

ALAN SENAUCHE

Gedanken über eine praktische Zen-Psychologie

Auszug aus dem Buch
„Bodhisattva's Embrace“

Aus dem Amerikanischen von
Kimberly Crow



BLUMENAU

EditionBlumenau
Hamburg
www.editionblumenau.com

Copyright der deutschen Ausgabe: © 2013 EditionBlumenau, Hamburg
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.
Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen, bleiben vorbehalten.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch:
www.editionblumenau.com

*Bin ich widersprüchlich?
Nun gut, dann bin ich widersprüchlich.
(Ich bin groß, in mir ist Vieles)
Ich konzentriere mich auf die, die nahe sind, ich warte an der Türschwelle.*

Walt Whitman, aus „Song of Myself“

Als der Meister Huineng, der Sechste Zen-Patriarch, vor über 1300 Jahren im Nan Hua Tempel in China die Verse „Formloses Reuebekenntnis“ lehrte, interpretierte er die Vier Gelübde des Bodhisattvas auf eine ungewöhnliche Art.

Die Zahl der fühlenden Wesen unseres Geistes ist unendlich und wir geloben, sie alle zu erlösen. Die Leiden unseres eigenen Geistes sind endlos und wir geloben, sie alle zu beseitigen. Die Lehren unseres eigenen Geistes sind unerschöpflich und wir geloben, sie alle zu lernen. Die Erleuchtung der Buddhaschaft unseres eigenen Geistes ist unübertrefflich und wir geloben, dies zu verwirklichen.

Huinengs erstes Gelöbnis reicht an die Wurzeln der Praxis. „Die fühlenden Wesen in unserem Geist sind unendlich und wir geloben, sie alle zu erlösen.“ Das ist meine Aufgabe, die Aufgabe eines jeden Einzelnen. Wie auch schon Whitman sagte: „Ich bin groß, in mir ist Vieles“. Der Theravada Gelehrte Nyanaponika Thera schreibt:

In uns gibt es unzählige Samen für neue Leben, für unendlich viele potenzielle „Wesen“ und wir sollten geloben, sie alle vom Rad des *Samsara* zu befreien, so wie es der Sechste Zen-Patriarch ausgedrückt hat.

Nyanaponika, The Vision of Dhamma, S. 109

Dann, in einer Fußnote spekuliert er:

Dies könnte ein ironischer Hinweis des großen Weisen auf den Umstand sein, dass das bekannte Bodhisattva-Gelübde im Mahayana, alle lebenden Wesen des Universums zu befreien, häufig von vielen Mahayana-Anhängern zu leichtfertig genommen wird.

Vielleicht hat er damit recht, aber in unserem Tempel werden die Bodhisattva Gelübde immer wieder rezitiert und gesungen – ob bei unserer monatlichen Rezitation der Regeln oder nach jedem Dharma-Vortrag – sie sind immer elementarer Bestandteil vieler unserer Zeremonien. Wir verwenden eine gängigere Formulierung: „Es gibt zahllose fühlende Wesen, ich gelobe mit ihnen gemeinsam zu erwachen. Auch wenn ich die Gänze des Gelöbnisses vielleicht nicht wirklich erfasse, auch wenn ich in meinem Handeln dem nicht immer gerecht werde – leicht daher gesagt werden die Gelöbnisse mit Sicherheit nicht.“

Ich bin kein Psychologe, selbst im Fernsehen gebe ich nicht vor, einer zu sein. Aber als ein Zen-Praktizierender die man heute versteht und mit der man heute im Alltag zurecht kommt. Vor 800 Jahren schrieb der japanische Zen-Meister Dogen:

Den Weg des Buddha zu studieren, heißt, sich selbst zu studieren. Das Selbst zu studieren, heißt, das Selbst zu vergessen. Das Selbst zu vergessen, heißt, von allen Dingen erleuchtet zu sein...

