem selbstzentrierten Denken irregeführt werden, müssen wir diese Natur in uns erst wieder suchen und entdecken. Die Tatsache, dass wir die Fähigkeit dazu haben, ist der Beweis, dass es die Weisheit, das Wissen in uns gibt.

Machen wir es doch so, wie es der Buddha und alle seine Nachfolger getan haben, und schauen einfach hin.

(Agatsu stellt einen Blumenstrauß in die Mitte des Raumes.)



Was sehen wir, wenn wir diese Blumen anschauen?

(Der folgende Abschnitt ist die Zusammenfassung vom Frage- und-Antwortspiel zwischen Agetsu und der Zuhörerschaft.)

Namen, Farbe, Form

Namen: Wir nennen diese Wesen „Blumen“ und „Osterglocken“! In anderen Sprachen heißen sie z. B. Narzissen, Daffodils, Jonquilles. Der Name ist also austauschbar. Wir haben ihn einst gesagt bekommen und memoriert.

Worte und Namen sagen nichts aus über die Natur der Dinge und Lebewesen. Lassen wir sie also außer Acht. Was sehen

wir?

Farbe: Als Nächstes sprechen wir von den Farben Gelb und Grün.

Es könnte allerdings sein, dass jemand von euch sagt, diese Blumen seien gräulich oder blau. Dann würden wir sagen: Ach, du bist farbenblind.

Das Sehen von Farben ist also abhängig von der Beschaffenheit und Funktionsweise der Sehorgane. Die Farben, die wir sehen, sind nicht in den Blumen und Blättern. Sie entstehen in einem Prozess unserer menschlichen Wahrnehmung.

Das Licht, das von der Oberfläche dieser Wesen reflektiert wird, wird zuerst in der Retina nach Wellenlängen sortiert und dann in mehreren Schritten im Gehirn analysiert. Zuletzt wird der visuelle Sinneseindruck von unserem unterscheidenden Bewusstsein als „Farbe“ abgestempelt und benannt.

Die Natur der Blumen und Blätter ist weder gelb noch grün. Lassen wir die Farben also auch außer Acht.

Was bleibt? Was ist das, was da vor uns steht?

Form: Nennt man es nun einfach „eine Form“, ist damit nichts gewonnen.

Formen sind, wie Namen und Farben, Erscheinungen, die abhängig sind von der Beschaffenheit und Funktionsweise unserer Sinnesorgane. Dies lässt sich leicht beweisen, man muss bloß einmal jemanden fragen, der eine funktionelle Sehstörung hat, um festzustellen, dass ein Gegenstand in

allen möglichen Formen gesehen werden kann. Unter dem Einfluss einer psychedelischen Droge kann es sein, dass sie überhaupt verschwinden.

Unsere gewohnte Form- und Namenwelt ist also nicht so stabil und wirklich, wie wir meinen.

Wir merken, es wird immer schwieriger, eine klare Aussage über das Wesen dieser Blumen zu machen.

Man mag noch so viele Worte benutzen und Beschreibungen anstellen, man haftet immer bloß an der äußeren Erscheinung eines Objekts.

Willkürliche Projektionen

Als Ausweg sucht man das Wesen nun vielleicht von „innen“, im Gefühl, das man hat, wenn man die Blumen betrachtet.

Daraus ergeben sich verschiedene Reaktionen wie zum Beispiel:

Meinungen:

Man sagt zum Beispiel: „Die Blumen sind schön.“ Aber wenn sie verblüht sind, dann sind sie nicht mehr schön. – Man hält die Meinung für eine Tatsache. Solange sie schön sind, freuen wir uns daran, und wenn sie nicht mehr schön, sondern hässlich sind, dann werfen wir sie weg. Sie sind nichts mehr wert.

Emotionen:

Vielleicht fühlt man Mitleid, weil die Blumen abgeschnitten

wurden und nicht mehr draußen im Freien leben. Man fällt ein emotionales Urteil. Doch sagt die Blume wohl: „O weh, ich wurde abgeschnitten, man hat mir Unrecht getan?“ – In Wirklichkeit kann man beobachten, dass viele Schnittblumen im Wasser einer Vase weiter wachsen und nicht länger oder kürzer blühen als diejenigen auf dem Feld.

Man könnte indes auch sagen: Diese Blumen sind „heilig“, sie wurden auserwählt zum Zweck, den Buddha-Altar zu schmücken und unser Gemüt zu erfreuen.

Doch wenn diese Blumen „heilig“ sind, weil wir sie als solche betrachten, was ist dann mit den unzähligen Blumen, die in den Wiesen, auf den Bergen, im Wald oder sonstwo blühen und niemals von einem menschlichen Auge gesehen, geschweige denn bemerkt werden? – Denkt die Blume wohl: „O weh, kein Mensch beachtet mich, niemand anerkennt und respektiert mich, mein Leben hat keinen Zweck und keinen Sinn?“

Liebe und Hass

Ein anderes Merkmal dieser Blumen ist ihr Duft. Einigen ist er angenehm – aah; anderen ist er unangenehm – pfui. Liebe und Hass, Zuneigung und Ablehnung gehen angeblich durch den Magen, aber vorher gehen sie durch die Nase. Aber auch der Duft ist nicht in der Blume!

Apropos Nase: Die Nase ist ein sehr interessantes Sinnesorgan. Das Riechen verbindet uns mehr emotional als rational mit den subtilen Botschaften der feinstofflichen Welt. Düfte bringen oft tief verborgene Erinnerungen ins Bewusstsein oder lösen starke Gefühlsreaktionen aus. Wenn man jemanden „nicht riechen kann“, hat das in der Regel nichts mit dessen Körperausdünstung zu tun. Dieses „Riechen“ meint eine seelische Verbindung, eine

zwischenmenschliche Beziehung, welche in diesem Fall einfach nicht sehr harmonisch ist, nicht wahr?

Und wenn man gesagt bekommt: „Gehe einfach deiner Nase nach“, ist das nur selten wörtlich gemeint. Man kann ja ohnehin nicht anders gehen, als in die Richtung, in die die Nase zeigt.

Diese Redewendung verweist vielmehr auf die Nase als ein Organ der Intuition. Intuition ist eine Art Spürsinn, ein „Bauchgefühl“, das den Umweg über logische Denkprozesse überspringt. Es weiß und sagt uns direkt und unmittelbar, was in einem gegebenen Moment getan oder nicht getan werden sollte – was richtig ist und was nicht.

Intuition

Der Begriff Intuition stammt aus dem Lateinischen, intuitio, und bedeutet: durch Schauen erworbene Kenntnis. Intueri heißt: genau auf etwas hinsehen, etwas geistig betrachten.

Die geistige Fähigkeit, etwas durch wortloses Schauen direkt zu sehen, ist das Tor zur Meditation und zur wahren Erkenntnis. Dieses Schauen geschieht nicht mit den zwei Augen, mit denen man nur die Oberfläche der Dinge sieht. Körper, Herz und Geist sind als Ganzes gesammelt und wach. Nur das denkende Ich ist hier nicht gefragt, es muss für einmal schweigen.

Dieses einheitliche Schauen – ohne Kommentar, ohne Urteil, ohne Benennung – ist auch der Schlüssel zur Beantwortung der Fragen: „Wie kannst du deine Buddha-Natur erkennen, wenn du eine Blume siehst?“ und: „Was hat Mahakashyapa gesehen, als er den Buddha mit der Blume in der Hand anschaute?“ Wir können noch hinzufügen: Was hat der Buddha gesehen, als er Mahakashyapa sah?

Es nützt allerdings nichts, wenn man eine solche Erklärung einfach hinnimmt, man muss es selbst tun, selbst erfahren.

Die Buddha-Natur sehen

Am Anfang denken viele, man müsse sich in der Meditation anstrengen, um die mysteriöse Buddha-Natur oder das unbekannte Sosein irgendwie „auszugraben“ oder zu erzeugen. Dem ist nicht so. Man kann die Wirklichkeit direkt sehen, ohne den Verstand zu bemühen.

Lasst einfach alles bisher Gesagte, alle Ideen und Vorstellungen über diese Blumen, fallen. Wendet eure Aufmerksamkeit auf das, was da vor euren Augen steht, so wie es ist. Lasst euch mit Haut und Haar und Knochen auf dieses Betrachten ein. Lasst euren Körper und Geist den großen Raum sein, in dessen Mitte der Blumenstrauß steht, und atmet alles ein und aus. Kümmert euch um nichts anderes. Betrachtet bloß die Blumen im Raum.

Manche von euch haben es schon erlebt und viele Meditierende haben es bezeugt: Nach einer Weile existiert die Trennung zwischen „mir und dem Anderen“ nicht mehr. Das, was man betrachtet, ist kein Gegenstand mehr. Statt Trennung besteht eine Beziehung. Beziehung bedeutet auch „Verbindung“, „Kontakt“, „innerer Zusammenhang“, „Einssein“.

In diesem ichlosen Betrachten ist das Gehirn vollkommen still und der Geist ist absolut passiv. Es besteht nur waches Gewahrsein von dem, was ist.

Es ist keine Verschmelzung, keine Auflösung; ich, der Mensch, und die Blumen bleiben, was sie sind. Im reinen Sein, dem sogenannten Sosein, sind wir alle gleich.

Die eine Sonne scheint auf alle Lebewesen gleich, wir trinken dasselbe Wasser, ernähren uns von derselben Erde, wir sehen denselben Mond. Und, was das Allerwichtigste ist: Wir werden vom einen Bewusstsein, von der einen Natur, belebt. Dieses eine, ursprüngliche Bewusstsein verhilft jedem Lebewesen – im Wasser, auf der Erde und in der Luft –, seinen Weg in seiner Lebenswelt zu finden und zu gehen.

Lebensfreude

Man empfindet in der Tat eine große Freude, wenn man mit allen Geschöpfen in lebendiger Beziehung steht. Echte Lebensfreude ist ohne Ich, ohne Besitznahme, ohne Grund – sie existiert aus sich selbst heraus. Es ist die Freude, das Glück der Buddha-Natur.

Nun ist es nicht mehr mein Leben, mein Körper, mein dies und das! Nur noch allumfassendes, grenzenloses SEIN, allumfassende universale Gemeinschaft. Und ich, der Mensch, habe das große Glück, dieses Eine zu erkennen, zu erleben und zu sein.

Standhaftigkeit

Wer inmitten des Seins verankert ist – in Gemeinschaft mit allen anderen Lebewesen –, wird selbst in schwierigen Lebensumständen nicht untergehen.

Ein Beispiel dafür gibt ein kleines Sutra, namens Ogha-tarana Sutra (Sutra vom Überqueren des Flusses).

So habe ich gehört: Einmal weilte der Buddha in der Nähe von Savatthi im Jeta-Hain, dem Kloster von Anathapindika, als er von einer Göttin (Devi) gefragt wurde: „Sage mir, Erhabener, wie hast du den reißenden Fluss überquert?“ (Der

Fluss steht für Samsara, die vergängliche, leidvolle Welt.)

Der Buddha antwortete: „Ich bin über die Flut gekommen, ohne vorwärts zu drängen und ohne stehen zu bleiben.“

„Aber wie, von aller Welt Verehrter, bist du über die Flut gekommen, ohne vorwärts zu drängen und ohne stehen zu bleiben?“

„Als ich mich vorwärts bewegen wollte, wurde ich herumgewirbelt. Als ich stehen blieb, sank ich. Und so überquerte ich die Flut, ohne mich vorwärts zu bewegen, ohne stehen zu bleiben.“

So mitten im Lebensfluss stehend, ist die Mitte kein Ort, keine Substanz. Es ist reine Präsenz. Tritt man aus dieser Mitte heraus in die Hülle des Ichs mit seiner Vergangenheit oder Gegenwart, verliert man das Gleichgewicht und wird von den Wellen mitgerissen.

Fazit

Blumen, Bäume, Tiere – alle Geschöpfe der Natur – ruhen ganz in sich selbst. Sie haben keine Worte, keine Zweifel, keine Sorgen um Gewinn und Verlust, Leben und Tod und alles andere, mit dem wir Menschen unser Dasein belasten. Sie leben ihr Leben so, wie es ist, weder vorwärts drängend noch stehen bleibend. Das ist ihre Urnatur.

