

SABINE KLAR

Zen-Texte

Gedanken zum Neujahrssesshin 2008-2012

Schriftenreihe des IaM 14

Ein l öchriger Suppenschöpfer

Zum Neujahrsseshin 2008

Za-Zen fällt mir im Moment sehr schwer, weil ich lieber beten würde – und das scheint trotz aller Verwandtschaft doch etwas anderes zu sein. Es ergibt sich zumindest anderes in meinem Denken und Erleben. Beim Za-Zen entschwindet das DU, das mir im Gebet so aktiv und intensiv vorkommt. Es entwickelt sich zuweilen große Trockenheit – ich sitze da, kämpfe mit Rückenschmerzen und immer wiederkehrenden Gedankenschleifen, bin sozusagen ganz alleine auf mich gestellt und bringe nichts zustande. Dann falte ich die Hände, schließe die Augen – und plötzlich ist ES da, es zeigt sich dieses Lächeln (in mir, um mich?), die Gedankenschleifen werden zu Satzketten, die ich ihm sage und auf die es (anscheinend?) antwortet. Es wird warm und weich in mir. Manchmal glaube ich, dass Za-Zen einfach einen Raum der Leere und Achtsamkeit schafft, in dem sich dann sehr Unterschiedliches ereignen kann, je nachdem wie die Menschen gebaut sind, die es betreiben. Dem DU in diesem Raum wieder Platz zu geben, war jedenfalls eine Entscheidung, die ich treffen musste – ich wollte darauf vertrauen, dass ES (allem Anschein und allen vernünftigen Überlegungen zum Trotz) DA IST. Ich wollte es lieben und mich von ihm lieben lassen. Natürlich ist das, aus einer anderen Perspektive betrachtet, auch bloß ein Gedanke, eine „Form“, die vorübergeht so wie jeder einzelne Atemzug. Reinige ich mittels des Zen meine eigene Seelenwohnung, damit das DU, das ich ersehne, darin besser leben und wirken kann? Doch wie ich gehört habe, wäre das nicht wirklich Zen – da würde zum Mittel, was eigentlich Ziel ist, denn es geht ja bloß um das Sitzen. Letztlich komme ich immer auf die Liebe zurück. Die Liebe sucht ihr DU – sie kann nicht in sich (oder im Nichts) ruhen, sie muss ausziehen, sich entäußern. Sie will sich einem Du schenken und in ihm aufgehen. Wenn sie eins wird mit ihrem DU, verschwindet die dualistische Distanz, die durch die Unterscheidung zwischen Ich und DU entstanden ist. Eins-sein, das sich aus dem Motiv der Liebe ergibt, ist für mich etwas anderes als die Idee einer immer schon gegebenen, nicht-dualistischen Einheit, die mir halt irgendwann im Zuge des Atmens als „Licht“ aufgeht. Ich möchte nicht einfach meine Form verlieren und mich in Allem auflösen. Ich möchte meine Form nur aus Liebe verlieren, wenn ich mich auf ein DU hin überschreite. Ansonsten fühle ich fast eine Verpflichtung, „geformt“ zu bleiben, solange ich in dieser Welt lebe (v.a. in dieser postmodern aufgelösten und verwirrten Welt). Denn ohne Form bin ich hier nicht urteils- und handlungsfähig. Eigentlich ist auch dabei die Liebe das Motiv – ich will handlungsfähig sein, um lieben zu können. Ich will „Form“ sein, um berührt und umarmt werden zu können. Ich will „Form“ bleiben, um andere „Formen“ be-greifen zu können. Auch in der Zen-Gruppe ringe ich also und widerspreche zuweilen, zumindest innerlich, denn immer wenn etwas sehr explizit vertreten wird, ergibt sich daraus vielleicht auch ein blinder Fleck, etwas das nicht gesehen wird – und genau darauf muss ich in allen möglichen sozialen Zusammenhängen lästigerweise den Finger legen. Daraus ergibt sich eine interessante und schwierige Position – ich bin nie ganz drinnen in einer bestimmten geistigen Umgebung. Vor allem wenn ich etwas besonders schätze, darf ich gar nicht ganz drinnen sein (in der gedanklichen Form). Wenn es sich dabei um so etwas wie Gott oder das DU handelt, gilt das natürlich noch viel mehr. Ich suche mir immer wieder Menschen, die ganz anders sind und denken als ich, damit sie mich aus meinen Formen