Genjokoan

Im Wortsinn heißt Psychologie das Studium des Selbst, des Geistes. Die vergangenen einhundert Jahre können als Zeitalter der Psychologie bezeichnet werden – Sigmund Freud und den vielen anderen kreativen Geistern nach ihm, die das Licht der Erkenntnis in die versteckten Ecken des Bewusstseins gebracht haben, sei Dank.

Auch wenn sich Freud im Grabe herum drehen mag, die Psychologie hat sich zu einer der tragenden Säulen der Religion im Westen entwickelt. Der westliche Buddhismus ist mittlerweile so stark von der Psychologie beeinflusst, dass die Grenzen zwischen religiöser Praxis und Therapie häufig nicht klar zu erkennen sind. Als Zen-Lehrer höre ich von den Leiden der Schüler und ganz häufig stammt das Leiden aus alten Wunden, Gewohnheiten und Mustern. Man könnte das als Karma bezeichnen oder auch als Neurose. Es kommt darauf an, durch welche Brille man es sich ansieht.

Der Buddhismus selbst ist eine Sammlung psychologischer Systeme und die buddhistischen Weisheiten und Praktiken entwickelten sich kontinuierlich durch die Jahrhunderte, durch verschiedene Länder und durch unterschiedliche Kulturen. Die Erkenntnis vom abhängigen Entstehen, oder *patikasamupadda*, die der Buddha gewonnen hat, beschreibt das System und die Arbeitsweise des Geist. Buddhadasa Bhikkhu, der verstorbene thailändische Lehrer, beschreibt abhängiges Entstehen und Wiedergeburt als einen Prozess, der andauernd und in jedem einzelnen Moment, stattfindet. „Greifen und Anhaften führt zu Werden und Geburt.“ In genau diesem Moment des Werdens und der Geburt, der in meinem Geist stattfindet, wird ein „fühlendes Wesen meines Geistes“ geboren, jemand der mir sehr nahe steht und um den ich mich kümmern muss.

Etliche hundert Jahre später entstand die Yogācāra bzw. Vijñānavada Schule als ein lebendiger Ausdruck des Mahayana Buddhismus. Nach dieser Schule ist die Wahrheit im Geist oder im Bewusstsein (*vijñāna*) zu verorten und nicht in den Dingen der Erscheinungswelt zu finden. Yogacara Philosophen postulierten ein fort-dauerndes transpersonales Bewusstsein, das sie *ālaya vijñāna* (oder: Speicherbewusstsein) nennen. Dort liegen die karmischen Samen aller unserer vergangener Handlungen und sie sind bereit, in der Gegenwart und der Zukunft zu erblühen. Diese Schule hat die buddhistischen Traditionen in Nord- und Ostasien stark beeinflusst, ganz besonders die Zen-Schulen. Dieser Ansatz ist ein stark diskutierter und gilt als Prüfstein für andere buddhistische Lehren.

Diese Ansätze, zusammen mit denen anderer buddhistischer und taoistischer Schulen, sind in den Lehren von Huineng, Dogen und anderen großen Zen-Meistern von China bis Japan bis in die USA deutlich zu erkennen. Aber ein gemalter Reiskuchen macht mich nicht satt. Solche Theorien und Systeme beenden nicht das Leiden. Wie kann es uns gelingen, die leidenden Wesen unseres Geistes zu erlösen? Wie kann ich mir selbst von Nutzen sein? Und mehr noch: Wie kann ich mich selbst so beobachten, dass, wenn ich anderen – und mir selbst – begegne, weder mein eigenes Trauma noch mein eigenes Selbst den Weg der Befreiung versperrt? Gelegenheiten für solche Beobachtungen gibt es unendlich viele. Zum Beispiel:

- wenn man beim Arzt auf schlechte Nachrichten wartet; wenn man mit einer schweren chronischen Erkrankung leben muss;
- wenn ein Freund oder ein Familienmitglied sich selbstzerstörerisch verhält und man sich deswegen ohnmächtig fühlt oder wenn man Bürger eines Landes ist, das sich selbst und andere zerstört;
- wenn man sich ungerechtfertigten Anschuldigungen oder (was vielleicht sogar noch schlimmer ist) berechtigten Anschuldigungen ausgesetzt sieht;

- wenn mir bei einem leidenden, aber anstrengenden und schwierigen Schüler der Geduldsfaden reißt, obwohl ich mir fest vorgenommen hatte, die Geduld nicht zu verlieren;
- wenn ich eine andere Meinung als mein Lehrer habe oder wenn mein Lehrer nicht mit mir übereinstimmt;
- wenn ich mich frage, ob ich die Kraft habe, das ganze Ausmaß des Leidens anderer zu ertragen.