Sie können uns dies nicht sagen oder erklären, aber dank unserer intuitiven Erkenntniskraft (Prajna) können wir erkennen, dass dies auch unsere Urnatur ist.

Noch einen Schritt weiter:

Die intuitive Erkenntniskraft, mit der wir Menschen geboren werden, erlaubt es uns, noch einen Schritt weiterzugehen. Wenn man nicht bei der Betrachtung der Objekte der Außenwelt stehen bleibt, sondern das eigene Bewusstsein genau untersucht, wird man früher oder später erkennen, dass selbst die Buddha-Natur vollkommen leer ist – leer von jeglichen Eigenschaften und Attributen. Es gibt keinen Buddha in der Buddha-Natur.

Dies ist die Wahrheit der Geschichte vom Buddha – Blume – Mahakashyapa.

Ich bin weder Verstand noch Intellekt noch Ego noch die Spiegelungen des inneren Selbst.

Ich bin nicht die fünf Sinne, sondern jenseits von ihnen.

Ich bin weder der Äther noch die Erde noch die fünf Elemente.

Ich bin wahrhaftig ewiges Wissen und Glückseligkeit, Liebe und reines Bewusstsein ...

Aus: Adi Shankara: [Nirvana Atma Shatkam](#)

Leicht wie eine Seifenblase

Es geschieht nicht selten, dass Menschen zu mir kommen und erzählen, wie sie plötzlich ganz klar gespürt haben, dass sie etwas getan haben, das ganz von selbst geschah. Sie waren nicht unbewusst in irgendwelche Gedanken verstrickt, sondern erlebten mit Staunen, dass sich „einfach eine Energie bewegte“. Dieses Erleben ist für die betreffenden Personen meist von großer Bedeutung. Sie fühlen sich frei und glücklich, so als ob sie eben einen Treffer im Lotto gemacht hätten.

Es ist in der Tat sehr befreiend, wenn man einmal erkennt, dass das scheinbar allgegenwärtige Ich in Wirklichkeit nicht die höchste Instanz des Lebens ist, sondern eher die Rolle eines Statisten innehat. Es gibt so vieles, das ohne unser Zutun ganz von selbst geschieht, wie Gehen, Essen, Zähneputzen, Lachen, eine Suppe kochen usw.

Das Prinzip der Ichlosigkeit hat in der Lehre des Zen-Buddhismus eine zentrale Stellung. Die chinesischen Taoisten nannten es das Prinzip von Wu-wei, was so viel bedeutet wie *handeln, ohne zu handeln*, oder das *Tun im Nicht-Tun*. Aber die fernöstlichen Denker sind nicht die Einzigen, die wussten und wissen, dass spontanes, natürliches Handeln ohne Ego ist. Das folgende Zitat stammt von einem Mystiker namens [Jean Klein](#).

„Wenn du handelst, bist du eins mit der Handlung. Erst danach eignet sich das Ich die Handlung an, bei der es abwesend war. Im Moment der Handlung gibt es nur die Handlung und keinen Handelnden.“

Lasst uns ein wenig über diese Worte nachdenken: „Erst danach eignet sich das Ich die Handlung an, bei der es abwesend war.“

Die Stimme aus dem Off

Wir halten es für eine Selbstverständlichkeit, all unser Tun und Lassen dem „Ich“ zuzuschreiben – ich habe getan, gelesen, gesehen usw. –. Solche Ich-Gedanken sind in Wirklichkeit nichts anderes als ein Echo von einem Erleben, welches man nachträglich personifiziert. Auch wenn man mitten in einer Handlung denken würde: „Ich ...“, dann unterbricht dieser Gedanke blitzartig den natürlichen Handlungsablauf. Es ist, wie wenn sich ein natürlich dahingleitender Tausendfüßler plötzlich fragen würde, welchen Fuß er gerade bewegt. Sein Gang würde unverzüglich stocken.

Wir sind so daran gewöhnt, uns selber als eine eigenständige, handelnde Instanz zu betrachten, dass alles, was wir wahrnehmen, automatisch wie von einer Stimme aus dem Off quittiert, benannt und beurteilt wird. „Ich“ bin sozusagen der einzige Zeuge, Kommentator und Beweis meines persönlichen Denkens und Handelns.

Ohne Ichbewusstsein weiß „ich“ nichts von „meinem“ Dasein. Es ist aber ein Fehlschluss zu meinen, wenn „ich“ nicht bin, gibt es auch kein Leben. Die Wirklichkeit ist nicht identisch mit mir. Das Leben findet statt, ob „ich“ dessen bewusst bin oder nicht.

Man kennt das ja vom Schlafzustand: Der Körper ist da; die Organe verrichten ihre Funktion, aber „Ich“ weiß von nichts. Erst nachher sagt man: „Ich habe geschlafen.“

Ich und mein Ich

Obwohl wir es am eigenen Körper erleben, tun wir uns schwer, die Scheinwirklichkeit des Ichs zu durchschauen. Unser Entweder-oder-Denken ist dazu nicht fähig, und unser Gemüt weigert sich, auf den Glauben an ein Wesen namens Ich zu verzichten.

Indem wir von „meinem Ich“ sprechen, spalten wir uns gewissermaßen in uns selbst. Denn dann gibt es offenbar ein Ich, das ein Ich besitzt.

Dieser Zwiespalt begegnet uns auf Schritt und Tritt: Er zeigt sich zum Beispiel in abstrusen Aussagen wie: „Man muss sein Ich aufgeben“ oder „Mein Ego ist so stark, da kann ich nichts dagegen tun.“ Es gibt sogar Leute, die sich fast jedes Mal entschuldigen, wenn sie „Ich“ sagen – „Oh, das ist jetzt schon wieder dieses Ich.“ So geraten wir für immer auf Kriegsfuß mit uns selbst.

Das Problem an all dem ist nicht das Ego, sondern unser Denken und der Glaube daran.

Zu glauben, das Ich sei eine definierte, konstante Instanz „irgendwo in meinem Kopf“, ist der größte Fehler, den wir Menschen machen können. Und dann auch noch zu denken, man müsse dieses Ich vernichten, um das wahre Selbst zu erkennen, ist dasselbe, wie Mist auf einen Misthaufen zu werfen.

Die Wurzel des Ichbewusstseins

Der Buddha hat mit seiner Lehre vom Nicht-Ich einen ganz anderen Weg gezeigt. Er hat das Ichbewusstsein weder verdammt noch verleugnet, sondern objektiviert. Das heißt: Er hat es durch Meditation und Selbstbeobachtung genau

studiert und seinen Ursprung freigelegt.

Auf diese Weise hat er entdeckt, dass das Ichbewusstsein – wie alle anderen Dinge in unserer Welt – ein Abkömmling des unpersönlichen, oder besser gesagt: des überpersönlichen, universalen Bewusstseins ist. So wie jeder einzelne Wassertropfen das Wesen des universalen Wassers in sich trägt, so trägt das Ichbewusstsein jedes einzelnen Menschen das Wesen des allumfassenden Bewusstseins in sich.

Und so, wie das Wasser im Tropfen durch Fremdeinflüsse verunreinigt sein kann, so kann auch das Ichbewusstsein durch Ideen und Eindrücke von außen verunreinigt sein – und ist es in der Regel auch.

Wenn man die Schmutzpartikel herausfiltert und das Wasser destilliert, hat man wieder reines Wasser. Dasselbe gilt für das Bewusstsein: Durch das Filtern und Destillieren der Achtsamkeit und Meditation kann man die groben Verunreinigungen ablösen. Zurück bleibt der reine Geist, das bloße Gewahrsein.

Sämtliche Lehrreden, Sutras, Abhandlungen und Gesänge der vielfältigen buddhistischen Traditionen haben nur diesen einen Fokus: Erkenne den wahren Boden deines Daseins. Verwechsle dein eigenes wahres Wesen nicht mit deinem Ich.

Wer diese Verwechslung ein für allemal durchschaut und aufgibt, kann das Ichbewusstsein geschickt nutzen, wo es im Alltag nützlich ist. Für alles andere darf und sollte man es außer Acht lassen und die „Führung“ dem großen Bewusstsein überlassen. Dessen Gewahrsein und Intelligenz entgeht nichts – egal, ob wir schlafen, wachen oder scheinbar gar nicht vorhanden sind.

Das Licht der Erkenntnis

Vergeudet also auf dem Sitzkissen keine Zeit mit Träumen und Sinnieren über euer Ich, eure Stärken und Schwächen, seelischen Verletzungen und was auch immer in diesem virtuellen Gebilde eingepackt ist. Wenn ihr euch zur Meditation hinsetzt, kehrt direkt auf den Boden des Gewahrseins zurück. Dort gibt es keine Gedanken, keine Sorgen, kein Dies und Das. Dann offenbart sich die Wahrheit von selbst:

„Der Bodhisattva Avalokiteshvara in tiefste Weisheit versenkt, sah deutlich, dass die fünf Skandhas ihrem Wesen nach leer sind und überwand dadurch alles Leiden.“ – Das Herz-Sutra

Wie oft schon haben wir diesen Satz gehört, gelesen und rezitiert. Und doch scheint er für die Meisten von uns noch nicht zur eigenen sonnenklaren Erfahrung geworden zu sein. Deshalb tun wir gut daran, uns immer wieder neu damit zu beschäftigen.

„In tiefste Weisheit versenkt“ ist eine Metapher für den Meditationszustand (Dhyana), in dem der Geist, von allen Gedanken entleert, in seiner ursprünglichen luziden Klarheit ruht. Dieser Geisteszustand ist alles andere als dunkel und dumpf, seine Leuchtkraft (Prajna) durchdringt jede Pore, jede Ecke des unermesslichen Bewusstseins.

Avalokiteshvara (jap. Kanzeon) ist hier nur ein Name. Das Gewahrsein der tiefsten Weisheit ist namenlos.

„Sah deutlich“ ist eine in Worte gefasste Beschreibung einer intuitiven Erkenntnis: „Ooh!“

Die fünf Skandhas sind die fünf Elemente, die das

menschliche Bewusstsein formieren: Körper, Sinnesempfindung, Wahrnehmung, unbewusste Neigungen und Bewusstsein. Der Buddha definierte das Lebewesen „Mensch“ als eine Zusammensetzung aus diesen fünf Elementen.

Sich selbst schulen

Wenn es einem wirklich ernst ist mit dem Wunsch, das falsche Bild, das man von sich selbst hat, zu erkennen und sich dadurch von allem Leiden zu befreien, dann kommt man nicht darum herum, das zu tun, was der Buddha getan hat, nämlich sich selber um rechte Sicht und rechtes Denken zu bemühen. (Siehe [Der Edle Achtfache Pfad](#))

Das bedeutet, dass man das Mittel, das man dafür zur Verfügung hat – die eigene Geisteskraft – auch richtig einsetzt. Mit anderen Worten: Wir müssen die gleichen geistigen Hausaufgaben machen, die alle unsere Vorbilder – Buddhas, Bodhisattvas und andere erleuchtete Menschen – gemacht haben.

Der bekannte Zen-Meister Dogen sagte es so:

Zen studieren (Zen-Praxis) bedeutet, sich selbst studieren. Sich selbst studieren bedeutet, sich selbst vergessen. Sich selbst vergessen bedeutet, eins sein mit den zehntausend Dingen, mit allem, was uns umgibt. – Shobogenzo Genjokoan

Auch das haben die meisten von uns schon x-mal gehört oder gelesen, aber kaum jemand nimmt es sich wirklich zu Herzen.

Unser „sich selbst studieren“ dreht sich immer nur um „meine“ Vergangenheit oder „meine“ hypothetische Zukunft und nicht weiter. Wir sind nicht an der Wahrheit interessiert, sondern an dem, was „mir“ nützt und hilft, so zu sein oder zu werden, wie ich sein möchte. Im Idealfall möchte ich ein guter, empathischer, vollkommener, glücklicher Mensch sein.

Am Wunsch, ein guter, empathischer, vollkommener, glücklicher Mensch zu sein, ist natürlich nichts falsch. Aber wenn wir diese Tugenden unserem Ich zuschreiben, suchen wir sie am falschen Ort. Warum? Weil es kein Ich gibt, das irgendwelche Tugenden hat.