lösen und mich bemerken lassen, was ich selbst nicht erkennen kann. Diese andauernde dialektische Bewegung zieht sich durch mein Leben – die Zumutung, meine Gedanken loszulassen, führt dazu dass ich den Wert des Denkens verteidige; die Zumutung nicht-dualistischer Zugänge führt dazu, dass ich die Wichtigkeit des DU als Gegenüber betone. Kurz danach zweifle ich natürlich dann an dem, was ich gerade behauptet habe. Eigenartigerweise steht auch das im Dienst des DU – ich möchte ihm gegenüber weit und offen bleiben, mir kein endgültiges Bild machen und dennoch ganz fest auf dem Boden der Dinge stehen, bereit zu handeln. Während dieses Sesshins kam ich übrigens darauf, dass ich mich selbst gar nicht erleuchten oder erlösen will (Anm.: ich möchte auf den Unterschied dieser Begriffe jetzt nicht eingehen). Ganz im Gegenteil. Ich will mich weiterhin getrennt von Allem erfahren, begrenzt, in vergänglicher Form, im Leben wie im Leiden gefangen – damit dann das DU kommt, um mich herauszuholen aus all diesem Verhaftet-sein und sich mit mir zu vereinen. Ich will eigentlich auch Gott nicht finden – ich möchte von Ihm gefunden werden. Ich will die Einheit mit Allem solange nicht erlangen, bis sie mir geschenkt wird. Ich will liebesbedürftig bleiben, um auf die Liebe der Menschen angewiesen zu sein, sie ersehnen und dankbar für sie sein zu können. Ich will schuldig werden, damit mir vergeben werden kann. Natürlich hängt das schon wieder mit dem Motiv der Liebe zusammen. Ich will das Begrenzte lieben, auch wenn ich Angst habe, es zu verlieren. Und ich möchte als Begrenztes geliebt werden. (Das ist eines der wirklich schönen Dinge am Christentum (und eines der „unweisesten“) – dass sich Gott mitten in die Beschränkung und die Not des Fleisches begibt, um uns als einer der Unsrigen begegnen zu können, um uns aus der eigenen Begrenzung heraus zu lieben.) Wenn ich also so sitze und die Gedanken schweifen, die Erinnerungsfetzen flattern und der Rücken schmerzt, dann habe ich zwar einerseits sehr wohl das Bedürfnis, ganz in DEM (Du oder Alles oder Nichts oder Leere) auszuruhen und in ihm zu verschwinden. Andererseits stört es mich eigentlich gar nicht, denn es zeigt mir nur, dass ich – genauso wie alle anderen Menschen – in dieser begrenzten körperlichen Form lebe. Wäre ich frei davon, könnte ich vielleicht diejenigen nicht mehr verstehen, die sich so sehr damit plagen. Und ich könnte mich nicht mehr vom DU befreien lassen, wenn es schließlich kommt und alles Lästige, das mich von ihm entfernt, wegnimmt. Hätte ich selbst keine Probleme, keine Ängste, Abhängigkeiten, Sehnsüchte mehr, könnte ich den anderen Menschen nicht nahekommen. Das gilt sogar für die Sünde – solange es andere gibt, die sündigen, will ich eine von ihnen sein. Nur aus der Liebe will ich nicht mehr herausfallen. Doch selbst wenn das geschieht, bemerke ich dadurch bloß wieder, wie einsam und verloren es sich anfühlt und wie schön es ist, zurückzukehren in das, was mir Heimat geworden ist. Ohne meine Sünden, meine gebrochenen Versprechen, ohne all diesen Schmerz, den ich mir und anderen angetan habe, würde ich jetzt noch – wenn auch vielleicht auf eine subtilere Art – mitten in meinem Perfektionismus und meiner Überheblichkeit stecken. Ich wüsste dann nicht so genau, dass ich mich in nichts von den anderen unterscheide. Diese Erkenntnis, die mir diesmal während des Sitzens zugefallen ist, war ungeheuer befreiend. Bei meinen Spaziergängen im Park erschien dann alles neu und außergewöhnlich zu sein – der Schnee, manche Bäume, die kleinen flauschigen Vögel im Gebüsch, das strömende Wasser. Seitdem ich verstanden habe, dass ich beim Za-Zen gar nicht mehr frei werden will von der „Form“, weil mir erst die „Form“ (mein Geformtsein in einem begrenzten Körper und Geist) ermöglicht, andere „Formen“ zu lieben und zu berühren, verbindet sich Sitzen und Beten wieder zu einem. Es ist immer

das DU, das mich aus meinen Formen befreit und erlöst – und dieses DU kann dann auch ein Mensch sein, ein Wort, ein kleiner Vogel, ein Sonnenstrahl. Es kann etwas Lächelndes, Bejahendes sein – oder auch etwas zutiefst Infragestellendes. Beides hilft mir dort heraus, wo ich gerade gefangen bin und lässt mein Herz wieder weit und offen werden. Seitdem ist gleichgültig, was sich aus dem Sitzen ergibt. Habe ich Rückenschmerzen, kreisen die Gedanken um Banales – dann sitze ich genauso wie all jene, denen es ähnlich geht und bin mit ihnen in Liebe verbunden. Gerate ich mit einem Mal in den Zustand der Freiheit, so ist das geschenkt und genauso unwichtig wie das erste. Ich kann mich sogar darüber freuen, dass ich leiden und sterben und auch wieder in Misstrauen und Sünde fallen werde – wie die anderen Menschen eben auch. Wenn ich „in der Liebe“ bleibe, ist das alles kein Problem – selbst das Zetern und die Not nicht, in die ich dann wahrscheinlich ausbrechen werde. Warum sollte es mir anders ergehen als den vielen? Wir sitzen doch alle im gleichen Boot (einem „großen Fahrzeug“ eben). Es fühlt sich frei an, diese Wahrheit entdeckt zu haben und ich bin unerhört froh darüber. Wenn ich an die vielen Bemühungen denke, „besser“ zu werden oder an die Versuche, beim Gebet Sammlung und Ruhe zu erlangen! Auch beim Za-Zen war es ja eine Zeitlang so – da wurde es dann für Momente ganz still, ganz leer – und schon wollte ich es halten, schon war es wieder fort. Es „flutschte“ mir von Mal zu Mal durch die Finger, wurde zu etwas „Besonderem“, „Erstrebenswertem“, obwohl ich das gar nicht so wollte. Jetzt ist das alles sehr egal, weil es mir ja doch nur darum geht, zu lieben. Und die Liebe stellt sich schnell ein, sie ist treu – da genügt es, dankbar und achtsam zu sein und sich mit den anderen, mit dem jeweiligen DU, im Herzen zu verbinden. Das ist ganz einfach. (Interessanterweise ergibt sich so ganz nebenbei eine tiefe Ruhe, manchmal auch eine überströmende Freude – aber das ist nicht wirklich wichtig). Außerdem ist mir klar geworden, dass ich mich aus meiner eigenen Selbstbezogenheit (ich nenne das „ichen“) nicht befreien kann. Ich kann zwar die Voraussetzungen dafür schaffen, z.B. indem ich mich nicht mehr so mit meinen Vorstellungen und Zuständen identifiziere und Abstand dazu gewinne. Das, was mich aber letztendlich daraus befreit, ist das DU (gemeint sind auch all die kleinen Gegenüber, auf die man ständig trifft, die ganze Welt, das Schicksal, das Leben – eben alles, was nicht bloß „ich“ ist.) Das DU stellt infrage, fordert heraus, ist einfach anders, sodass man sich damit befassen und sich dabei selbst überschreiten muss. Die Liebe zum DU hilft dabei natürlich, denn sie erhöht die Achtsamkeit und die Bereitschaft, das Gefängnis des „ichens“ zu verlassen.

