

# ZEN-GEIST

BUDDHISTISCHES MEDITATIONSZENTRUM HAUS TAO CH-9427 WOLFHALDEN SCHWEIZ

Praxis- und Studienzentrum der Sati-Zen-Sangha

Informationsblatt für Vereinsmitglieder

Tel. Haus Tao: 071- 88 41 83

Email: info@haustao.ch -- Internet: http://www.haustao.ch

## Kontinuität

1974 organisierte ich ein Retreat mit der Vipassana-Lehrerin Ruth Denison im Toggenburg. Ich erinnere mich als wäre es gestern gewesen, dass sie mir eines Tages in einem längeren Gespräch ganz eindringlich sagte: „Marcel, **Kontinuität ist der Schlüssel zum Erfolg!**“

Natürlich sind es nicht einfach die Jahre, wo wir so mehr oder weniger „dabei sind“, sondern letztlich sind es die vielen mind-moments in denen wir praktizierten. Ich freue mich aber nicht nur über die eigene Kontinuität, sondern ganz besonders auch über den Fortbestand der Lehre des Buddha an sich. Wir alle sind es, die die Lehre weitertragen.

Beatrice Knechtle (Geisser) wird 2003 wieder vermehrt lehren und erneut einen Retreat-Zyklus anbieten. Erfreulich ist auch, dass Susanne und Carmen 2003 die Einführungen geben und tatkräftig bei den Retreats mithelfen. Susanne besucht nächstes Jahr unsere Nürnberger Sangha, die von Irene und Lilo kompetent geleitet wird. Einige TeilnehmerInnen aus der Weiterbildung der Sati-Zen-Sangha haben sich bereit erklärt, die Arbeit der Assistenz zu erlernen. Auch die jährlichen Retreats im Buddhistischen Zentrum Scheibbs haben Kontinuität und die Sangha in Wien ist dadurch recht stark geworden.

Neben dem Retreat-Zyklus bie-

tet unsere Weiterbildung, die wir auch „**Vertiefendes Training**“ nennen eine gute Möglichkeit, die Kontinuität der Praxis und des Studiums zu gewährleisten. Die Gemeinschaft würde sich freuen, 1-2 wirklich Interessierte in die Gruppe aufnehmen zu können. Die Retreat-Woche



nach Ostern bietet eine gute Gelegenheit zum reinschauen.

Ein anderes Thema, das ich hier noch kurz erwähnen möchte, ist **Dana** oder die Praxis des Gebens. Wir arbeiten im Haus Tao seit Jahren nach dem Dana-Prinzip, d.h. dass die KursteilnehmerInnen die Höhe des Honorars selbst bestimmen kön-

nen. Das schafft immer mal wieder einige Unsicherheit und Verwirrung und so haben wir uns entschlossen, Richtpreise anzugeben. Dabei ist zu beachten, dass weder die Kurskosten noch die Honorarempfehlungen von Schweizer Zentren mit denen in der EU verglichen werden können. Die Schweiz ist ein Hochlohnland und wie die neusten Veröffentlichungen vom Oktober 02 gezeigt haben, sind die durchschnittlichen Kosten in der Schweiz 50% höher als in der EU! Wir tun unser bestes, die Kosten im Haus Tao so niedrig wie möglich zu halten, dieser Unterschied bleibt jedoch bestehen.

Ich werde im nächsten Zen-Geist mein erstes Buch mit dem Titel „**Die Buddhas der Zukunft**“ vorstellen. Natürlich handelt es von der buddhistischen Lehre und Praxis, mit all den Schönheiten und Tücken. Es baut auf den 9 Pfeilern der Sati-Zen-Sangha auf, die wir ja schon länger in unserer Hauszeitung behandeln. Das Buch ist eine ausführliche Erläuterung und Darlegung eines buddhistischen Weges für uns hier im Westen. Es wird im Sommer 03 im **Kösel-Verlag** erscheinen, der es mit grossem Interesse aufgenommen hat.

Im Sinne dieser kontinuierlichen Praxis stellen wir in diesem Zen-Geist zwei weitere Pfeiler vor.