Das, was gut, empathisch, vollkommen und glücklich ist, ist unsere wahre Natur. So wie es im Kanzeon-Sutra heißt:

Unsere wahre Natur ist unvergänglich, freudig, selbstlos und rein... Jeder Gedanke entspringt dem Buddha-Geist. Kein Gedanke ist vom Buddha-Geist getrennt. – Sutra Buch ZZB

Mit anderen Worten: Während unser ursprünglicher Geist von Natur aus empathisch, vollkommen und glücklich ist und keiner Anstrengung bedarf, strengen wir unser ichbezogenes Denken und Wollen schrecklich an, um etwas zu werden, was wir in unseren Augen offenbar nicht sind, und sind immer mehr oder weniger unzufrieden mit uns selbst. Wie lange wollen wir das noch tun?

Seifenblasen

Um das Verständnis für die Verbindung zwischen dem illusorischen Ich und dem wahren Wesen unserer Natur zu fördern, gibt es in der buddhistischen Überlieferung

unzählige Sinnbilder und Gleichnisse. Eines davon ist das Sinnbild von Seifenblasen.

Stellt euch einen Schwarm von in der Luft schwebenden Seifenblasen vor – große, kleine, runde, ovale usw. Wir alle lassen uns gerne von ihnen verzaubern, nicht wahr?

Sie entstehen, indem man mit dem Mund oder mit einer entsprechenden Vorrichtung sanft und vorsichtig Luft in eine dünnflüssige Seifenlauge bläst.

Ihre Oberfläche leuchtet und schimmert in Abhängigkeit von Wetter und Licht im Raum.

Will man eine Seifenblase erhaschen, greift man ins Leere. Aber auch wenn man sie nicht berührt, zerplatzen sie alle eine nach der anderen.

Fährt man mit dem Einblasen von Luft in die Seifenlösung fort, werden die zerplatzten Blasen immerzu durch neue ersetzt.

Mit bloßem Auge betrachtet mögen sich die Blasen in Form und im Umfang unterscheiden, im Wesentlichen sind sie alle gleich, nämlich: Gebilde aus Wasser, Luft und Licht, schwebend im leeren Raum, schön anzusehen, leicht und sehr kurzlebig. Das ist ihre Natur.

Was hat das aber mit unserem Ich zu tun? Inwiefern sind Seifenblasen ein Sinnbild für unser Ich?

1. Beide haben eine natürliche materielle Basis – Seifenlauge bzw. das menschliche Gehirn – und beide sind leer.
2. Beide werden durch die unsichtbare, ungreifbare

Energie des Kosmos belebt.

Die Seifenblase ist eine leere Form, die von der unsichtbaren leeren Luft geschaffen und belebt wird. Jeder Ich-Moment ist eine leere Gedankenform, die von leerem Bewusstsein geschaffen und belebt wird.

3. Beide Formen existieren nur kurze Zeit. Sie haben keine Dauer und keine eigene unabhängige Existenz.

So wie eine Seifenblase durch ihr kurzes Dasein und Zerplatzen den grenzenlosen leeren Raum des Universums sichtbar macht, so offenbart das Ichbewusstsein mit seinen flackernden und kurzlebigen Wahrnehmungen den grenzenlosen, leeren Raum des Geistes.

Vom Nicht-Ich zum Ich

Rekapitulation: Wann immer ein Sinnesimpuls unseren Körper berührt, wird er vom ichlosen Bewusstsein des Gehirns registriert. Das Gehirn leitet den Impuls an seine Verarbeitungszentren weiter, wo er analysiert und übersetzt wird. In diversen Verarbeitungsstationen werden die Impulse so präpariert, dass sie für unser praktisches Leben nutzbar sind: Wir sehen, hören, riechen usw. So aufbereitet, gelangt die Sendung schließlich an unsere persönliche Adresse, wo wir ihren Empfang mit dem Etikett „Ich“ versehen und bestätigen.

Wenn das Ichbewusstsein die Meldung registriert hat, ist der ursprüngliche Inhalt aber schon verdampft; wir erhalten nur die leeren Verpackungen. Wir merken das aber nicht und verwechseln das Etikett mit dem Paket selbst: „Das, was ich höre, sehe, rieche ..., das bin ich!“ – Dem ist nicht so. Hören,

Sehen, Riechen ist das Leben selbst, die Aktion der großen Natur.

Die Tatsache, dass die Gedankenblasen platzen, sobald man sie zu fassen versucht, machte sich der Buddha in seiner Selbsterforschung zunutze. Er brachte jeden Gedanken- oder Gefühlsimpuls zum Platzen, indem er ihn konsequent, beharrlich und geduldig wie mit einer „Nadel der Erkenntniskraft“ berührte und fragte: „Wer? Was? Woher?“

Jeder wache Mensch könnte dasselbe tun. Wir alle haben diese scharfe Nadel in die Wiege mitbekommen.

Wenn uns jedoch die Motivation, der Mut, die Entschlusskraft oder die Geduld zu dieser unaufhörlichen Infragestellung der Ichgläubigkeit fehlt, dann werden wir die Wahrheit nie am eigenen Leib erfahren können. Dann werden wir die nach Seifenblasen haschenden Kinder bleiben. Nie wissend, was das Leben in Wirklichkeit ist.

Ermutigung

Die einzige Instanz, die das Leben direkt und unverfälscht sieht, hört, erlebt, ist das stille, ganzheitliche Gewahrsein. Dieses „wei immer, was gerade ist, ohne Einzelheiten zu unterscheiden und zu werten. Und weil es nur im Jetzt funktioniert, kann es nicht lügen, nichts verfälschen, aber auch nichts benennen.

Unser praktisches Handeln im Alltag, in dem wir als soziale Wesen unser Leben aktiv organisieren und gestalten – lernen, spielen, arbeiten, einkaufen, Kinder großziehen und so weiter –, ist dann in Ordnung, wenn die Einheit des persönlichen Ichbewusstseins und des unpersönlichen Gewahrseins ungestört ist. Dann steht das Ich nicht wie eine festgerammte Säule mitten im Lebensfluss, an der sich alles

staut und aufgewirbelt wird, sondern leuchtet leicht und immer nur vorübergehend wie eine Seifenblase auf.

Es ist dringend nötig, damit aufzuhören, unser eigenes Bewusstseinslicht zu verleugnen, geringzuschätzen oder zu ignorieren. Lasst uns stattdessen lernen, es als das zu nutzen, was es in Wahrheit ist: als das naturgegebene geistige Mittel, alle falschen Ansichten, Träume und Vorstellungen zu überwinden – und alle Seifenblasen ohne Bedauern platzen zu lassen.

Wir brauchen bloß bereit zu sein, jeden Gedanken, jede Idee, jede Empfindung wieder gehen zu lassen, sobald sie gedacht oder empfunden wurde. Nichts, rein gar nichts festzuhalten: das ist der Schlüssel zu einem Leben in der Gegenwart. Im reinen Gewahrsein präsent zu sein, bedeutet, eins zu sein mit allem, was uns umgibt.

Dann können wir entdecken, welch Freude und welch ein Wunder das Leben in Wirklichkeit ist.

Das Karussell

Neulich besuchte ich eine Herbstmesse und schaute den Kindern beim Karussellfahren zu.

Wir sind als Kinder sicher alle schon einmal auf einem Karussell gesessen und beobachteten heute als Erwachsene andere Kinder darauf. Das Karussell dreht sich von selbst und spielt Musik – das wirkt vergnüglich. Karussells gibt es weltweit; überall ziehen sie die Menschen wie magisch in ihren Bann.

Die Kinder sitzen einzeln auf einem Pferd, einem Elefanten oder einem anderen Tier oder zu zweit in einer Kutsche, Sänfte oder in einem Auto. Manche wirken versunken und genießen die Fahrt; andere blicken mit leuchtenden Augen auf die vorbeiziehende Szenerie. Entdecken sie unter den Zuschauern ihre Eltern, freuen sie sich und winken. Einigen scheint die Fahrt unheimlich zu sein; sie klammern sich am Sitzhalter fest, ihr Gesichtsausdruck verrät Unbehagen oder Angst. Wieder andere wirken teilnahmslos: Ihre Körpersprache zeigt weder Behagen noch Unbehagen.

Angenehm, Unangenehm, neutral

Erinnert ihr euch an euer eigenes Karussellfahren aus der Kinderzeit? War es ein Vergnügen oder eher etwas Unheimliches?

Schaut man den glücklichen Kindern zu – also jenen, die sichtbar Vergnügen haben –, dann sieht man offene, wache Augen und bewegliche Körper, die vor Lebensfreude strotzen. Sie scheinen Halt in sich selbst zu haben: Sie

staunen, lachen und wollen gar nicht genug bekommen. Manche zeigen großes Interesse an den Details des Karussells, andere strecken die Nase in den Wind und lassen sich treiben.

Die unglücklichen Kinder hingegen – also jene, die an der Fahrt kaum Gefallen finden – wirken unsicher. Das Unbehagen ist ihnen ins Gesicht geschrieben. Sie suchen Halt außerhalb ihrer selbst. Ihre Hände umklammern den Haltegriff, und ihre Augen suchen die Eltern – ohne diese unter den vorbeiziehenden Zuschauern klar ausmachen zu können.

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

In seiner Lehre vom Bedingten Entstehen (Pali: *Paticcasamuppada*) zeigte der Buddha, dass angenehme, unangenehme und neutrale Empfindungen die zentralen Auslöser für unser Verhalten sind. Aus ihnen entstehen Anziehung und Abneigung, Liebe und Hass, die letztlich das Wohl und Weh der gesamten Menschheit bestimmen.

Das Karussell von Freud und Leid

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

Die Szenerie wechselt ständig, es geht rund und rund. Ich bin ein Reisender unter vielen, und meine Beziehung zur Außenwelt ist sehr selektiv. Wenn ich gesehen werde und mir jemand zuwinkt, bin ich erfreut. Das gibt mir die

Bestätigung meiner Existenz, das gibt mir Halt: Das Leben ist schön, das Leben ist ein Vergnügen!

Oder: Ich sitze im Karussell und habe keine Ahnung, was vor sich geht. Ohne mein Zutun werde ich in Bewegung gesetzt. Vor meinen Augen rasen Formen und Farben vorbei, zu schnell, um Details zu erkennen. Ich fühle mich allein und verlassen: Das Leben ist voller Ungewissheit, ich habe Angst. Verkrampft halte ich mich an dem Gefährt fest, auf dem ich sitze.

Oder: Ich sitze im Karussell des Lebens und weiß nichts davon. Man hat mich auf eine Bahn gesetzt, und da drehe ich nun meine Runden. Ich bemerke weder, dass es „außen“ andere Menschen gibt, noch dass es „innen“ eigene Gefühle gibt. Ich sitze nur da und warte, bis es vorbei ist.

Kennen wir diese Facetten unseres Daseins nicht aus eigener Erfahrung?

Eine Frage der Perspektive

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

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

Gewöhnlich sehen wir das Leben nicht als das Große Ganze,

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

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

Ich will aussteigen

Theoretisch kann man natürlich sagen: „Steig einfach aus vom Karussell!“ So wie es der Titel eines Theaterstücks war: „Halt die Welt an, ich will aussteigen.“ Aber die Erfahrung lehrt: So geht das nicht. Wir können nicht aussteigen. Wir sind nun einmal da! In dieser Welt, in diesem Universum, in diesem Leben.

Die Lösung, die die Weisen dieser Welt vorleben, steht der Flucht aus dem Leben diametral entgegen. Statt sich vom Leben abzusondern und vom Karussell auszusteigen oder

sich sonst irgendwie selbst zu retten, geht man mitten ins Leben hinein. Statt sich vom Sturm mitreißen und täuschen zu lassen, begibt man sich in das Auge des Hurrikans.

Was bedeutet das?