Beim vorletzten Sitzen tauchte dann mit einem Mal das Bild eines Suppenschöpfers vor mir auf, was mich zum Lachen brachte. (Auf unseren Hüttenaufenthalten ist es nämlich ein „running gag“, nach „dem Schöpfer“ zu rufen, wenn das Essen fertig auf dem Tisch steht.) Da ist Alles und Nichts, Leere und Fülle – ungreifbar, unfassbar, unnennbar. Und wir sind „kleine Schöpfer“, die ES fassen wollen. Das, was sich dann in dem Schöpfer, der anscheinend ich bin, findet, hat natürlich seine Form angenommen – es ist zu dem geworden, was dieser Suppenschöpfer davon fassen kann. Das muss dann (zumindest bei mir) ein Gott werden, der sich menschen-mäßig (d.h. persönlich und anthropomorph) zeigt. Indem ES sich in unsere Form schmiegt und zulässt, dass wir ES begreifen und fassen, werden wir zu seinen Schöpfern. (Wir erschaffen uns aus der Fülle den Gott, der unserer konkreten Form entspricht.) Das bedeutet noch nicht, dass es sich um eine bloße Erfindung handeln muss – ist aber auch kein Beweis dagegen. Wenn ich mir das zugestehe, dann darf ich vielleicht darauf hoffen, dass da wirklich ETWAS ist, aus dem

ich schöpfe. Wenn ich daraus trinke und andere trinken lasse, merken wir vielleicht, dass da Durst gelöscht wird. Za-Zen schöpft in anderer Weise aus der Fülle (bzw. Leere, was aber im Hinblick auf Gott ja dasselbe ist) als Beten. Natürlich muss sich dann auch ein unterschiedliches Erleben ergeben. Indem ich beides vollziehe, begreife ich, wie begrenzt mein Schöpfen insgesamt ist. Doch das, was geschöpft wird (die Fülle, Leere, metaphorisch das Wasser) tut auch etwas mit dem Schöpfer (der menschlichen Form) – es erweitert sie. Das geschieht bei manchen Arten Gebet anscheinend besonders intensiv, sodass man irgendwie außer sich (aus der Form) gerät. Da wird dann plötzlich klar, dass da etwas sein muss, das wirksam und wirklich ist. Dasselbe geschieht, wenn man Menschen von dem zu trinken gibt, was man geschöpft hat. Wenn sie aufleben, dann zeigt sich, dass da überhaupt Trinkbares war und nicht bloß geformtes Nichts. Die Wirkungen im Leben (auch die „Werke“) sind nicht nur deshalb wichtig, weil sie den anderen helfen oder weil wir antworten und uns bedanken wollen für das Geschenke. Wir brauchen unsere eigenen Werke – denn sie zeigen uns, dass wir uns nicht bloß etwas eingebildet haben. Die Liebe, die wir schenken, die Handlungen, die wir setzen, sind nicht bloß für die anderen gut, sondern auch für uns selbst – sie schaffen das Fundament, auf dem das, was wir mit unserem begrenzten Sein aus der Fülle geschöpft haben, auch für uns selbst be-greifbar wird.

Beim letzten Sitzen dieses Sesshins war der Suppenschöpfer, der mir als Bild vor Augen stand, dann plötzlich löchrig. Das Wasser strömte in einem dicken Strahl, eigentlich eher einem Wasserfall, von oben und von den Seiten hinein und der Schöpfer (es handelte sich um einen, den ich gut aus meiner Küche kenne) blieb einfach ganz still und ließ alles zu und durch sich hindurchrinnen. „Das also ist Zen“, dachte ich. Dann musste ich lachen.

Es ist trotzdem schon al l es da ...