Marcel Geisser

## Zum 5. Pfeiler: Mut

In der Zeremonienhalle im Soto-Zen-Kloster Throssel Hole in England befindet sich ein Schrein für einen Bodhisattva, der bei uns nicht so bekannt ist: Es ist Achalanatha, dargestellt als grimmiger Krieger, der kraftvoll und entschlossen durch ein Mandala aus Feuerflammen schreitet. Achalanatha verkörpert einen kämpferischen Aspekt des spirituellen Weges. In schweren Phasen des Lebens, in denen wir konfrontiert sind mit Konflikten in uns selbst oder mit der Welt um uns herum, kann sein Bild uns erinnern an das Potenzial an Mut, Kraft und Transformation in unserem eigenen Herzen und uns so ermutigen, dem Mandala brennender Geisteszustände wie Angst, Neid, Wut oder Ungeduld zu begegnen. Mich ermutigt und bestärkt Achalanatha immer wieder, hinzugehen statt wegzulaufen und loszulassen statt festzuhalten.

„Habe Mut zur Veränderung“: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, diesen Satz zu hören. Zum Beispiel kann man hören: „Habe Mut, etwas zu verändern“. Es ist der Ruf, in dieser Welt auf heilsame Art und Weise mitzuwirken, faule Kompromisse zu lassen, auch Widerstand zu leisten gegen Unrecht und Masslosigkeit. Etwas zu verändern braucht immer sehr viel Mut, weil unter Umständen Bekanntes, Gewohntes und Bequemes in Frage gestellt wird. Die Warnung des 5. Pfeilers, bei der Wahl der Kriterien fürs Handeln Engstirnigkeit und (vielleicht ganz subtile) Gewalt zu vermeiden, ist dabei sehr berechtigt.

Wenn ich mit diesem Satz meditiere, höre ich ihn aber noch auf eine andere Art, nämlich: „Habe Mut, es sich verändern zu lassen“. Im Hören dieses Satzes mache ich oft die erstaunliche Erfahrung von spontaner Stille im Geist, von Im-Fluss-Sein. Auf einmal ist alles folgerichtig, es geschieht, was geschieht, ich tue, was zu tun ist, da ist eine Übereinstimmung mit dem, was ist.

In der Übereinstimmung mit dem Fluss des Lebens sind Engstirnigkeit und Gewalt schon vermieden, meine ich. Ist das ein Ideal? Ja, das ist wohl

so lange ein Ideal, als wir eben nicht in diesem Fluss sind. Das ist möglicherweise die meiste Zeit der Fall, aber sicher haben alle schon diese Erfahrung von tiefem Frieden gemacht.

In diesen natürlichen Fluss des Lebens, in dem wir ganz in Übereinstimmung sind mit dem steten, natürlichen Wandel, gelangen wir nicht, indem wir etwas tun, sondern indem wir etwas lassen, nämlich Vorstellungen, Identifikation, den Wunsch nach Kontrolle.



Das ist immer ein Sprung ins Unbekannte. Nur: springe mal einer entspannt ins Unbekannte. Das, was Mut braucht, ist nicht das Im-Fluss-Sein selber, sondern der Furcht und dem Widerstand gegenüber dem „unbekannten Land“ zu begegnen. Die Vorstellung zum Beispiel, Kontrolle aufzugeben, ist für mich immer wieder beängstigend. Habe ich sie aufgeben können, ist die Furcht kein Thema mehr.

Joseph Goldstein macht den Vorschlag, uns einmal vorzustellen, wie es wäre, ohne Fallschirm aus einem Flugzeug zu springen und zu fallen und zu fallen im Bewusstsein, dass es gar keinen Boden gibt, auf den man aufschlagen

könnte. „You just enjoy the ride“ (Insight Meditation, Boston 1993, S. 116).