Ein ungefähr fünfzigjähriger Mann, der regelmäßig in unserem Sangha praktiziert, sitzt mir gegenüber. Wir sitzen mit geraden Rücken, unsere Knie berühren sich fast. Nach etlichen Versuchen, seine Ehe zu retten, ist er aus dem gemeinsamen Haus, in dem er über zwanzig Jahre mit seiner Frau gewohnt hat, ausgezogen. Er weint während wir sprechen. Mit seiner Frau hat er zwei gemeinsame Kinder, beide sind noch jung. Seit Wochen hat seine Frau es nicht erlaubt, dass er die Kinder sieht. Die beiden streiten sich wegen des Geldes, der Besuchsrechte, wem das Haus gehört und darüber, wie die Scheidung ablaufen soll. Er sagt: „Ich hätte nie gedacht, dass es je soweit kommen könnte. Ich bin ständig wütend und aufgebracht. Wie kommt sie dazu, mich von meinen eigenen Kindern fernzuhalten? Und was wird sie ihnen wohl alles über mich erzählen?“ Die Tränen strömen nur so und fallen auf das Meditationskissen, auf dem er sitzt. „Nach jedem Gespräch oder Brief bin ich wütend. Ich habe nicht gewusst, dass ich eine solche Wut in mir habe.“

Lassen Sie uns einen Schritt zurücktreten und uns überlegen, wie wir diese Geschichte voll des Leides verstehen können. Gemäß der traditionellen buddhistischen „Kosmologie“ werden Wesen in sechs Daseinsbereiche hineingeboren und leben dort. In den drei niederen Daseinsbereichen wohnen:

1. Hungrige Geister oder *pretas* – ihre Existenz ist durch unstillbaren Hunger und unstillbare Gier gekennzeichnet. Sie werden häufig mit aufgeblähten Bäuchen und unglaublich langen, dünnen Hälsen dargestellt.
2. Tiere – ihre typischen Merkmale sind Beschränktheit und Voreingenommenheit (eine Entschuldigung an alle Tierliebhaber, die es viel besser wissen!).
3. Der Daseinsbereich der Hölle, *naraka* ist durch Hass und Aggression charakterisiert. Es ist ein Ort unaufhörlicher Konflikte. Wesen leben dort, bis ihr vergangenes negatives Karma aufgebraucht ist.

Es gibt drei höhere Daseinsbereiche:

4. Halbgötter oder *asuras*; manchmal auch bekannt als streitbare Dämonen – sie sind missgünstig, kämpfen erbittert und erfreuen sich an Krieg und Chaos. In vergangenen Leben als Menschen mögen sie gute Absichten gehabt haben, aber nichtsdestotrotz haben sie anderen geschadet.
5. Der Daseinsbereich der Götter oder *Devas* ist ein himmlischer Ort und beherbergt mächtige Wesen, die große aber stets nur vorübergehende Freuden erleben; sie sind selbstgefällig, ich-bezogen und süchtig nach Vergnügungen.
6. Der Daseinsbereich der Menschen (in diesem befinden Sie sich jetzt, da Sie das lesen) ist unser vorübergehendes Zuhause. Auch wenn es durch Verlangen, Leidenschaft und Zweifel gekennzeichnet ist, ist es der einzige Daseinsbereich, in dem man voll an der Weisheit des Buddhas teilhaben kann. Es ist unsere große Chance auf Freiheit.