Im Auge des Hurrikans

Über die Natur des Geistes nachzudenken in der Hoffnung, sie zu finden, führt in die Irre. Es ist heute Allgemeinwissen, dass das menschliche Auge nur ein sehr begrenztes Spektrum der im Universum vorhandenen Lichtwellen sehen kann. Was jedoch noch immer nicht ins allgemeine Bewusstsein gedrungen ist, ist die Erkenntnis, dass auch das menschliche Denken nur ein sehr begrenztes Spektrum der Wirklichkeit erfassen kann. Dieses fehlende Wissen wird durch Glauben kaschiert: Was mir das Wissen nicht gibt, das soll mir der Glaube an etwas ersetzen.

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

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

Um bei unserem Thema zu bleiben: Wenn ich mir in meinem falschen Ich-Zentrum eine falsche Welt vorgaukle – zum Beispiel ein Karussell mit allem Drum und Dran –, dann lautet die Devise: Gib die Idee von einem Zentrum, von einem Karussell und all seinem Trubel auf.

Keine Angst

Schrecke nicht zurück, wenn sich die virtuellen Begrenzungen deines virtuellen Ichs aufzulösen beginnen. Hab den Mut, dies zuzulassen. Bleib offen und wach. Im modernen Sprachgebrauch heißt das: Wage es, deine Komfortzone zu verlassen, dein Schneckenhaus, dein Gedankengebäude, in dem du dich so gemütlich eingerichtet hast, das dir aber auch zum Gefängnis wird.

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

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

Gewahrsein

Reines Gewährsein ist nicht persönlich, ohne Grenzen, weder innerhalb noch außerhalb. Gewährsein „sieht“ alles, wird aber nicht gesehen. Es ist, im wahrsten Sinne der Worte, allgegenwärtig und allumfassend. Reines Gewährsein ist das lebendige Wesen der ganzen Existenz, aber nicht in diese verwickelt. Es bringt alle Erscheinungen hervor, ist aber nicht identisch mit den Erscheinungen. Oft wird es verglichen mit dem Mondlicht, das in jedem klaren Wasser – Teich, See, Tümpel, Waschschüssel, Trinkglas – in gleicher Weise leuchtet, vorausgesetzt, es gibt keine Wellen darin.

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

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

Die Schlüssel

Der Schlüssel dazu ist rechte Meditation. Nicht Meditation

zu diesem oder jenem Zweck, nicht mit dieser oder jener Absicht. Worte vermögen nicht zu sagen, was Meditation wirklich ist, mögen sie noch so schön, weise oder buddhistisch sein. Sie können jedoch Sprungbretter sein oder Wegweiser, die uns zeigen, wie und wo wir beginnen können. Nämlich bei uns selbst, mit dem eigenen Tun. Wir können durch Innehalten und Schweigen lernen, im passiven Gewahrsein zu verweilen (rechte Meditation) und mit konstanter Achtsamkeit zu leben (rechtes Tun).

Reines Gewahrsein manifestiert sich in rechtem Denken, rechter Sicht und rechtem Tun. Konstante Achtsamkeit manifestiert sich im Vermeiden von schädlichen Handlungen und Ablenkungen. Dies ist der Pfad, den der Buddha und unsere Vorfahren vorgespurt haben. Wir brauchen nicht nach Indien, China oder Japan zu reisen, um diesen Weg zu finden. Er ist in uns, ganz egal, wo wir uns in der geografischen Welt gerade aufhalten. Also auch hier und heute. Gerade hier und heute.

Aussteigen

Fassen wir zusammen: Es ist also prinzipiell möglich, vom Karussell, dem sich ewig drehenden Rad von Freud und Leid, Zustimmung und Ablehnung, Gewinn und Verlust usw., abzustiegen und eine bedingungslose Freude in sich zu finden, die jenseits von Worten, Gedanken, Gefühlen und Stimmungen ist. Das ist keine Flucht in irgendein virtuelles Paradies, in eine „andere Welt“ und auch nicht in einen selbsterzeugten Meditationszustand, in dem man sich einbildet, man sei jetzt „draußen“. Es gibt kein Draußen. Es gibt nur Gewahrsein im gegenwärtigen Augenblick.

Alle Lehren, die ein jenseitiges Land, einen jenseitigen Himmel, eine jenseitige Erlösung, einen jenseitigen Bewusstseinszustand propagieren, alle Ideen von richtig und

falsch, alle moralischen Überzeugungen, stammen aus uns selbst. Solange wir an sie glauben, ist das Gewahrsein nicht rein, sondern trüb. Wir können die ichlose Wirklichkeit nicht sehen und werden immer alles persönlich nehmen. Mea culpa!

Die Krönung der Schöpfung

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

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

Ohne Tam-Tam

Vergeudet keine Zeit mit Zweifeln und Hadern. Seid im Frieden mit dem Karussell, das wir alle gemeinsam drehen. Nehmt es nicht so ernst. Es ist das Produkt unseres „ichigen“ Verlangens nach Abwechslung und Selbstbestätigung, das ständig nach Nachschub schreit. Nicht mehr und nicht weniger. Lasst euch nicht ablenken von der wechselnden Szenerie der Wahrnehmungen. Seid still. Und wenn die Zeit reif ist, dann – ganz für euch allein,

ohne Tam-Tam, ja ohne es zu merken –, werdet ihr aufgeben und euch vom Fluss tragen lassen!

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

Viel Vergnügen!

Das Spiegelkabinett

Das Jahr ist erst gut zwei Monate alt, hat aber bei vielen von euch und anderen Menschen in meinem Umfeld bereits viele Sorgen und Unannehmlichkeiten mitgebracht: den Verlust geliebter zwei- oder vierbeiniger Gefährten, erschöpfende Erkrankungen, Unfälle oder persönliche Krisen und Konflikte.

Was ich in solchen Phasen oft höre, ist der Satz: „Immer wieder passiert mir dasselbe.“ Und bei Menschen, die sich auf dem Meditationsweg befinden, kommt oft noch hinzu: „Jetzt meditiere ich schon so lange, aber immer wieder falle ich in das gleiche Loch“, „Ich komme einfach nicht weiter“, „Ich dachte, ich hätte das überwunden, aber ...“, „Was soll ich bloß noch tun?“.

Zweifel

Das Gefühl von Stillstand, Rückfall oder Ausweglosigkeit erzeugt je nach Charakter Resignation, sehr oft aber auch Wut und Tränen. Manche ziehen sich in sich selbst zurück und verstummen; manche klagen die Umstände an; viele schimpfen mit sich selbst wegen ihres vermeintlichen Versagens. Und einige kommen zu mir, weil sie wissen möchten, was der Zen-Buddhismus hierzu zu sagen hat.

Als Erstes möchte ich klarstellen: Krisen und Zweifel, Gefühle der Stagnation oder des Rückschritts sind auf dem Meditationsweg bekannte Phasen. Der Buddha hat oft darüber gesprochen. Es gibt sogar ein Sutra, das aufgrund einer solchen Krise entstand: das [Shurangama-Sutra](#). Es beginnt damit, dass Ananda, der Neffe und Schüler des Buddha, auf einem Bettelgang dabei war, sich von einer

schönen jungen Frau so bezaubern zu lassen, dass er in Gefahr geriet, seine Reinheitsgebote zu brechen – was ihm und der jungen Frau großen seelischen Schaden zugefügt hätte.

Der Buddha, der sich zu dieser Zeit in einer großen Versammlung von Mönchen, Nonnen, Bodhisattvas und anderen Anhängern befand, sah die Gefahr mit seinem geistigen Auge und griff rechtzeitig ein. Er ließ Ananda und die Frau zu sich rufen und erklärte ihnen und allen Anwesenden, wie es zu solchem Fehlverhalten kommt und was die Folgen sind. Die junge Frau verstand den Buddha auf Anhieb, doch Ananda bat ihn immer wieder, diesen oder jenen Punkt genauer zu erläutern. Der Buddha kam dieser Bitte nach und bezog auch seine älteren Schüler ein, indem er sie von ihren eigenen Erfahrungen berichten ließ. So entwickelte sich das Gespräch zu einer Betrachtung und Belehrung über rechte Meditation, rechtes Denken und rechtes Tun.

Innere Kraft

Das Erste, was der Buddha zu Ananda sagte, war: „Du hast dich in diese missliche Lage gebracht und bist vom rechten Pfad abgewichen, weil du nicht genügend Kraft hast, im Zustand von Samadhi zu verweilen.“ In der Sprache des Buddhismus bezeichnet Samadhi den Zustand des klaren, stillen Geistes, der weder von Sinneseindrücken und Emotionen noch von Zuneigung und Ablehnung beeinflusst wird. Samadhi lässt sich auch als „vollkommene Präsenz“, „Eins-Sein mit dem, was ist“ oder als „Zustand der permanenten Meditation“ übersetzen – wobei Meditation hier nicht mit dem Sitzen auf einem Kissen gleichgesetzt werden darf. Wahre Meditation ist der Zustand des stillen Geistes; sie ist wache Präsenz, ist offenes, nicht-urteilendes Gewahrsein.

Buddhas Diagnose für Anandas und unser aller Leiden ließe sich in unserer heutigen Sprache so zusammenfassen: Der Mangel an klarer geistiger Präsenz und Achtsamkeit führt zu geistiger Verwirrung und zu Verhaltensweisen, die viel Leiden erzeugen. Die Ursache dafür ist nicht Dummheit oder schlechte Absicht, sondern Unwissenheit. Wir sind wie Menschen, die krank sind, weil sie sich falsch ernähren, und die keinen Zusammenhang zwischen Gesundheit und Ernährung kennen. Sie wissen gar nicht, dass es anders ginge. Wir kommen nie auf die Idee, uns zu informieren und unser gewohntes Verhalten zu ändern – es sei denn, wir merken, dass etwas nicht stimmt.

Der Zen-Meister Hakuin brachte es so auf den Punkt:

*Der Grund, warum wir in der Welt umherirren, liegt darin,
dass wir in der Dunkelheit der Unwissenheit verloren sind.*

Verwirrung

Lasst mich dieses Irren am Sinnbild eines Spiegelkabinetts erläutern. Ein solches Kabinett besteht aus einem Labyrinth von Räumen, deren Wände lauter Spiegel sind. Diese stehen in unterschiedlichen Winkeln zueinander, sodass alles, was sich in einem Raum befindet, unzählige Male und aus den verschiedensten Blickwinkeln gespiegelt wird. Man ist eingeschlossen in eine Welt von Spiegelbildern und sucht den Ausgang. Das ist alles andere als einfach, denn man weiß nicht, was „echt“ ist und was nur Bild. Man hat keine Orientierung und stößt immer wieder gegen unsichtbare Wände. Im Spiel macht so etwas Spaß, im echten Leben jedoch nicht.

Das Spiegelkabinett des wahren Lebens ist unser

Bewusstsein. Bewusstsein ist die „erkennende“ und „wissende“ Funktion in uns. Es liegt in der Natur des Bewusstseins, wie ein Spiegel alles genau so wahrzunehmen, wie es ist. Der Spiegel selbst ist klar, leer und deshalb unsichtbar. Unser individuelles Bewusstsein bildet einen „inneren Raum“, in dem all unsere Sinneswahrnehmungen, Gedanken, Assoziationen und Bilder zusammenkommen. Alles in diesem Raum scheint wirklich und echt zu sein, ist es aber nicht. Wenn man es fassen oder irgendwie manipulieren will, stößt man gegen eine kalte Wand.

Unsere Sinneswahrnehmung interpretiert die gespiegelten Bilder fälschlich als real existierende Dinge. Wir erkennen nicht, dass die Inhalte unseres Spiegelkabinetts – Lebewesen, Berge, Flüsse usw. – bloße Abbildungen der Wirklichkeit sind und nicht die Wirklichkeit selbst. Weil wir nicht wissen, dass wir in einem Spiegelkabinett leben, stoßen wir immer wieder gegen dessen unsichtbare Wände und Barrieren.

Spielen wir ein wenig mit diesem Sinnbild und sehen, was wir daraus vielleicht lernen können.

Wer ist wer?

Stell dir vor, du betrittst einen leeren Raum, dessen Wände vollständig aus Spiegeln bestehen. Es ist hell. Du bist allein, es gibt keinen einzigen anderen Gegenstand darin. Was siehst du?