Zum Neuj ahrsseshin 2009

Dieses Mal saß ich, wie so oft beim Neujahrsseshin, mit einer Menge Störungen auf meiner Matte. Das Herz war verletzt, das eitle Ich gekränkt, der Kopf voll wirrer Gedanken, der Atem nicht tief genug, der Rücken geplagt von Schmerzen. Beim Mondo ärgerte ich mich über so manche Wortmeldung und gleichzeitig über meinen heißen Zorn, der mir schlecht zu der Menschenliebe zu passen schien, der ich in mir eigentlich Raum geben will. Ich haderte mit den festgelegten Rollen von Priestern, Zen-Meistern und Frauen und kreiste verbissen „ichend“ um mich selbst. Das Sitzen und Atmen mündete schließlich in eine leere, lebensmüde Sinnlosigkeit – ich sehnte mich danach, dass es endlich aus sein möge mit der ewig wiederkehrenden Plage und misstraute gleichzeitig diesem Wunsch, verurteilte ihn in mir selbst als Ausdruck resignativer, selbstmitleidiger Weltflucht. Die zeitweise so deutlich erfahrbare Nähe des Gottenden in meinem Leben schien mir angesichts dieses banalen Zustandes eine Täuschung zu sein. An all dem änderte sich im Lauf der Tage eigentlich gar nichts mit dem klitzekleinen Unterschied, dass mir wieder einmal eines klar wurde: Es ist trotzdem schon alles da. Die Hoffnung, die auf Veränderungen wartet, ist wienerisch gesprochen „a Hund“, weil sie von dem entfernt, was sich jetzt gerade ereignet. Wenn ich von anderen Menschen oder von mir und meinem Herz, Hirn, Atem bzw. Rücken erwarte, anders zu sein, verlasse ich den Moment der Begegnung, der gerade jetzt stattfindet und leugne die Gegenwart des Gottenden, die sich überall, mitten in jedem Seienden auftut. Ich liebe dann nicht mehr das, was ist, sondern das, was aus meiner beschränkten Sicht sein sollte. Ich verlasse das Antlitz Gottes, das mir mitten aus der Welt entgegen blinzelt. Deshalb lässt sich nur das erreichen, was gerade da ist – ich kann die Unvollkommenheit auf unvollkommene Weise umarmen und dabei bemerken, dass im Grund alles gleich vollkommen ist trotz seiner Verschiedenartigkeit und Brüchigkeit. Die Fülle liegt mir immer direkt vor den Augen. Sie ist sogar greifbar, wenn ich gerade blind und lahm bin und nichts mehr von ihr weiß. Dann werde ich angewiesen auf die anderen. Darauf kann ich vertrauen und hoffen und das vermag ich dann wohl auch zu lieben.

„Ich bin ein winziges Körnchen Wahrheit mitten in einem riesigen Haufen Fragwürdigkeit“

Zum Neujahrssesshin 2010

Manchmal kommen mir solche Sätze ganz von alleine ins Hirn und wirken dann noch lange weiter. Dieses Mal hatte ich das Glück, diese Wirkung bei zwei Sesshins unmittelbar hintereinander erleben zu dürfen – bei dem ganz neuen von Henry und Eva in Altenburg und bei dem nunmehr zwar schon gewohnten Neujahrssesshin mit Karl, das neuerdings aber wieder in St. Gabriel stattfindet. Bevor ich nach Altenburg kam, ging es mir persönlich eher schlecht. Alles mögliche, mir sehr Wichtige schien in die Brüche zu gehen und ich war müde und traurig. Doch der Satz in meinem Hirn tat auf irgendeine Weise gut. Ich konnte mich mit jedem Atemzug in diesen Kern zurückziehen, der in meiner Vorstellung immer kleiner wurde, bis er mir schließlich wirklich wie ein Senfkorn erschien. Ich wollte heraus aus all dem Unwesentlichen und Wesenlosen. Der Haufen ist „Welt“ und „Ichen“ zugleich – ich wollte alles loslassen, was ich meine nötig zu haben oder unbedingt zu brauchen, was mir diese Qual bereitet und mich um seinen Verlust fürchten lässt. Ich wollte einverstanden sein mit dem, was halt passiert und was ich nicht beeinflussen kann. Die Liebe, die aus diesem Kern hervor strahlt – die wird dann endlich gut tun und Gutes bewirken, das weiß ich. Evas Skulpturen taten das Ihrige dazu - „die Frau“ ganz oben auf dem Hügel, die sich „die apokalyptische“ nennen lassen muss, damit sie das Klosterleben nicht stört und da sein darf mit ihrer ganzen Offenheit und Bereitschaft. Und tief unter ihr „der Ijob“ in seiner Einsamkeit und Verzweiflung. Ich kenne beide und denke, dass sie verbunden sind als die zwei Seiten derselben Hingabe an das Leben. Am Ende des Weges, am allertiefsten Grund steht dann nicht der Tod, sondern „der Wächter“. Das ist tröstlich. Henry hat in einem Teisho darauf hingewiesen und gemeint, deshalb müssten wir keine Angst haben. Das Ausatmen mündet in eine Leere, die zugleich Fülle ist. Die in Körpern geformten Menschen, die ich nicht loslassen will, weil ich sie so sehr liebe, kann ich nur loslassen, weil ich sie liebe, kann ich nur lieben, wenn ich sie loslasse. Es gilt immer alles gleichermaßen und der Widerspruch ist Illusion. In dem winzigen Körnchen, das in mir übrig bleibt, wenn ich gar nichts mehr vermag, ist eine ganze Welt verborgen. Beim Sitzen in Altenburg konnte ich nichts anderes finden als diesen Rest und war froh, dass er so klein ist, denn das vermittelt mir Sicherheit. Es wartet dort auf mich. Immer. Es brennt und leuchtet wenn ich da hineingehe und weitet sich manchmal zu einem riesigen Raum.