Es sind nicht nur unzählig viele Daseinsbereiche in unserer *Saha* Welt – saha bedeutet „die Welt so wie sie ist“ – sondern auch unzählig viele Daseinsbereiche in der unendlichen Welt unseres eigenen Geistes. Diese sechs Daseinsbereiche sind eine hilfreiche, wenn auch sehr allgemeine Vorlage. Man kann diese unzähligen Daseinsbereiche als Bewusstseinszustände betrachten. Sie haben eine Räumlichkeit sowie eine bestimmte Lebensspanne und starken Einfluss auf unsere Bewusstseinszustände, die ohne Unterlass entstehen. Es ist unausweichlich, dass die fühlenden Wesen meines Geistes die fühlenden Wesen des Geistes anderer beeinflussen. Meine Gedanken und Gefühle ziehen Kreise, sie breiten sich aus, stehen im Konflikt mit den Gedanken und Gefühlen anderer und werden größer und größer. Es sind diese immer größer werdenden Kreise, aus denen Familien, Gemeinschaften und Gesellschaften entstehen – und auch Himmel und Höllen.

Wenn ein bestimmtes Gefühl aufsteigt, z.B. der Ärger oder die Verbitterung, die mein Sangha-Bruder angesichts seiner scheiternden Ehe verspürt, genau in diesem Moment wird ein fühlendes Wesen im eigenen Geist in einen Daseinsbereich des Leidens wiedergeboren. In dem Ärger, den er bezüglich seiner scheiternden Ehe und der Trennung von seinen Kindern fühlt, könnte er in einem Daseinsbereich der Hölle wiedergeboren werden. Dem weit verbreiteten Höllenbereich der Ehescheidungen, in dem man sich krümmt und windet und nie das Tageslicht des Friedens und der Harmonie sieht, das es einmal zwischen den sich einst Liebenden gegeben hat. Wenn er diesem Wesen freien Lauf lässt, dann entsteht eine große Unordnung, ein großes Chaos. Es gibt eine sehr starke gewohnheitsmäßige Tendenz, unser Leiden nach außen zu projizieren und andere für die eigenen Gefühle verantwortlich zu machen. Jedem fühlenden Wesen wohnt sowohl das Potenzial zur vollständigen Erleuchtung als auch zur furchtbaren Verderbnis inne. Dies scheint ganz einfach damit zusammenzuhängen, dass man einen Körper hat. In einer seiner frühen Predigten schrieb Martin Luther King Jr.:

„In jedem von uns gibt es etwas, das uns mit Goethes Worten ausrufen lässt: „Ich habe sowohl das Zeug für einen Ehrenmann als auch für einen Schurken in mir. ...“

Im Verhältnis zwischen Lehrer und Schüler, zwischen Selbst und Selbst gilt es, den elementarsten Weg des Helfens zu lernen. Darlene Cohen, eine befreundete Zen-Lehrerin, sagte einmal: Manchmal kann man nicht mehr tun, als sich an den Händen zu halten, während man gemeinsam durch die Hölle geht.“