Du siehst eine Vielzahl von Personen, die alle genau so aussehen wie die Person, die du aus dem Spiegel zu Hause kennst. Deine Antwort lautet also: „Ich sehe mich selbst.“ Dabei vergisst du, dass du nur deine äußere Erscheinung siehst.

Jetzt kommt eine zweite Person in den Raum. Nun siehst du eine Ansammlung von zwei Arten von Menschen: Die eine Hälfte ist „ich“, die andere „jemand anders“. Für die andere Person ist es genau dasselbe, nur umgekehrt: Sie ist „ich“ und du bist „jemand anders“.

Kommen noch mehr Leute in den Raum, sieht man ein Gewimmel von Menschen. Noch kann man sich selbst in diesem Gewimmel finden – meistens steht man sich selbst ja am nächsten ... auch im Spiegel, nicht wahr? Doch welcher von all diesen Menschen hat oder ist nun das echte, wirkliche Ich? „Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist das richtige Ich im ganzen Land?“

In Martin Bubers Buch Die Erzählungen der Chassidim findet sich der denkwürdige Satz:

Wenn ich ich bin, weil ich ich bin und du du bist, weil du du bist, dann bin ich ich und du bist du. – Aber wenn ich ich bin, weil du du bist und du du bist, weil ich ich bin, dann bin ich nicht ich und du bist nicht du.

Selektive Wahrnehmung

Inzwischen ist das Gewimmel im Spiegelkabinett recht groß geworden. Jung und alt gehen umher auf der Suche nach einem Weg oder einer Strategie, die zum Ausgang führt. Bilder sind lebendige Körper, lebendige Körper sind Bilder. Was ist echt, was nicht?

Nimmt man sich etwas Zeit und betrachtet das Gewimmel, fällt dir vielleicht die eine oder andere Gestalt auf – immer in multipler Ausführung natürlich. Sie trägt vielleicht einen

auffälligen Hut oder einen speziellen Bart. Was geht in dir vor, wenn du dieses Bild mit deinem Blick verfolgst? Stellen sich Gefühle ein wie „Sympathie“ oder „Antipathie“ oder etwas anderes? Wenn ja, worauf gründen diese Gefühle? Wer oder was generiert dein Urteil? Haben der Spiegel oder die Spiegelbilder etwas damit zu tun?

Nun stelle dir vor, es wird ein Gegenstand ins Spiegelkabinett gestellt, sagen wir ein Blumentopf. Nun siehst du zwischen all den Menschen ein Labyrinth aus einheitlichen Töpfen mit einheitlichen Blumen darin. Vielleicht kommt auch noch ein Hund in den Raum oder jemand stellt eine sitzende Buddhafigur in eine Ecke. Welches ist der wirkliche, der erste, der Originalblumentopf, der wahre Originalhund, der wahre Buddha? – Was sagen die Spiegel dazu? Wissen sie es?

Nach und nach füllt sich der Raum mit einer Menge von Objekten, von denen wir eines sind. Wie findet man den Ausgang aus diesem Gewimmel?

Von einem (T)Raum in den anderen

Alle, die schon einmal in einem von Menschen gebauten Spiegelkabinett waren, haben eine Erfahrung damit gemacht: Um zwischen substanzlosen Bildern und fassbaren Gegenständen zu unterscheiden, um Trug und Tatsache auseinanderzuhalten, braucht es den Einsatz des ganzen Körpers und Geistes. Mit Händen und Füßen tastet man sich vorsichtig vorwärts, stößt immer wieder gegen die unsichtbaren Wände. Mit höchster Achtsamkeit, geführt durch Versuch und Irrtum, gelangt man schließlich unvermittelt zu einem Durchgang zwischen den Wänden. Man sieht ihn nicht – es ist ein torloses Tor –, aber plötzlich ist man „draußen“.

Doch das „draußen“ entpuppt sich schnell als ein weiterer Raum der Täuschung. In diesem wird etwas anderes inszeniert, vielleicht eine Landschaft mit unendlich vielen Bergen und Flüssen. Es ist der Kreativität der Spiegelkabinett-Macher überlassen, mit wie vielen und welchen Inszenierungen sie unser Gemüt verwirren wollen.

Auch unser Bewusstsein hat viele Räume und Bereiche (Arbeit, Gesellschaft, Beziehungen, Reisen). Wir wandern von einem Traum in den anderen.

Selbsttäuschung

Nun stellt euch vor, im Spiegelkabinett wird plötzlich das Licht ausgeschaltet. Was nun? Was sieht man jetzt? Im ersten Moment ist da vielleicht ein inneres Bild der letzten Szene. Wenn dieses verblasst, was bleibt?

Ist das Spiegelkabinett, sind alle Leute und Gegenstände weg, bloß weil ich sie nicht mehr sehe? Und ich? Bin ich deswegen weg?

Wenn wir in unserem Bewusstseins-Spiegelkabinett das Licht ausmachen und in die Dunkelheit von „Ich sehe nichts, ich höre nichts, ich rieche nichts und ich denke nichts“ stecken, in der Meinung, dann sei der Geist „leer“, dann verfallen wir der gleichen Selbsttäuschung wie kleine Kinder, die sich die Augen mit den Händen verdecken im Glauben, sie würden dann nicht gesehen oder seien gar nicht mehr da.

„Ich“ bin ja noch da, oder? Aber was ist es, was „da“ ist, wenn „ich“ keine Formen und keine Farben sehe?

Der Ausgang

Jedes Spiegelkabinett hat einen Ausgang ins Freie. Den sieht

man allerdings nicht; er ist nicht angeschrieben. Man muss ihn selbst unter Einsatz aller zur Verfügung stehenden Lebenskräfte finden. Im Gegensatz zum Spiegelkabinett im Vergnügungspark werden wir im wahren Leben schnell ungeduldig, wütend, verzweifelt oder geraten vielleicht sogar in Panik, wenn wir merken, dass wir gefangen sind. Vor lauter Aufregung, Wut und Empörung über das „böse Schicksal“ oder das „schlechte Karma“, das uns in diese Lage gebracht hat, können und wollen wir die Ruhe und Achtsamkeit nicht aufbringen, die es braucht, um den Ausgang zu sehen.

Wer schon durch ein Spiegelkabinett gegangen ist, kennt vermutlich das Gefühl der Erleichterung und Fröhlichkeit, das sich einstellt, wenn man endlich den richtigen Ausgang gefunden hat und in der frischen Luft steht. Man denkt, jetzt sei man wieder in der Wirklichkeit. Doch wie weiß man, ob das, was man für die vertraute Wirklichkeit hält, nicht auch ein Spiegelkabinett ist, nur ein viel, viel größeres? Der Buddha sagte, endgültige Freiheit stelle sich erst ein, wenn das ganze menschliche, vom „Ich“ bewohnte Bewusstsein transzendiert, d. h. überwunden sei. Wir sollten daher nie denken, wir seien „fertig“, wir „wüssten“ alles.

Wir sollten unser Spiegelkabinett aber auch nicht ablehnen oder herabwürdigen. Im Gegenteil, es gibt uns die wertvolle Basis, um unseren Geist zu schulen, das in uns angelegte Potenzial zur Erkenntnis zu fördern und – wer weiß – eines Tages die Freiheit zu haben, ein- und auszutreten, wie es uns gefällt.

Wir leben in einer Scheinwelt

Im Diamant-Sutra – dem Sutra über die Überwindung aller Täuschungen – sagte der Buddha, dass alle Dinge betrachtet werden sollten wie: „ein Traum, ein flackerndes Licht, ein

Tautropfen, ein Phantom, eine Blase im fließenden Fluss“

Auch ermahnte er seine Anhänger, immer gewahr zu sein, dass die „Dinge nicht das sind, was sie zu sein scheinen, aber auch nichts anderes“.

Das heißt, man sollte nicht behaupten, die Erscheinungswelt sei die Wirklichkeit, man sollte aber auch nicht der Idee verfallen, die Dinge würden gar nicht existieren, nur weil sie nicht so sind, wie wir meinen. Beide Ansichten sind falsch. Ich denke, der Gang durch ein Spiegelkabinett kann uns diese Wahrheit näherbringen. Aber nur, wenn man dies mit Weisheit tut.

Wenn man unwissend bleibt, wandert man weiter von Raum zu Raum, immer im gleichen (Gedanken)-Gebäude gefangen. Daran ändert auch die sogenannte Meditation nichts. Denn wenn man über irgendetwas meditiert, d. h. wenn sich die Gedanken auch beim vermeintlichen „stillen Sitzen“ um irgendein Objekt drehen – um sich selbst, um etwas Vergangenes, um eine Verletzung, um einen Wunsch, um dieses oder jenes –, dann wandert man unwissend im eigenen Spiegelkabinett umher.

Freiheit

Wie der Buddha sein Spiegelkabinett verlassen hat und ins wahre Leben eintrat, können wir in den Sutras nachlesen. Den Weg, den er für uns beschrieb, den Edlen Achtfachen Pfad, kann man jedoch durch Lesen nicht finden. Man muss das tun, was der Buddha und alle Menschen, die den Ausgang bisher gefunden haben, getan haben: Richtig hinschauen, richtig denken, richtig handeln. Statt die gewohnte, selbstzentrierte Denkerei zu betreiben, statt sich von allen Erscheinungen in den Spiegelwänden täuschen zu lassen, schalte man das Licht des reinen Gewahrseins ein und werde

selbst zum Spiegel.

Dann, und nur dann, kann man die Wirklichkeit sehen, und nur dann wird man von den Geschehnissen nicht mehr verführt. Dann, und nur dann, kann man nachvollziehen, was es heißt, wenn gesagt wird:

„Wie der Wind einen Felsbrocken nicht zum Wanken bringt, so wird der weise Mensch nicht von Lob und Tadel beeinflusst.“ –

Dhammapada

Der Buddha in der Ecke

In der frühen Morgenstunde eines Zen-Sesshins, an dem ich einst als Gast teilnahm, fiel mein Blick auf einen „verschleierte Buddha“ in einer Ecke des mir noch unbekannten Meditationsraumes. Die Kontur der Figur hob sich schwach aus der Dunkelheit des Raumes ab, und obwohl sie viel kleiner und unscheinbarer war als die prominente Figur auf dem Altar in der Mitte des Raumes, erfüllte ihre stille Präsenz den ganzen Raum.

Was als schlichte Beobachtung begann, wurde zu einem Sinnbild für das, was auch in unserem Leben zu beobachten ist: Der Buddha sitzt quasi in einer Ecke, und keiner nimmt Kenntnis davon. Man läuft an ihm vorbei, ohne ihn zu beachten.

In diesem Vortrag laden wir den Buddha aus der Ecke in die Mitte unseres Alltags ein. Lasst uns gemeinsam erkennen, dass wir den Buddha nicht erst suchen müssen – wir müssen seine Allgegenwart nur bemerken.

Der Buddha lächelt

Wenn ich jetzt, in dieser Dharma-Betrachtung, weiterhin „Buddha“ sage, dann sollt ihr wissen, dass ich nicht von einem Menschen spreche, nicht von einer Skulptur und auch nicht von einem Bild, sondern von dem wahren Sinn des Wortes „Buddha“: vom erwachten Geist, dem allgegenwärtigen Gewahrsein. Dieser Geist ist die Basis, die Quelle, das Milieu, das A und O, die Natur von allem Leben und von jeder Form von Bewusstsein.

Bewusstsein zeigt sich in unserem Leben in vielen

verschiedenen Aspekten und Facetten; manchmal nur auf ein bestimmtes Objekt bezogen, manchmal als undefinierbare Erfahrung, manchmal als gegenwärtiger Seinszustand. Man kann sogar unterscheiden zwischen bewusstem Bewusstsein (wacher Präsenz) und unbewusstem Bewusstsein (vegetativer Schlafzustand).

Der Buddha-Geist, das fundamentale Gewahrsein, umfasst sämtliche Formen und Schattierungen der Bewusstseinsinhalte. Er wird oft verglichen mit dem leeren, klaren Himmel, an dem sich immer neue Wolken bilden, eine Weile verbleiben und dann auflösen, oder mit dem grenzenlosen Ozean, in dem die Wellen tosen, säuseln und wogen, nie aber stillstehen.