Als ich zum Neujahrssesshin kam, war von diesem Raum nichts mehr zu spüren und selbst das Körnchen schien bloß noch Erinnerung zu sein. So bleibt nun gar nichts mehr außer dem Sitzen und Atmen, das immer selbstverständlicher wird und nichts Besonderes mehr ist - und so ist es ja auch gut, wie ich gelernt habe. Wie so oft, passt das Thema genau zu meiner Lage. Verbundenheit? Das ist mir wahrscheinlich das wichtigste im Leben und gleichzeitig das woran ich am meisten zweifle, das wo ich den größten Unsinn anstelle, wenn ich es krampfhaft zu erhalten suche. Es wird mir immer dort geschenkt, wo ich mich nicht darum bemühe, weil ich Vertrauen habe. Und es wird mir anscheinend immer dann genommen, wenn ich voller Misstrauen beginne, fragwürdige Haufen Sicherheit zu errichten, um es mir zu erhalten. Die Gesichter geliebter Menschen entschwinden genau dann, wenn ich mich besonders nach ihnen

sehne und andere Gesichter tauchen auf, die mir noch Angst und Misstrauen bereiten, weil ich mich erst mit ihnen vertraut machen muss. Und im Hintergrund des ganzen Geschehens ist ein Gesicht das ich nicht sehe, aber bis ins Herz hinein spüre und das mich anschaut. Es sagt, dass es in allem ganz tief drinnen ist und es liebt. Und es will, dass ich begreife, dass ich sonst nichts nötig habe. Ich bin für die geliebten Menschen nicht da um sie zu brauchen, sondern um mich ihnen zu schenken. Auch die Sehnsucht nach ihnen, das offene Herz, ist ein Geschenk. Es macht das Gesicht sichtbar und erlebbar. In dieses Gesicht zu fallen, lässt ruhig werden und weich und es stillt das brennende Verlangen. Das Schöne ist, dass ich alle Menschen darin wieder finde, sogar mich selbst. Und dass mich die Gesichter aller Menschen daran erinnern können, wenn ich nur offen und weit und vertrauensvoll genug und so wenig heilig wie nur irgendwie möglich bin. Letzteres zumindest fällt mir leicht, denn ich bin ein Viech, ein „Gfrast“, wie man wienerisch sagt. Und wenn ich mich daran erinnere, weiß ich mich verbunden mit allen beseelten Wesen dieser Welt und freue mich daran.

Ansonsten bin ich mit Veränderung konfrontiert. Ich vermisse den Park in Wiener Neustadt mit seinem zuweilen zugefrorenen Teich und den vielen Kanälen voller Wasser. Ich vermisse sogar die mühsame Schiebetür in den Garten und das Geräusch des Speiseaufzugs. Dafür bin ich konfrontiert mit Neuem – Schritten auf der Treppe, die in die Stille des Sitzens dringen, ein anderer Boden um darauf zu gehen, andere Bäume, ein Klo am Gang, eine Kapelle. Die Sesshins, die ich schon erlebt habe, vermischen sich genauso, wie die Gesichter der Menschen, die ich mag. Die Alpträume, die mich diesmal begleiten, konfrontieren mich mit dem, wovor ich mich am meisten fürchte. Ich werde in vier Wochen am selben Ort ein Seminar über Angst, Liebe und Vertrauen halten, was meine Gedanken zu beschäftigen scheint. Bilder schieben sich übereinander – erlebte Realität und Vorstellung, wie es sein wird. Und wieder ein Haufen Fragwürdigkeit, denn ich muss meine Freizeit nutzen, um einen Vortragstext von sechzig auf zwanzig Seiten zu kürzen und deshalb vieles streichen, was mir wichtig schien. Außerdem habe ich selbst Angst, vielleicht mehr als die Leute, die zu mir kommen werden. Das Gesicht, das die Gesichter aller beseelten Wesen ist, lacht darüber und meint, das sei nicht so schlimm. Ich brauche die Angst, um zur Liebe zu gelangen. Ich brauche den Haufen Fragwürdigkeit, um das Körnchen Wahrheit zu entdecken. Ich brauche die ewige Wiederkehr des Misstrauens, um ganz langsam zu begreifen, dass ich allem vertrauen kann, sogar der Veränderung – ja vielleicht sogar mir selbst mit meinen mühsamen Versuchen, das einfachste des einfachen zu tun: zu sitzen und zu atmen.

Weil ich diesem Vertrauen nachgeben will, schreibe ich euch trotz meiner Angst, mich damit lächerlich zu machen, auch noch den folgenden Text dazu, der all das zusammenfasst. Wenn man will, kann man ihn als eine Art Gebet betrachten.

Ich atme ein und aus und bin ein Kind. Ich atme ein und aus und bin ein Tier. Ich atme ein und aus und sitze hier und sehe alle diese Wesen wandern, durch Landschaften und Wüsten ihres Lebens ziehen. Ich atme ein und aus und bin ich selbst. Des Nachts geh ich hinaus, um dann im Regen lang zu sitzen. Mein Atem mischt sich mit dem Wind, ich fühl mich warm und arm an Last, unschuldig, leicht, bedeutungslos und lausche in die Welt hinein, die meine ist. Kalt ist sie, stürmisch, wunderbar – ein wildes Ding, das ich nicht zähmen kann und zähmen will. Ich fürchte mich und rufe diesen Gott, der Welten in den Händen hält – so sagt man. Und merke, dass sie mich verlacht, die Welt. Gibt es da draußen nichts im Sturm? Bin ich allein? "Ich bin doch da", so sagt die Welt zu mir, "du

bist mein kleines gott und wirst es immer sein. Du kannst dir selbst ein Feuer machen, das dir die Wärme und die Kraft erhält, die du halt brauchst, um mich zu schaffen."