Wenn ich geübt genug und wenn ich schnell genug bin, dann kann ich den Raum, der der Geburt eines fühlenden Wesens in meinem Geist vorangeht, finden und dort praktizieren. Der buddhistische Lehrer Ken McLeod beschreibt die Ursache des Leidens, die zweite der Vier Edlen Wahrheiten Shakyamunis als „emotionale Reaktivität“. Dabei handelt es sich jedoch nicht um die Emotion selbst. So lange Menschen einen Körper und Geist besitzen, werden Emotionen entstehen und aufkommen. Unterdrückung führt zu dem was Freud „die Rückkehr des Unterdrückten“ genannt hat, eine schier unausweichliches und unvorhersagbares Erleben des Leidens in der Zukunft. Unterdrückung ist eine Form emotionaler Reaktivität. „Reaktivität“ ist das, was auf das Aufkommen einer Emotion folgt. Wir lehnen es ab, wir schieben es gewaltsam weg. Wir machen andere für das, was wir fühlen, verantwortlich. Oder wir klammern uns an ein Gefühl, glauben, dass es wahr ist es und halten unter allen Umständen daran fest, geben es für keinen Preis der Welt auf. Wenn wir so in der emotionalen Reaktivität gefangen sind, neigen wir immer wieder dazu, ob laut oder leise, zu bekräftigen: „Dies ist meine Wahrheit“. Es ist dann ganz so, als stünden wir auf dem Felsen, auf dem Moses stand, und nicht auf einem schlecht gezimmerten Floß in einer stürmischen See. Wenn es einem gelingt, die entstehenden Emotionen einfach anzunehmen, das Licht der Erkenntnis darauf scheinen zu lassen, dann sind Emotionen, Gedanken, Eindrücke frei, so leicht zu entschwinden wie sie gekommen sind. Wenn einem das nicht gelingt, dann betrachten wir die Reaktion als bestätigte Wahrheit und dann wird ein fühlendes Wesen im eigenen Geist geboren. Wenn man diesen Prozess unter der Prämisse des vom Buddha formulierten Gesetzes vom abhän-

gigen Entstehen sieht, dann ist dies nur eine weitere Drehung des Rad des Lebens. Ajahn Buddhadasa schreibt über das abhängige Entstehen (oder *paticcasamuppada*):

... eine... momentane und plötzliche Sache, keine ewig währende Sache. Daher muss sich das Wort *jati* oder: ‚geboren werden‘ auf die Geburt im Augenblick in dem das Rad des Abhängigen Entstehens im alltäglichen Leben normaler Leute einmal weitergedreht wird, beziehen, was wiederum Ausdruck von fehlender Achtsamkeit ist... Es ist einfach zu erkennen: immer dann, wenn Gier, Wut oder Täuschungen aufkommen, dann ist das Selbst bereits in einem „Leben“ geboren.

Nun mag es den Eindruck erwecken, dass ich mich in die Nähe buddhistischer Ketzerei bewege, in dem ich für das Selbst die Fahne hisse und das, obwohl nach dem Verständnis des Zen, wie nach allen Unterweisungen des Buddha, das Selbst nicht wirklich existiert. Das Selbst hat eine zusammengesetzte Natur. Vergangene und gegenwärtige Umstände des Geistes und der physischen Realität erzeugen ein „Ding“, das nicht von Dauer ist und das ich vorläufig als das Selbst bezeichne. Ja, es ist leer von einem ‚eigenen Sein‘ oder einer Essenz, auf die ich zeigen oder verweisen könnte, aber das heißt nicht, dass das Selbst nicht vorhanden ist. Die Herausforderung der Dharma Praxis ist es, das Wahre Selbst oder den Wahren Geist zu manifestieren, Verantwortung für das Selbst zu übernehmen wie für alle momentane Selbst, die mit dem sich unendlich drehenden Lebensrad kommen und gehen. Oder um es anders zu auszudrücken: Ich nehme meine Worte und Taten ernst, aber ich versuche, mich selbst nicht zu ernst zu nehmen. Da bleibt immer noch Platz für einen Witz oder einen ironischen, belustigenden Blick auf die Dinge. Wenn man auf einen Autoaufkleber spirituelle Wahrheiten aufbringen kann, dann sehen Sie sich mal den an, der auf meinem Toyota klebt: „Glaube nicht alles, was Du denkst.“

Aber nun zurück zum eigentlichen Thema. Die Anzahl der fühlenden Wesen meines eigenen Geistes ist grenzenlos: Ich gelobe, sie alle zu erlösen. Was tun, wenn ein Wesen in meinem Geist geboren wurde? Wenn es soweit gekommen ist, dann wende ich mich dem Wesen mit dem zu was Dogen Zenji „elterlicher Geist“ oder *roshin* genannt hat. Ich tue dies, um dieses Wesen zu retten; genauso wie ich es bei jedem anderen leidenden Wesen, dass auf dieser Welt oder in meinem Geist umher irrt, tun würde.