Dieser Buddha, dieses Gewahrsein, sitzt mitten unter uns. Er sieht uns Menschen zappeln und hetzen, sich bemühen und arbeiten, lachen und weinen, uns umarmen und streiten und immer aufs Neue bekriegen.

Er sitzt und schaut – schon immer! Und lächelt.

Warum lächelt der Buddha? Was für ein Lächeln ist das?

Wie und warum lächelt das reine Gewahrsein? Es ist kein Grinsen, kein Lachen, es hat keinen Grund, keine Ursache, ja nicht einmal jemand, der es tut. Dieses Lächeln geschieht von selbst, aus sich selbst heraus. Ich sehe es in unserer Gemeinschaft ab und zu aufblitzen in Momenten, in denen sich jemand total vergessen hat und in Stille meditiert oder ganz und gar in eine Tätigkeit versunken ist. Und ich spüre es in mir selbst, wenn ich zum Beispiel im Garten sitze, angesichts der Blumen und all dessen, was da kreucht und fleucht. Das lebendige, reine, ichlose Gewahrsein offenbart sich im Menschen ganz selbstverständlich in einem stillen Lächeln.

Bewusstheit ist real und universal

Aber natürlich ist das Bewusstsein nicht eine Besonderheit des Menschen. Bewusstheit ist überall und schon immer da. Sie wirkt in der Natur – und folglich auch in uns. Unsere Buddha-Figuren sind Symbole für die allumfassende, leuchtende Bewusstheit eines zu sich selbst erwachten Menschen, eines Menschen, der in und aus sich selbst realisiert, was reines Gewahrsein ist: nämlich die Essenz, die Substanz des ganzen Seins.

Das mag ja alles sehr philosophisch tönen, aber Bewusstheit ist eine faktische Realität. Ohne sie wüssten wir nichts von unserem Leben und von der Welt. Man kann sich dies selbst beweisen, wenn man sich die Mühe macht, der eigenen Lebensrealität auf den Grund zu gehen. Das helle, fundamentale Gewahrsein ist etwas Reales. Es verhilft auch uns zu momentanen oder bleibenden Aha-Erlebnissen und dem daraus resultierenden Vertrauen in den Geist.

Auch wir können hier und heute nachvollziehen, wovon der einst in Indien verkörperte Buddha namens Shakyamuni und alle anderen erwachten Menschen sprachen – vorausgesetzt, wir nutzen unsere Sinne und unseren Verstand richtig. Denn ihre Botschaft richtet sich auch an uns. Sie lautet: „Schau, du brauchst nichts zu glauben, du kannst alles in dir selbst finden und vollenden.“

Befreien wir uns vom erhabenen und belasteten Begriff „Erleuchtung“ mit seinem religiösen Beigeschmack und von der falschen Ehrfurcht, die manche von uns als Entschuldigung anführen, um nicht selbst Buddha sein zu müssen. Lassen wir uns auf unser waches Gewahrsein ein, praktizieren wir das Vertrauen in den eigenen Geist, das wir in der Rezitation des Shinjinmei, dem Loblied des Meditationsmeisters Sosan, so oft besingen.

Wellen im Meer

Als ich heute Morgen den verhüllten Buddha in der Dämmerung durch die halbgeschlossenen Augen betrachtete, hörte und fühlte ich ihn sagen: „Weißt du, all dieses Herumrennen, all diese Mühen, etwas zu sein und etwas zu werden, all dieses Wollen und Vermeiden, mit dem ihr Menschen eure Tage füllt – selbst in diesem Retreat –, ist völlig unbedeutend; es führt zu nichts. So wie sich ein Tautropfen auflöst, wenn die Sonne kommt, so wie die Wolken am Himmel weggeblasen werden, so wie eine Blase in einem Fluss platzt – blubb –, so wie ein zuckender Blitz – zzzsch –, so wirst auch du mitsamt deiner Welt vergehen.“ Und nach einem kurzen Schweigen fügte er etwas leiser hinzu: „Das heißt aber nicht, dass du deswegen sterben musst.“ Die Stimme verstummte und ließ mich zurück mit dem Echo: „Das heißt aber nicht, dass du deswegen sterben musst.“ Was bedeutet das?

Wir sterben nur, wenn wir uns mit unserem körperlichen Dasein identifizieren. Sterben kann nur das, was vergänglich ist. Doch das Bewusstsein, das uns belebt, ist nicht identisch mit dem Körper, den sinnlichen Eindrücken und dem daraus resultierenden Rattenschwanz von Meinungen, Erinnerungen, Freuden und Leiden. Unser Bewusstsein ist ein Kontinuum. Es ist der Fluss der Überlieferung. Es trägt die Erfahrungen und das Wissen, das auch unsere Ahnen trugen. Unser eigenes Leben ist eine Welle, die diese Erfahrungen und dieses Wissen neu bestätigt und selbst weiterträgt.

Wir haben zum Beispiel ein Wissen darum, dass sich die Erde schon immer verändert hat. Dort, wo wir jetzt wohnen, war einst ein Meer, dann Savanne, dann Eis. Diese Erde hat ihr Gesicht immer wieder verändert: durch ein wechselndes Pflanzenkleid, andere tierische Bewohner, andere

menschliche Bewohner.

Vorbei ist vorbei!

Jede Generation verfällt dem Irrtum, zu meinen, ihre Zeit sei eine ganz spezielle Zeit. Sie will die eigenen Errungenschaften bewahren und angeblich aus der Vergangenheit lernen. Doch damit machen wir uns etwas vor. Keine Zeit ist spezieller als die andere. Es wird immer geboren, gestorben, geliebt, gestritten, gelacht, geweint – in unterschiedlichen Kleidern, unterschiedlichen Gesellschaftsstrukturen, unter unterschiedlichen Herrschern, Königen, Religionen. Es ist und war schon immer so: Dasselbe Thema in Variationen! Der Mensch lernt nicht aus der Vergangenheit; wenn er etwas lernt, dann nur durch die eigene Erfahrung hier und jetzt.

Wir leben 60, 70, 80, 90 Jahre – vielleicht viel weniger –, dann kommt der letzte Atemzug, und all das, womit wir uns herumgeschlagen haben, ist vorbei.

Ich hoffe natürlich, dass wir diese fundamentale Flüchtigkeit nicht erst erkennen, wenn der letzte Atem kommt, sondern uns jederzeit gewahr sind, dass alles, was wir tun und lassen, alle unsere Errungenschaften viel schneller schmelzen, als es zurzeit unsere Gletscher tun.

Apropos Gletscher: Gletscher sind hervorragende Zeugen des menschlichen Irrtums angesichts der Vergänglichkeit. Einst beteten die Bewohner der Schweizer Alpen zu Gott, er möge doch dafür sorgen, dass die Gletscher nicht weiter in die Täler vorstoßen; heute beten sie zu Gott, er möchte doch dafür sorgen, dass sich die Gletscher nicht weiter aus den Tälern zurückziehen.

Zeit ist ein absolut unfassbares Phänomen. Einige von euch

habe ich ein ganzes Jahr lang nicht gesehen, einige sogar jahrelang nicht. Doch es ist, als wären wir nie getrennt gewesen, nicht wahr? Die ganze Zeit dazwischen ist wie weggeblasen. Was hast du, was habe ich erlebt in all den Jahren? Hand aufs Herz: Ist das noch wichtig? (Alle lachen) Jetzt sind wir hier – was vorher war, ist vorbei, erledigt. Wenn wir das denn erlauben! Wenn wir unsere Gedankenenergie nicht dazu benutzen, in Erinnerungen zu schwelgen und im Abfalleimer der Vergangenheit zu wühlen!

In Wirklichkeit ist alles sofort erledigt. Jeder Gedanke ist, in dem Moment, wo er gedacht ist, schon vorbei. Wirklich!

Das Unveränderliche im Veränderlichen

Das, was in dieser ganzen Daseinsgeschichte gleich bleibt, ist das Gewahrsein. Der Himmel ist und bleibt immer er selbst. O ja, manchmal trägt er Wolken, schwere Wolken, regenschwere Wolken, düstere Wolken. Sie regnen sich ab und sind weg.

Bewusstheit ist nicht persönlich, und Bewusstheit ist immer da. Wir sind damit geboren, wir waren keine Sekunde in unserem Leben ohne Bewusstheit, das geht gar nicht! Aber unser Bewusstsein ist eben wie der Himmel, es sieht nicht immer gleich aus. Aus unserer Perspektive sieht der Himmel immer anders aus: unterschiedliche Färbungen, manchmal groß, manchmal weit, manchmal eng. Wenn man in einem kleinen Tal sitzt, sieht man vielleicht nur ein winziges Stück davon; wenn man im Wald sitzt, sieht man gar keinen oder einen fragmentierten Himmel. Ist er deswegen weg? – Natürlich nicht.

Unbewusstes Bewusstsein

Auch wir Menschen sind Verkörperungen des zeitlosen

Bewusstseins, unabhängig davon, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Schaut euch das kleine Baby an, wenn es aus dem Mutterleib kommt. Es weiß selbst noch nichts davon, aber es ist Ausdruck der Bewusstheit!

Mit großen Augen schaut es das an, was in sein Gesichtsfeld tritt. Wenn es ihm gefällt, lächelt es, wenn nicht, zeigt sich dies auf seine Art. Ich frage mich oft: „Was sehen diese kleinen Menschenwesen, wie sieht die Welt aus für sie?“

In den geräumigen Trams der Stadt Zürich, wo mindestens drei Kinderwagen nebeneinander Platz finden, habe ich öfters Gelegenheit, in solche Kinderaugen zu schauen. Ich bin immer wieder fasziniert davon, wie lebendig einige mit anderen Passagieren in Kontakt treten.

Wir erinnern uns nicht an die Zeit, in der wir selbst in diesem – im wahrsten Sinne des Wortes – neugierigen Zustand waren. Alles ist interessant, man staunt, man ist offen. Mit der Zeit wird man sich bestimmter Einzelheiten gewahr, Gesichter und Gegenstände treten hervor und werden nach und nach mit Lauten und Worten verbunden. Erinnerungen bilden sich. Die Persönlichkeit nimmt Gestalt an.

Gesichtsmasken

Während der Covid-Pandemie, als alle Leute Gesichtsmasken trugen, fragte ich mich selbst, wie das wohl für die Kleinen ist, wenn so viele Leute mit Masken vor dem Gesicht in ihre Wagen schauen. Ich nahm stillschweigend an, dies müsse sehr erschreckend für sie sein. Eines Tages beobachtete ich dann, wie eines von ihnen, auf dem Schoß seiner Mama sitzend, sein maskiertes Gegenüber musterte und plötzlich lächelte. Die maskierte Frau, die dem Kind gegenüber saß, schaute das Kind freundlich an. Das war eine

Antwort auf meine Frage: Das Kind schaut auf die Augen. Der lebendige Kontakt geschieht unmittelbar und spontan durch die „Fenster der Seele“. Der Rest scheint zweitrangig oder bedeutungslos zu sein.

Wir Erwachsenen wissen offenbar nicht (mehr), dass die Beziehung zwischen den Lebewesen immer eine Sache des gegebenen Bewusstseinszustandes ist und wenig mit dem Aussehen und mit Worten zu tun hat. Wir sind uns nicht gewahr, dass es die innere Befindlichkeit ist, die sich durch unsere Augen, Stimmlage und Gesten in die Beziehungen zu den Mitlebewesen überträgt. Wie könnte man sich sonst das Bedürfnis erklären, unsere äußere Fassade durch kosmetische Eingriffe zu „verschönern“, oder die Verunsicherung erklären, die das Tragen einer hygienischen Maske vielen von uns verursacht?

Wir sind so sehr von unserem verfestigten Selbstbild geprägt, dass wir nicht mehr in der Lage sind, direkt und unmittelbar mit den Mitlebewesen zu kommunizieren. Aus Furcht davor, was andere von uns denken könnten, verstecken wir unser Wesen lieber hinter der gewohnten Maske des Ichs. Wir lassen uns von Gesichtsmasken aus Stoff oder Papier verunsichern, weil wir unser wahres Gesicht nicht kennen.