Ich möcht ein Mensch sein, stark und warm und weich, in aller meiner Löwenpracht den Regen und den Sturm mir Mark und Bein und rote Hitze diesen Leib durchdringen lassen. Das hüllt mich dann in Frieden ein. Vielleicht beginn ich auch zu schweigen, um in der Stille genau zu hören, was sie sagt und singt und seufzt, die Welt - was untergeht in all dem Jubel, all den Qualen meiner Lust und meiner Pein. Ich möchte fliehn an einen Ort, wo Glücksmomente in den Ritzen wohnen und Sonnenflecken müde, alte Rücken wärmen, wo ich ein kleines Viech sein darf auf meiner Wiese. Ich möchte all das warme Leben, das ich dort finde, in großen Mengen heimwärts tragen, damit es strömt in diese kargen Betten trockner Flüsse, die noch erzählen von alten Kräften in unserm Land.

Ich schließe meinen Mund- und schlucke meine Leidenschaft, lass sie von innen her mein Herz entflammen, sodass dann nur die sanfte Ofenwärme lockt und nicht das Feuer. Ich will so hell sein wie der Morgenhimmel über mir, ein Licht, das Sternenmeere schamvoll birgt - im frischen Windhauch dann die leichte Hand der Freundschaft bieten, auf meinen Lippen bloß die stille Neigung, die sich nicht wichtig gibt. Und aus der Kraft der leisen Liebe in meine Welt dann schau und Gräser sehn und Blumen, die kleine Falte dort auf einer Stirn und Hände, die sich sanft bewegen - will Regen spüren, Tönen lauschen. Das Strahlen nah an meinem Herzen vereinigt mich mit allem Leben rings umher – ein Rücken, der nach Wärme sucht im Fiebertraum, zwei Füße, Haut, ein Atemhauch, die Fliege an der Wand und kleine Moose in Trompetenform, die Wellen auf dem See, die glitzernd Muster malen im Spiel mit Wind und Sonne. Dann leg ich mir den Schleier um mein Haupt und beuge mich, will arm sein und gehorsam, keusch, mit offenen Händen, Weib und Kind zugleich...

...und nehm ihn wieder ab, weil das der Schnee von gestern ist, der auch bald stirbt. Ich weiß doch schon, dass es der Mut ist, der mir helfen wird. Aufrecht zu stehn im Zentrum meiner eignen Welt und furchtlos voll Vertrauen dem entgegengehn, was sie mit ihrem Spiel mir dann bereitet, was ihr gefällt.

Mit der Hil fe der anderen einfach sein ...

Zum Neuj ahrssesshin 2011

Irgendwie erscheint mir ständig alles neu. Meine geistige Kapazität und mein Gedächtnis erweisen sich als geradezu Besorgnis erregend schwach, vielleicht eine Auswirkung hormoneller Einbrüche unter denen ich genauso leide wie viele meiner schwitzenden Freundinnen. Gleichzeitig ist mein Leben dicht angefüllt mit Arbeit und nahen menschlichen Kontakten, die Achtsamkeit und Sorgsamkeit verlangen, so dicht, dass ich mich über den Augenblick hinaus kaum an etwas oder jemanden erinnere. Ich kann nur mehr von Moment zu Moment leben, befinde mich sozusagen gezwungenermaßen ständig im „Hier und Jetzt“. Im beruflichen Zusammenhang komme ich mir dabei zuweilen lächerlich vor, wie in allzu großen Schuhen steckend. Deshalb ziehe ich sie aus und steige hinunter von allen Stockerln, auf die ich meinte mich im Sinn der Verantwortlichkeit stellen zu müssen. Am Boden ist es gut sein, da brauche ich nicht größer scheinen, als ich im Moment gerade bin. Das Schwierige daran ist, dass mich diese Situation natürlich auch verletzlich macht und der Kritik aussetzt. Ich werde angewiesen auf das Erbarmen der anderen, auf ihre Großzügigkeit meinen Schwächen gegenüber. Und ich habe Glück, denn die Menschen in meiner Umgebung bringen mir bei, dass ich überraschenderweise so sein darf. Es stört sie alle nicht, wenn ich nach Worten ringe, meine zwiespältigen Gefühle ausspreche, stocke und zögere, mich mit meinen Grenzen zeige, zweifle – wenn nur mein Herz dabei ist. Ich darf sichtbar werden lassen, dass ich Einengungen, Vorurteile, Abhängigkeiten, kaum nachvollziehbare Bedürfnisse und sogar „Störungen“ habe, dass ich keineswegs ein ausgeglichener, reiferer, besserer oder gar weiserer Mensch bin als sie – Hauptsache ist, dass ich präsent und achtsam bin. Wenn ich ihre Erlaubnis annehme, ermöglicht es ihnen dasselbe zu tun. Es wird dadurch klar, dass wir uns einerseits in unserem Menschsein nicht wesentlich unterscheiden und andererseits doch sehr verschieden sind. Dieser anscheinende Widerspruch eröffnet Raum, einander zu vertrauen und voneinander zu lernen. Wir sind dann halt und haben miteinander zu tun und das ist auch schon alles, was in diesem Moment nötig ist. Ausgehend davon vertraue ich unseren spontanen Impulsen, unseren animalischen Bedürfnissen, unseren tastenden Versuchen zu begreifen, unseren Reibungserfahrungen und den behütenden Stimmen und Gedanken in uns. Ich vertraue dem Vertrauen, dass alles, was wir brauchen, gerade jetzt da ist oder in der ihm gemäßen Form in den Raum treten wird, wenn wir einander danach fragen. Ich verknüpfe diese Erfahrung mit etwas, das ich absurderweise inzwischen immer häufiger „Osterhase“ nenne – ein Deckname für das, was andere wahrscheinlich als Göttliches oder hl.Geist oder Buddhanatur bezeichnen. Der Begriff stammt von meinem atheistischen Freund und Kollegen, dem Philosophen Reithmayr (Zitat: „Du hast halt einen Osterhasen“) und ermöglicht mir, das Phänomen in einer Umgebung zu thematisieren, die nichts mit Glauben oder Spiritualität anfangen kann. Dieser sogenannte „Osterhase“ ist in meinem Erleben immer bei mir, er wohnt in meinem Alltag, meinem Körper, schaut mir aus meiner Welt entgegen. Insofern erlebe ich mein Gottendes die ganze Zeit – unabhängig von der Frage, wo ich bin, wie es mir gerade geht, in welcher Stimmung ich bin, ob ich mich moralisch bzw. ethisch gut oder richtig oder gar gescheit verhalte. Es ist nicht bloß ein Gefühl, obwohl manchmal auch irgendein Gefühl der Ausgangspunkt ist für diese lebendige Präsenz, die dann groß wird, das kleine Fühlen überschreitet und mündet in ein ganz stilles