Roshin, das ist der Geist und die Haltung eines Elternteils... Ein Elternteil, ganz gleich, ob arm oder in sonstigen schwierigen Verhältnissen, liebt und erzieht sein Kind fürsorglich. Wie tief ist Liebe wie diese? Nur Eltern können das verstehen. Eltern schützen das Kind vor Kälte und heißer Sonne und zwar ohne Rücksicht auf das eigene Wohlbefinden. Nur eine Person, in der ein solcher Geist entstanden ist, kann das verstehen und derjenige, dem diese Haltung zur zweiten Natur geworden ist, kann das zur Gänze realisieren.

Dogen, Tenzo Kyokun

Dies erklärt, wie wir uns um unsere leidenden Selbst kümmern können. So können wir uns selbst zu Eltern werden. Wenn ein leidendes Wesen in meinem Geist entsteht, muss ich mich sein ganzes Leben lang um es kümmern. Manchmal dauert dieses Leben nur wenige Minuten. Manchmal mag es Stunden oder Tage dauern. Wenn die Wunde tief ist, wenn es sich um ein traumatisiertes Wesen handelt, dann kann es viele Jahre leben und in den Ecken und Winkeln des eigenen Geistes auf Lauerstellung liegen und genau dann schmerzhaft hervor springen, wenn die Bedingungen dafür richtig sind. Doch ganz gleich wie lange ein fühlendes Wesen in meinem Geist verweilt, ich gelobe, es nicht zu verlassen.

Eltern verlassen ihre Kinder nicht, sie lassen sie nicht im Stich. Aber weder Mutter noch Vater lassen es zu, dass das Kind tun darf was immer es will. Alleine schon aus Gründen der Sicherheit werden Grenzen gesetzt. Doch diese Grenzen rühren von einer bedingungslosen Liebe her und fußen nicht auf dem Willen, beherrschen zu wollen. Im Dharma-Zusammenhang gesprochen bedeutet dies, jedes Wesen als einen Buddha zu sehen. Natürlich ist dies meistens leichter gesagt als getan.

Gestern führte ich eine Reihe frustrierender und unerfreulicher Telefonate, in denen es um eine Lücke in meiner Krankenversicherung ging. Wieder und wieder wurde ich an eine andere, gesichtslose Person durchgestellt, mit langen Wartezeiten, die mit belangloser Musik gefüllt waren, bis ich erneut mit einem anderen Bürokraten verbunden wurde. Die Musik sollte beruhigen, aber sie hatte genau die gegenteilige Wirkung. Ich wurde zunehmend ungehaltener und mehr und mehr wuchs in mir das Gefühl, die Ungerechtigkeit, die mir widerfuhr, zu generalisieren, ganz getreu dem Motto der Industrialized Workers of the World: „Ein Angriff auf einen ist ein Angriff auf alle!“ Während ich also wartete und sprach und wartet und meine Sache vortrug und verteidigte, wurde ein fühlendes Wesen in meinem Geist geboren. Es handelte sich in diesem Fall um eine asura oder streitbaren Dämonen, ein Wesen mit guten Absichten, das aber in Aggression und Wut gefangen ist. Als ich das unbefriedigende Ende des Durchgereichtwerdens – wenigstens für diesen Tag – erreichte, wollte ich den Hörer aufknallen. Ich hörte auf zu atmen und bemerkte, was in meinem Körper vor sich ging. Mein Brustkorb war angespannt, meine Hände zitterten leicht und ich hatte ein unangenehmes Gefühl in der Magengegend. Ein neugeborener Dämon wollte die Kontrolle übernehmen.