Das veränderliche Bewusstsein

Während sich das ursprüngliche Gewahrsein, das man mit auf die Welt bringt – die Buddha-Natur –, nicht ändert, verändert sich das eigene Bewusstsein ständig in Abhängigkeit von den Sinneseindrücken. Wie wäre es wohl, wenn das Kind in eine formlose Welt geboren würde? Wenn es zum Beispiel nie Bilder sehen und nie erklärt bekäme: „Das ist ein Baum und das ist ein Hund. Dies ist Mamma, dies ist Papa.“?

Aus Erfahrungen mit Menschen, die taub und blind geboren sind, weiß man, dass sich ihr Bewusstsein eine eigene, innere Form- und Klangwelt gebildet hat. Wenn einige mit Hilfe der heutigen Technik in die sogenannte normale Seh- und Hörwelt eingeführt wurden, war dies für sie ein Schock und eine enorme Enttäuschung. Viele zogen es vor, in ihrer „normalen“ Welt zu bleiben und auf die technischen Hilfsmittel zu verzichten. Sie hatten sich in ihrer Welt mit ihrem Hören und ihrem Sehen zurechtgefunden und wollten nichts zu tun haben mit den fremden Formen und dem Lärm von „unserer“ Welt.

Es gibt ein besonders anschauliches Beispiel dafür: Ein blind geborener Mann hatte eine Katze, die ihm lieb und teuer war. Als er diese Katze eines Tages mit den angeblich „richtigen“ Augen sah, konnte er das haarige Wesen, das man ihm als seine Katze vorstellte, überhaupt nicht erkennen. „Was, das soll meine Katze sein?“

Es gelang ihm sein restliches Leben lang nicht, seine innere Katze mit der äußeren Katze zu versöhnen. Die Beziehung war kaputt. Er war zutiefst traurig über diesen Verlust.

Das erwachte Bewusstsein

Buddha ist das Gewahrsein, das das individuelle, bedingte und limitierte Bewusstsein vollkommen durchschaut und überwindet. Dieses Bewusstsein wird „erwachtes Bewusstsein“ genannt. Das heißt nicht, dass es im erwachten Bewusstsein kein Hören, Sehen, Wahrnehmen mehr gibt, es heißt, dass das erwachte Bewusstsein an keine seiner geformten Inhalte – Klangformen, Farbformen, Gedankenformen usw. – gebunden ist. Das wache Bewusstsein weiß um seine eigene Grundlage – das reine Gewahrsein ohne Zeit und Raum, ohne Ich und Du. Und deshalb ist es vollkommen frei.

Der indische Buddha und seine Nachfolger haben mit allen möglichen Mitteln versucht, uns Menschen auf diese Grundlage unseres Daseins aufmerksam zu machen, sie uns vor Augen zu führen, auf dass auch wir erwachen und uns aus unseren Täuschungen befreien. Wir leben alle in der gleichen Welt wie sie und sind geboren mit dem gleichen Geist. Warum nutzen wir diesen nicht so wie sie?

Solange wir uns in unserem eigenen Gewohnheitssystem befinden, mit dem eigenen Denken, mit den eigenen Prägungen durch die Eltern, die Familie, die Schule, die Kultur, die Religion, die Meinungen über Dies und Das, solange sind wir aus der Sicht des Buddha blind und taub! Darum reibt man sich auf in den persönlichen Kleinkriegen, in den Auseinandersetzungen mit Ich und Du; man müht sich ab, um zu gefallen, zu besitzen, zu behalten, zu werden und zu bleiben, was man geworden zu sein glaubt. Das ist alles vergeblich! Denn nichts davon ist real.

Permanente Buddhaschaft

Der Buddha in der Ecke fragte mich schweigend: „Kannst du so auf die Welt schauen wie ich – wie der klare Himmel, der den klaren Himmel spiegelt? Kannst du erkennen, was es ist, das du Wolke nennst oder Baum oder Gras, Hund, Mensch, Gefühl, Gedanke? Willst du all dem auf den Grund gehen? Kannst du es klar sehen? Ohne negativ oder betrübt zu werden oder zu verzweifeln?“

Lächelnd hörte ich ihn wortlos sagen: „Viele Menschen, die meine Wahrheit hören, meinen: ‚Wenn das alles letztendlich nichts ist, wenn man ohnehin stirbt, was hat das Leben dann für einen Sinn? Warum die ganze Mühe? Wäre es nicht besser, sich von allem abzuwenden oder im Gegenteil für sich einfach das Beste herauszuholen?‘“

Nein, das ist auch nicht wahr. Wir sind geboren! Wir sind da. Dieser Körper ist vorhanden. (*Agetsu klopft auf den Körper*) Aber warum hadern wir damit? Wir sind oft unzufrieden mit uns selbst. Wir beuten uns selber aus. Warum überwinden wir unsere Bequemlichkeit nicht und bleiben des unveränderlichen, klaren Gewahrseins gewahr? Warum ist uns alles andere wichtiger?

Jede-Minute-Zen

Als ich in einem japanischen Kloster weilte, fiel mir auf, dass die Mönche jedes Mal innehielten und sich verbeugten, wenn sie von einem Boten- oder Bettelgang zurückkehrten oder sonst aus irgendeinem Grund an der großen Buddha-Figur vorbeikamen, die in der Mitte der Tempelhalle saß und tagsüber bei geöffneten Schiebewänden allen sichtbar war. Jedes Mal! Egal, ob bei Tag oder Nacht. Nie sah ich einen an der Figur vorbeigehen, ohne sie zu grüßen.

Andere Passanten ignorierten die offene Tempeltür oder sahen höchstens eine Statue aus Holz oder Bronze im Inneren. Auch die Mönche verbeugten sich nicht vor der Buddhafigur aus Holz oder Bronze, sondern verbanden sich mit dem grenzenlosen Gewahrsein, das auch in ihnen selbst ruht.

Der wahre Buddha sitzt nicht in Klöstern und Tempeln. Er sitzt mitten in unserem eigenen Dasein, in jedem Atemzug, in jedem Blick. Wir müssen ihn nicht suchen, wir müssen ihn nur bemerken.

Mögen wir aufhören, die lächelnde Weisheit in uns zu ignorieren, und uns stattdessen mit ihr verbinden – sodass wir nicht mehr nur den „Buddha“ verehren, sondern selbst Ausdruck dieser lebendigen Klarheit sind.

Leben in Erinnerungen

Der 8. März ist für mich immer ein spezieller Erinnerungstag. Heute ist es genau 35 Jahre her, seit mein Lehrer H. Platov im Alter von 85 Jahren starb. Jener Tag ist mir noch heute in lebhafter Erinnerung. Auch ihr habt wohl manche Erinnerungen an geliebte verstorbene Menschen. Doch welche Bedeutung haben Erinnerungen überhaupt für unser Leben?

Erste Reaktionen

In den ersten Stunden und Tagen nach H. Platovs Ableben empfand ich eine große Freude und Helligkeit: Es war vollbracht. Das Leiden der letzten Wochen war überstanden.

Mir war, als ob das Licht, das vorher in einem kleinen Körper konzentriert war, nun in alle Richtungen scheinen würde.

Gleichzeitig aber gab es eine Art Schockstarre. Die Wohnung und das Zimmer, das eben noch einen geliebten Menschen beherbergt hatte, schienen dunkel und leer. Man konnte es einfach nicht fassen, dass dieser Mensch nun definitiv nie mehr wiederkehren würde.

Viele von euch kennen das: Der Verlust eines geliebten Wesens hinterlässt immer ein großes Loch. Der damit verbundene, beinahe körperlich spürbare Schmerz und die Trauer treten zwar mit der Zeit in den Hintergrund – das Leben geht bekanntlich weiter –, sie können aber jederzeit wieder aufflammen, wenn man gedanklich zu diesem Tag zurückkehrt.

Die emotionale Rückkehr zu einem schmerzhaften Ereignis

der Vergangenheit ist natürlich zwiespältig. Sie erneuert das Leiden, das eigentlich vorbei ist.

Wenn der 8. März hier im Zendo als Erinnerungstag für H. Platov gefeiert wird, geschieht dies jedoch keinesfalls zum Zweck, nostalgische Gefühle zu produzieren oder in Melancholie über die „schöne alte Zeit“ zu verfallen.

Für mich ist es in erster Linie ein konkreter Anlass, über die Vergänglichkeit und gleichzeitige Fortdauer des Lebens zu reflektieren und mir ein paar Fragen zu stellen.

Was ist seither geschehen? Wer ist H. P. heutzutage für mich? Was für ein Bild habe ich mir im Laufe all der Jahre von diesem Menschen geschaffen? Und was für ein Bild habe ich nach außen hin vermittelt? Letzteres kann ich allerdings nicht wissen, denn schließlich macht sich jeder sein eigenes Bild von jemandem, den man nur vom Hörensagen kennt.

Dass H. Platov in unseren Köpfen als Bild existiert, ist nicht zu leugnen, nicht wahr? Der Mensch mit diesem Namen ist schon lange nicht mehr, und selbst, wenn man seine Stimme auf CDs hören kann und sein Foto kennt, so ist das nicht der Mensch, der einmal gelebt hat.

Erinnerungsbilder

Diese Tatsache brachte mich zu einer ganz prinzipiellen Überlegung über die Erschaffung und Wirkung von Erinnerungsbildern. Wie zum Beispiel von Vater, Mutter, Geschwistern, Lehrern und vielen anderen Menschen, mit denen man das Leben geteilt hat.

Es gibt angenehme Erinnerungen, schöne Bilder und unangenehme Erinnerungen, unschöne Bilder. Aber es sind Bilder.

Gleichzeitig sind bleibende Erinnerungen natürlich nicht nur Bilder. Wir alle wissen aus Erfahrung, dass starke Eindrücke von Menschen, Landschaften oder bestimmten Erlebnissen auch Emotionen auslösen, wenn man an sie denkt. Die Bilder sind gewissermaßen mit Energie aufgeladen. Vielleicht empfindet man Freude oder Liebe, vielleicht aber Ablehnung, Trauer oder Schuld, wenn sie im Gemüt auftauchen.

Selbst wenn man eine Person oder ein Ereignis nicht selber erlebt hat, haben lebhaftes Schilderungen durch andere Menschen oft denselben Effekt. Man kann sich auch fremde Bilder zu eigen machen. Dies ist das Geheimnis der Erinnerungskultur.

Alle Traditionen, alle Erinnerungstage dienen der Weitergabe von Emotionen. Denn nur, was mit starken Emotionen beladen ist, wird nicht vergessen. Auf diese Weise werden Geschichten, historische Ereignisse, Gebräuche und viele andere Traditionen im kollektiven Bewusstsein am Leben erhalten.

Leben in Erinnerungen

Wir alle tragen ein ganzes Arsenal von energiegeladenen Erinnerungsbildern in uns. Sie huschen wie Schatten durch unser Gemüt, immer bereit, Dinge, die wir in der Gegenwart sehen, oder Worte, die wir hören, blitzschnell zu überdecken.

Es mag ein soziales Vergnügen sein, in Erinnerungen zu schwelgen oder Erinnerungen auszutauschen. Wenn solche Erinnerungsbilder jedoch nicht als das erkannt werden, was sie sind, werden sie leicht zu Tyrannen. Es muss nur irgendein Reizwort fallen oder etwas geschehen, das eine bestimmte Erinnerung auslöst, und schon reagiert man

dementsprechend.

„Gute“ Erinnerungen machen uns froh, „schlechte“ Erinnerungen verdunkeln das Gemüt. So oder so: Man zappelt wie ein Fisch im Netz der Vergangenheit und lebt nicht in der Gegenwart.

Vor allem im geistigen Erkenntnisprozess der Meditation – aber nicht nur dort – ist das ein großes Hindernis. Diese Abhängigkeit versperrt die Sicht auf das, was wirklich ist.

Haften an Erinnerungen

Es lohnt sich also, sich einmal ganz prinzipiell zu überlegen: Was für Bilder habe ich mir im Laufe meines Lebens von den Menschen geschaffen, die einmal wichtig für mich waren? Welche Gespenster bevölkern mein Gemüt?