Schauen, Begreifen, Lieben, Vertrauen, Hoffen. Der Geist wird ruhig obwohl es daneben ständig denkt, so als wäre ich mit einem Mal in das Auge des Wirbelsturms gelangt, wo es genügt, einfach zu sein. Ich bin, wie ich halt bin – alleine oder mit dem jeweiligen Menschen und lasse uns sein und beide leben wir auf. Es strömt in mir und in der Welt und wir sind eins. Alles hat Buddhanatur, das Mondgesicht ist nicht schlechter als das Sonnengesicht, es ist schon da – wir brauchen bloß die Augen zu öffnen. Aufmerksamkeit genügt – deshalb muss ich mir nichts mehr merken, darf Unnötiges weglassen, mir jede Freiheit geben und zu mir stehen. Puh – welche Erleichterung! Von dieser Seite betrachtet ist das, was mich an mir selbst, an den anderen und am Leben stört, bloß geformte Illusion, so wie die Käfer, die ich beim diesjährigen Neujahrs-Sesshin in meinem Zafu vermutete und die mir beim Sitzen einiges Kopfzerbrechen bereiteten. Es gab sie gar nicht wirklich, die Käfer, denn ich hatte sie mit dem schleifenden Geräusch des Vorhangs verwechselt und hätte mir das mühsame Entleeren des Zafus, immer auf dem Sprung Gewimmel vorzufinden, sparen können.

Doch wie wir alle wissen, ist es so einfach leider doch nicht. In Zafus können sich auch sehr reale Käfer vermehren. Und es gibt Störungen, die körperliche bzw. seelische Schmerzen bereiten oder das Wachstum verhindern. Das vorher Gesagte könnte die Gefahr der Beliebigkeit und Nivellierung bergen und einem Wildwuchs Vorschub leisten, in dem sich alles mit allem vermengt und das Kostbare zugrunde geht. Manches ist dezidiert hinderlich oder geht am Eigentlichen vorbei. Käfer gehören jedenfalls nicht in ein Zafu – so buddhamäßig ihre Natur auch sein mag und soviel „Osterhasiges“ sich in der Begegnung mit ihnen auch eröffnen kann. Wenn die am Za-Zen beteiligten Menschen sowieso alle fehlerhaft sind, müssen die Rahmenbedingungen umso genauer sein, denke ich. Gerade wenn es um eine Übung geht, die man jahrelang in ein und derselben Gruppe praktiziert und die in ihren Inhalten so wenig durchschaubar ist, dürfen die Vertreter der Regeln, unter denen sie stattfindet, nicht unserer Schlamperei dienen, sondern müssen uns geduldig, gütig aber auch konsequent immer wieder von Neuem herausfordern. Sonst schleifen sich irgendwann Traditionen ein, die völlig in die Irre führen. Bei manchen Sesshins vermisste ich neben der Weite, Großzügigkeit und Nachsichtigkeit, die ihre Leiter vermitteln und die ich in all meiner menschlichen Schwäche natürlich genieße, den scharfen Fokus, der primär der Zen-Übung dient. Das führt dann bei uns anderen immer wieder zu einer gewissen Disziplinlosigkeit des Tuns und Redens, die dieser Übung nicht so ganz zu entsprechen scheint. Bei anderen Sesshins zeigt sich der Rahmen nüchterner und klarer, mit weniger Drumherum - dafür „menschelt“ es dort etwas weniger, was von manchen vermisst werden werden könnte. Ich wünschte mir, dass sich die Milde und Weite, die sogar akzeptiert, wenn sich der Übung Widersprechendes einschleicht (Motto: „Es hat sich halt eingebürgert“) mit jener Strenge und Genauigkeit verbinden könnte, bei der mir in meiner Fehlerhaftigkeit zuweilen etwas unheimlich wird, wenn ich in zu einseitiger Weise damit konfrontiert bin. Möge es eine Brücke geben, auf der sich das eine und das andere treffen und einander ergänzen kann und möge es die Brücke nicht zerreißen bei dieser Aufgabe. Wir sind ja alle auf unsere je eigene Art unvollkommen – Anfänger wie Fortgeschrittene, Meister wie Schüler – und brauchen die anderen, um unserer immer schon vorhandenen buddha-mäßigen Vollkommenheit innezuwerden und das Kostbare zu bemerken, das uns im Dienst an den anderen über uns und über das, worin wir uns andauernd selbst bestätigen, hinausführen kann.