In dem Moment war es zwecklos, mich zu wehren. Die Angestellten der Versicherung anzuschreien würde nichts bezwecken – so gerne ich das auch getan hätte. Das habe ich schon leidvoll lernen müssen. Ich konnte aber auch nicht so tun, als ob es den streitbaren Dämon in meinem Kopf nicht gäbe, denn es ist nicht nur eine Frage der Willensstärke. Wird ein Wesen geboren – sei es aus Stress heraus oder aus einem Gefühl, einer Krankheit oder einem psychologischen oder körperlichen Ungleichgewicht – reagiert unser Nervensystem (ein anderer Aspekt der emotionalen Reaktivität) und erzeugt wirkmächtige Neurotransmitter und Hormone, die unseren ganzen Körper durchströmen. Dadurch, dass Körper und Geist untrennbar mit einander verbunden sind, beeinflussen körperliche Aktivitäten (einschließlich Zazen) den Geist und geistige Aktivitäten haben ihrerseits eine starke Wirkung auf den Körper. Die Lebensspanne eines fühlenden Wesens meines Geistes hängt unmittelbar mit der Gegenwart dieser neurochemischen Stoffe in meinem Körper zusammen. Der Psychologe Paul Ekman nennt das, was ich beschreibe „erstarrter oder starrsinniger Zustand“.

Wir sind für eine Weile in einem erstarrten oder starrsinnigen Zustand und in diesem Zustand können wir in unser Denken keine Informationen aufnehmen, die nicht zu dem Gefühl, das wir gerade erleben, passen, es erhalten oder rechtfertigen. Dieser erstarrte/starrsinnige Zustand kann durchaus von Nutzen sein, wenn er nur von kurzer Dauer ist und lediglich ein, zwei Sekunden anhält... Schwierigkeiten oder unangemessenes emotionales Verhalten können jedoch entstehen, wenn der erstarrte/starrsinnige Zustand länger dauert, z. B. für einige Minuten oder gar Stunden. Hält dieser erstarrte/starrsinnige Zustand zu lange an, dann führt das zu einer Verzerrung unserer Wahrnehmung der Welt und unserer Wahrnehmung von uns selbst.

Ekman, S. 39f

Ganz gleich, ob ich diese Phänomene aus der Sicht des Buddhismus oder der modernen Psychologie betrachte, nachdem ich aufgelegt hatte und zitterte und ärgerlich war, musste ich mich einfach nur um mich selbst kümmern und zwar durch Achtsamkeit, Mitgefühl und Geduld. Als ich ruhig da saß, konnte ich die Angst und die Trauer unter meiner anfänglichen Reaktion spüren. Wie soll es weitergehen, wenn ich meine Krankenversicherung verliere und mir keine medizinische Behandlung leisten kann? Was, wenn meine chro-

nischen Krankheiten richtig ausbrechen und mein Leben in Gefahr wäre? Beängstigende Fantasien lassen ja nicht lange auf sich warten. Wenn ich sie zur Kenntnis nehme, spüre ich eine kleine Erleichterung. Doch das Gefühl kam wieder, wie bei einem Kind, das nicht loslässt und klammert. Dies würde keine einfache Übung werden. Es würde nötig sein, dieses neue Wesen auch auf einer körperlichen Ebene zu treffen. Also duschte ich heiß und saß für eine kurze Zeit Zazen. Der streitbare Dämon glitt langsam fort und hatte zum Glück nur ein kurzes Leben. Ich fühlte mich sehr erleichtert. Doch gleichzeitig war mir auch bewusst, dass der „Samen“ dieses Dämonenwesens auf einem fruchtbaren Boden in meinem Speicherbewusstsein ausgebracht war und es nur des entsprechenden Reizes und der richtigen Nahrung bedurfte, um es wieder lebendig werden zu lassen.

Dogen Zenji kehrte oft zu einem Vers aus dem *Lotus Sutra* zurück: „Nur ein Buddha zusammen mit einem Buddha kann die Wirklichkeit allen Daseins ergründen.“ Wir haben eine Wahl. Wir können es zulassen, dass uns diese Wesen quälen, wir können sie als etwas außerhalb unseres Selbst sehen. Oder wir können sie als leidende Bodhisattvas sehen, die uns eine wichtige Lektion erteilen.