Was habe ich zum Beispiel aus meiner „Mutter“, meinem „Vater“ und den vielen anderen Menschen, die ich einmal kannte, gemacht? Welche Details habe ich aus der Gesamtheit der Erfahrungen mit diesen Menschen konserviert und in Bildern fixiert?

In den Todesanzeigen liest man ja oft den Satz: „In unseren Herzen lebst du für immer weiter.“

Hand aufs Herz: In wessen Interesse wird hier ein Versprechen abgelegt?

Wie, in welcher Form, will man Mutter, Vater, Lehrer und so weiter immer im Herzen tragen? Wünscht man sich für sich selbst, dass dann, wenn man einmal gestorben ist, jemand sagt: „Du wirst immer in meinem Herzen weiterleben“?

Gibt es denn nie ein Ende? Darf niemals Schluss sein mit dem Haften an der Vergangenheit?

Es könnte jetzt jemand zu Recht fragen: Willst du also sagen, man soll seine Eltern, Freunde und alle verstorbenen Menschen, mit denen man eine Beziehung hatte, einfach vergessen?

Die Antwort lautet: Natürlich nicht!

Freiheit von Erinnerungen

Sich von Erinnerungen zu befreien, ist nicht dasselbe wie Vergessen. Freiheit von Erinnerungen bedeutet bloß, sich von den Erinnerungsbildern nicht täuschen und einfangen zu lassen.

Was also könnte eine gute, heilsame Erinnerungskultur sein? Wie kann man mit der Vergangenheit verbunden sein, ohne an ihr zu haften?

Im Zen gilt die Devise, dass Schüler und Schülerinnen immer einen Schritt weiter gehen sollten als ihre Lehrer. Und der Buddha sagte zu seinen Anhängern: Haftet nicht an mir. Seid euch selbst ein Licht. (([Atta dipa](#))).

Das heißt, man muss sich emotional vom Lehrer, von der Lehrerin lösen. Und man muss sie innerlich freigeben, damit man auf den eigenen Beinen weitergehen kann. Ihre Worte nachzuplappern oder ihr Verhalten zu imitieren ist weder ein Zeichen von Verehrung oder Dankbarkeit noch von Freiheit. Dasselbe trifft natürlich auch für andere Beziehungen zu, insbesondere für die mit den Eltern und anderen Familienmitgliedern.

In der Praxis bedeutet „frei werden“ und „frei geben“, den

Erinnerungen die emotionale Energie zu entziehen. Dies gelingt nur, wenn man sich diesen Emotionen stellt und sie mit Weisheit und Unvoreingenommenheit betrachtet. Folgende Schritte sind dabei förderlich:

Befreiungsschritte

- Erinnerungen überprüfen: Das bedeutet, die angesammelten Emotionen objektiv zu betrachten, statt sie automatisch auszuleben. Vielleicht entdeckt man Gefühle oder Aspekte, die man bisher vor sich selbst oder anderen verheimlicht hat, weil sie nicht in das eigene oder öffentliche Bild von der verstorbenen Person passen. Er oder sie waren vielleicht nicht so heilig, nicht so „positiv“ oder nicht so böse, nicht so „negativ“, wie man gerne geglaubt hat.

Doch nicht nur die Erinnerungen an Personen, sondern auch die an Geschehnisse sollten von ihrem subjektiven emotionalen Anstrich befreit werden. Andernfalls kann man die Vergangenheit niemals sachlich betrachten und einordnen.

- Verantwortung übernehmen: Dieser Schritt beinhaltet die Reflexion über die eigene Beteiligung am Entstehen der Erinnerungsbilder. Die Bilder sind nämlich Produkte unserer eigenen Fantasie. Sie bestehen aus den Farben und Formen, die wir nach eigenem Gusto aus der Gesamtheit eines Lebens oder einer Beziehung herausgefiltert haben, oder die wir automatisch von außen übernommen haben. Sie entsprechen nie der ganzen Wahrheit.

Indem man die Verantwortung für die eigene Erinnerungskultur übernimmt, gibt man die Person oder das vergangene Ereignis frei und schiebt ihnen nicht mehr die Schuld für die eigene Befindlichkeit in der Gegenwart zu.

– Versöhnung: Hat man einmal Ordnung im Lagerraum der Erinnerungen geschaffen, kann man frei wählen, was man bewahren möchte und was nicht: Gibt es etwas, wofür ich für immer dankbar sein kann und will? Gibt es etwas, das ich niemals verzeihen kann und will?

Diese Wahlfreiheit ermöglicht es einem, mit einer Sache abzuschließen. Die gespeicherte Energie steht einem wieder für die Gegenwart zur Verfügung. Man ist nicht mehr Sklave, sondern bestimmt selber, welchen Stellenwert die Erinnerungsbilder in der Gegenwart haben. Willentliches Vergessen oder Verleugnen, um etwas zu vergessen, oder krampfhaftes Festhalten, um etwas nicht zu vergessen, sind nicht mehr nötig.

Auf diese Weise schafft man Frieden mit sich und der Vergangenheit.

Die Vergangenheit in der Gegenwart

Wenn man in Frieden ist mit der erinnerten Vergangenheit, ist man auch in Frieden mit der Gegenwart. Denn aus tieferer Sicht sind Vergangenheit und Gegenwart lediglich Konstrukte unseres Geistes – in der Wirklichkeit sind sie eins, und letztlich beide illusorisch.

Egal, wann, wo und wie: Das einzig Wirkliche ist die ewig fließende, allgegenwärtige Lebensenergie. Sie ist es, die jedes Lebewesen durch seine „Eltern“ geschenkt bekommt. Sie ist jedoch kein persönlicher Besitz. Es liegt an einem selbst, wie man die Lebensenergie nutzt und weitergibt.

Wie die meisten von euch wissen, legt der Buddhismus und besonders die Zen-Schule großen Wert auf das Gedenken an die Vorfahren. Diese haben mit ihrer Körper- und Geisteskraft bewirkt, dass die buddhistische Weisheitslehre

und Praxis bis heute weiterlebt. Sie gelten als die Fackelträger, die das geistige Licht an andere weitergaben.

H. Platov erzählte uns von einem Beispiel, das er selber erlebt hatte. Er besuchte einmal ein Zen-Kloster in Japan, dessen Abt und Meister kürzlich verstorben war. Wie es der Tradition entsprach, wurde einer der geistigen Erben des Meisters zum neuen Abt und Lehrer des Klosters ernannt. Als H. Platov von diesem empfangen wurde und sich vorgestellt hatte, drückte er sein Beileid für den Verlust des verehrten alten Meisters aus. Darauf erwiderte der Nachfolger mit starker Stimme: „Er sitzt gerade hier!“

Das ist der Kern der traditionellen Überlieferung der buddhistischen Sicht: Wenn eine Fackel verlöscht, brennt das Licht weiter und bringt andere Fackeln zum Leuchten.

Zeremonielles Gedenken

Wie dieses tiefe Verständnis lebendig gehalten wird, zeigt das zeremonielle Nennen der Lehrernamen. Es geht hierbei nicht um das Biografische dieser Menschen. Sie sind vielmehr wie die Knotenpunkte in einem ununterbrochenen Strom des Lichts.

Weil dieses Licht zeitlos ist, wird bei der Zeremonie der Ursprung jenseits der Geschichte in sechs transzendenten Buddhas gesehen. Von dort fließt die Übertragung bis zu Shakyamuni Buddha und weiter in unsere Zeit.

Wenn wir diese Namen sprechen, betrachten wir gewissermaßen einen großen Baum: Shakyamuni ist der Stamm, aus dem indische, chinesische und japanische Äste gewachsen sind – und viele dieser Zweige tragen noch heute frische Blätter und Früchte.

Wenn man im Gedenken an die Vorfahren ihre Namen mit voller Stimme und großer Konzentration intoniert, kann man in der Tat die Verbundenheit mit der freudvollen und zeitlosen Geisteskraft empfinden, die alle Lebewesen einigt – hier und jetzt!

In diesem Sinn hat das Gedenken an die Vorfahren durchaus die Macht, das leidvolle Haften an der Vergangenheit auszulöschen.

- [Hang ups](#)
- [Atta dipa](#)

Was es braucht in dieser Welt

Wir kommen hier regelmäßig zusammen, um den Geist zu schulen und das Dharma zu praktizieren. Es wäre leicht, zu denken, wir tun das nur für unseren eigenen inneren Frieden. Doch dem ist nicht so. Wir befinden uns nie in einer isolierten Blase. Wir sind Teil der Welt, nicht außerhalb von ihr. Nichts ist getrennt – jeder unserer Gedanken, jede unserer Handlungen webt sich in das Gewebe der gesamten Menschheit ein (Lehre des bedingten Entstehens). Wir sind individuell und kollektiv Mitgestalter dieses Lebens und mitverantwortlich für das Wohl und Weh aller Lebewesen.

Umso wichtiger ist es, dass unsere Praxis Früchte trägt, die man sehen und spüren kann. Dass sie uns verwandelt in Menschen, die dieser Welt etwas geben können, statt sie nur zu konsumieren. Möge dieses Bewusstsein unser Wegbegleiter sein – und uns formen zu dem, was diese Welt so dringend braucht:

Was es braucht in dieser Welt

Was es braucht in dieser Welt, sind ...

Menschen, die:
auf beiden Beinen stehen,
nicht in den eigenen und kollektiven Gemütswirren untergehen,
gewahr des Himmels und der Erde und allem, was da kreucht und fleucht.

Menschen, die es verstehen, ihren Geist zu klären,
sich nicht an der Nase herumführen lassen,
weder vom eigenen Dünkel noch vom Dünkel anderer.

Menschen, die einen Kompass haben,
ihr Boot selber steuern,
fernab vom Fahrwasser der zahllosen Meinungen anderer
ihrer eigenen Strömung folgend.

Menschen, die nicht immer nur an sich selbst denken,
Helfen nicht mit Sich-Einmischen verwechseln
und so allen Wesen behilflich sein können.

Menschen, die um die Flüchtigkeit ihres Lebens wissen,
wenn nötig «ja» sagen können oder «nein»
und den Wert des Schweigens kennen.

Menschen, die auch wenn sie stolpern oder fallen,
immer wieder aufstehen,
sich den Schmutz von den Kleidern wischen und ...
gelassen weitergehen.

Gerade solche Menschen sind das Fundament für den
Herzenswunsch aller Zeiten: Mögen alle Lebewesen glücklich
sein!“

Epilog

Du hast nun die verschiedenen Texte in diesem Buch gelesen.

Frag nicht, was dir gefallen hat. Nicht, was Sinn ergab. Sondern frage, was in dir als wahr nachhallt – zweifelsfrei, ohne dass ein Lehrer es bestätigen muss, ohne dass eine Philosophie es rechtfertigen muss.

Diese Resonanz ist der Klang der Erkenntnis. Deine ursprüngliche Natur, die sich selbst in dir offenbart.

Die letzten Worte des historischen Buddha vor rund 2500 Jahren lauteten: „Seid euch selbst ein Licht. Seid eine Insel für euch selbst.“ ([Atta dipa](#)).

Diesem Rat folgend sind auch die Worte in diesem Buch entstanden. Sie sind wie ein Finger, der auf den Mond zeigt. Sie können dir den Weg weisen, aber sie können das Erwachen nicht für dich tun. Letztlich sind auch diese Sätze lediglich Muster auf einem Bildschirm oder auf Tinte auf Papier – nützlich vielleicht, aber vergänglich.

Die wahre Lehre beginnt dort, wo die Worte aufhören.

Lege das Buch nun beiseite. Atme ein. Atme aus.

Der Buddha ist nicht auf diesen Seiten zu finden. Er wartet in der Stille, genau hier, in diesem einen Atemzug.

Dank

Mein herzlicher Dank geht an Esther Kanshin Eckstein für

die Abschrift der Tonbandaufnahmen und an meinem Ehemann und Partner Robert für seine unermüdliche Geduld, mit der er mir diese digitale Verarbeitung erklärt und ermöglicht hat. Last but not least danke ich auch allen, die den Ansprachen zugehört haben. Denn ohne sie gäbe es keine Weitergabe der wunderbaren Weisheitslehre, die uns dank der Arbeit unzähliger Vorfahren geschenkt wurde.