Im Auge des Wirbel sturms

Zum Neujahrssesshin 2012

In einem Sesshin ist es nicht anders als sonst im Leben, das lerne ich heuer. Es treten Störungen auf, der übliche Schmerz, Geraschel hinter meinem Rücken, Husten, tapsende Schritte im Raum, ein paar geflüsterte Worte. Buntheit fällt mir ins Auge, orange und lila, leuchtende Farben, mein eigener bunter Schal, den ich dann leichten Herzens ablege. Das alles lockt mich mitten in mein Sitzen hinein, ich atme darüber hinaus und bin darin geborgen. Dann sitzt am vorgesehenen Platz der Assistentin plötzlich ein anderer, den ich gut kenne und dann wieder eine andere, die ich auch schon oft gesehen habe. Beim Mondo sehe ich ein unglückliches Gesicht, höre knappe Worte, bin traurig über manche Fragen, die ich kalt und herzlos empfinde, mache mir Sorgen, die schließlich verblassen und zum Hintergrund meines Sitzens werden, so wie der Sturm draußen, das Rumoren in meinem Bauch und das ferne Gemurmel arbeitender Leute oben in der Buchhandlung.

Störungen gehen mit der Annahme einher, irgendetwas solle anders sein als es ist. Der Versuch einer Korrektur führt oft zu weiteren Gestörtheiten, die sich je nach der Eigenheit der beteiligten Personen unterschiedlich formen, zuweilen auch in befremdlicher Gestalt, etwa als Ärger, Verzweiflung oder sogar Wut, und dazu führen, dass eingeordnet, interpretiert und das negativ bewertet wird, was dem jeweiligen sozialen Kontext angeblich nicht so entspricht. Es ist in diesem Zusammenhang sicher schwierig, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden - vierzig Leute würden sich nie und nimmer darauf einigen können. Deshalb ist es gut, dass bestimmte Menschen im Rahmen ihrer Rolle die Aufgabe haben, im Sinn des Za-Zen darüber zu urteilen (z.B. zu korrigieren) und andere, ebenfalls im Rahmen ihrer Rolle, entsprechend darauf zu reagieren (z.B. sich korrigieren zu lassen). In diesem Tanz braucht es beides, die übernommenen Rollen sind nicht dasselbe wie die daran beteiligten Menschen und es kann sein, dass ich mich über einen Menschen ärgere oder an ihm (ver)zweifle und trotzdem froh bin, wenn er mir im Rahmen seiner Rolle Hinweise gibt. Der Ärger zwickt dann genauso wie andere körperliche Phänomene auch, ich begeben mich in die aufrechte Haltung, atme hinein und lasse ihn vorübergehen. Gegen meine Verstörtheiten und die anderer kann ich nichts machen, ich kann nicht verhindern, dass sie auftreten und nicht bewirken, dass sie verschwinden, aber ich kann darauf in sehr unterschiedlicher Weise antworten. Eine Möglichkeit besteht darin, das was mich gestört hat, wichtig zu nehmen, in Sprache zu fassen und erinnernd festzuhalten, um mich anhand dessen aufregen und von dem Menschen, der mich gestört hat, absetzen zu können. Eine andere Möglichkeit eröffnet sich, wenn ich mich von den diversen Störungen und ihren unterschiedlichen Verursachern ansprechen lasse und ihnen mein Herz öffne. Meine Welt gestaltet sich dann halt in störenden und verstörenden Formen und meist steckt auch hinter einem angeblich gestörten Verhalten ein pochendes Herz, ein lebendiger Körper, ein berührter Mensch, dem etwas ungemein wichtig geworden ist - das Leiden eines Liebenden an der Unvollkommenheit eben. Auf diese Weise springt mich auch das an, was mir gar nicht gefällt. Dann „hüpft das Kind in meinem Leib“ (Lk 1,41) und ich sehe wieder mit dem Herzen, bemerke ein unsicheres Lächeln, höre die Tränen hinter dem harten Klang einer Stimme, berge mich im Atem meiner Sitznachbarin, erfahre die anderen als mein Du, das

mich anspricht und zu mir selbst zurückführt. Du bist es – Wesen, das mich stört. Und du auch. Und ich auch. In diesem Sesshin bin ich trotz aller Ärgernisse geborgen in diesem vielfältigen, atmenden Körper, der wir alle zusammen sind, und der leidet, ausschlägt, sich wehrt, bewegt und doch in allem weiter atmet und sitzt.