Es gibt unzählige Möglichkeiten, um leidende Wesen zu erlösen und zwar ganz gleich, wo sie sich einrichten. Zazen selbst umfasst die vollständige Erfahrung von Körper und Geist. Zazen ist so wenig definierbar wie Liebe oder Freundschaft. Egal wie sehr ich versuche, es zu analysieren oder es auf die einzelnen Elemente und einzelne Praktiken herunterzubrechen, ich kann es nicht fassen. Es beinhaltet alle Dharmasysteme – die Vollkommenheiten, die Faktoren der Erleuchtung, die Fundamente der Achtsamkeit und so weiter und so weiter – aber es ist nicht darauf beschränkt. Und es beinhaltet alle fühlenden Wesen, die in jedem Moment entstehen und mit dem nächsten Atem auch wieder vergehen können. Zazen selbst kultiviert unsere Fähigkeit, alle Wesen – seien sie nun anscheinend außerhalb oder innerhalb unseres Körpers – als Buddha zu sehen.

Wenn man dem Leiden begegnet, hat Zazen eine alchemistische Qualität. Alchemie, das mystische Studium der Transformation, findet sich von den frühesten Zeiten an in allen Kulturen der Welt. Eines der alchemistischen Ziele war ein Leben frei von jedweder Form von Krankheit und die Suche nach Alkahest oder einem Universal-Lösungsmittel, welches alle Substanzen aufzulösen vermag und dabei alle Energie für die Transformation freisetzt. Im Zusammenhang mit Zazen begegnet man jedem Wesen genau so wie es ist, nimmt es an und lässt es frei weiterziehen. Manchmal ruht Zazen im Atem – einatmen, wahrnehmen und annehmen; ausatmen, loslassen. So praktiziert man, wenn man am Kranken- oder Sterbebett eines Freundes sitzt, ihre oder seine Hand hält und in ihrem Rhythmus ein- und ausatmet. Wenn diese Form der Aufmerksamkeit genug ist und der Moment des Leidens vorübergeht, dann sei es so. Wenn das leidende Wesen aber beharrlicher ist, muss ich meine Anstrengungen natürlich auch verstärken. Das leidende Wesen meines Geistes wird dann das Objekt meiner Aufmerksamkeit. Wie sieht dieses Leiden aus, wo wohnt es in meinem Körper, welche spezielle Art des Schmerzens bringt es hervor? Was braucht dieses Wesen? Es geht nicht darum, was es vorgibt zu brauchen oder wofür oder wogegen es anschreit, sondern was braucht es wirklich, um frei zu sein? Dies ist sehr häufig nicht auf den ersten Blick ersichtlich. Doch wenn ich mich ihm beharrlich zuwende, statt mich abzuwenden, wird die alchemistische Kraft des Zazen, der reine Geist der Anfrage, der Nachfrage, der Frage nach dem Wie früher oder später das Leiden auflösen und das Mysterium der Veränderung vollziehen.

In den mannigfaltigen Religionen alter Zeiten sind Mysterium und Wunder ein und dasselbe. Es gibt Transformation. Dämonen werden zu Beschützern, hungrige Geister verpflegen die Hungrigen, Götter kommen auf die Erde herab und bringen uns Frieden. „Bin ich widersprüchlich? Nun gut, dann bin ich widersprüchlich.“ Und der Mensch wacht genau inmitten der ganzen Katastrophe auf (ein Wort dessen griechischen Wurzeln „Umwendung“, „Umkehr“ in sich trägt). In dieser Saha-Welt dreht sich alles, brennt alles. Doch

wenn wir frei atmen und die zahllosen fühlenden Wesen unseres eigenen Geistes zu heilen verstehen – sie niemals verlassen, uns nie von ihnen abwenden – dann werden wir einfach erwacht sein. Wenn, wie Whitman schreibt, „ich mich auf die konzentriere, die nahe sind, und an der Türschwelle warte“ könnte es sein, dass ich ganz intuitiv sehe, wie ich Menschen dabei helfen kann, ihrem eigenen Leiden zu begegnen. Dann wird die Befreiung sich wie eine leicht und sanft plätschernde Welle durch das Universum bewegen.