Tushana war eine Nonne, die sich in eine Höhle zurückgezogen hatte, und viele Tage und Wochen dort allein zubrachte. Als sie eines Tages vom Holzsammeln in die Höhle zurückkam, fand sie sie besetzt von garstigsten Dämonen, die ihr drohten und sie schüttelten. In ihrer grossen Angst begann Tushana, den Dämonen zu schmeicheln: „Ihr seid so stark und mächtig. Ich kleine Nonne bin eures Angriffs gar nicht würdig. Sucht euch doch einen angemesseneren Gegner.“ Ein paar der Dämonen liessen sich überzeugen und verschwanden. Die meisten blieben aber unbeeindruckt. Tushana berief sich nun auf die Autorität von Buddha und ihrer Lehrerinnen und Lehrer: „Ich bin beschützt von ihnen und sie sind stärker als ihr. Ihr könnt mir nichts anhaben.“ Wiederum verschwanden ein paar der Dämonen, aber die fürchterlichsten blieben. Tushana änderte ihre Strategie erneut. Sie stellte sich in ihrer ganzen Grösse vor die Dämonen hin und schrie sie an: „Wer seid ihr, dass ihr eine Nonne auf ihrem Weg in die Freiheit stört? Vor euch steht eine erfolgreiche Yogini. Ich habe vor niemandem Angst!“ Einige Dämonen waren beeindruckt und verflüchtigten sich. Als Tushana sah, dass die schrecklichsten sich nicht unterkriegen liessen, verliessen sie die Kräfte und sie bat: „Ihr Dämonen, bitte tut mir nichts. Ich erkenne meinen Irrtum und möchte euch dienen.“ Die Dämonen zeigten sich befriedigt und verschwanden – ausser einem, dem grössten und stärksten von allen. Tushana hatte keine Strategie mehr, um diesen Dämon zu überwinden. Da schaute sie ihn einfach ganz direkt an, ihre Angst fiel von ihr ab und sie wurde erfüllt von Mitgefühl. Da waren keine Gedanken mehr an ihre Sicherheit und sie setzte sich ohne Zögern mitten in den weit aufgerissenen Rachen des Dämons. In diesem Augenblick verschwand er und Tushana erkannte, dass es nie einen Unterschied gegeben hatte zwischen dem Dämon und der Freiheit.

In Zeiten, in denen uns schwere Emotionen anfallen und schütteln wie Dä-

monen - loslassen statt festhalten, hingehen statt weglaufen, uns dem Fluss des Lebens an - vertrauen statt Strategien entwickeln, um irgendwie durchzukommen – das erfordert den ganzen Mut und die kämpferische Kraft unseres Achalanatha-Potenzials.



Susanne Kunz lebt zur Zeit im Haus Tao und arbeitet als Kursleiterin im Bereich Deutsch als Fremdsprache.

## Persönliche Erfahrungen und Gedanken zum 6. Pfeiler der Sati-Zen-Sangha

### Verstehen

**Versuche, deine Mitmenschen wirklich zu verstehen. Gib denen, die dir nahe sind, Einblick in deine innere Welt. Bemühe dich um Versöhnung und Lösung aller Konflikte. Lerne, dir und anderen zu verzeihen und suche nach Liebe und nicht nach Abhängigkeit. Schaffe nicht unnötiges Leiden und Trennung durch einen Mangel an Kommunikation.**

Meine erste Reaktion, als ich die Aufgabe erhielt, mir Überlegungen zum 6. Pfeiler zu machen, war etwas von Enttäuschung geprägt. In einem Anflug von Überheblichkeit fand ich, dass dieser Pfeiler mir am wenigsten Mühe bereitet und ich bei anderen Pfeilern viel mehr Herausforderung verspürte, den Inhalt auf seine Integrationstauglichkeit in meinen Alltag zu überprüfen.

Natürlich hat mir die kontinuierliche Beschäftigung mit dem Pfeiler „Verstehen“ gezeigt, dass in den einzelnen Aussagen viel mehr Bedeutung liegt, als ich es auf den ersten Blick wahr haben wollte.

Nur schon der erste Satz trifft in den Kern von Buddhas Lehre. Was heisst denn „wirklich zu verstehen“?

In meinem persönlichen Alltag setzt dies eine Haltung voraus, die von Interesse, Wertschätzung und Respekt am

anderen ausgeht und sich bemüht, möglichst unvoreingenommen und offen anderen Menschen zu begegnen. Wenn dies gelingt, dann sind gute Voraussetzungen gelegt, dass das wirkliche Verstehen zustande kommen kann. Unter diesem wirklichen Verstehen sehe ich verschiedene Aspekte.

Zunächst ist da das rein **kognitive Verstehen**, bei dem es darum geht, die sprachliche Information des anderen aufzunehmen und zu verarbeiten. Durch meinen Beruf beschäftige ich mich mit den Mustern und Formen der menschlichen Verständigung und versuche, die Erkenntnisse aus der Kommunikationspsychologie auch in meinen Alltag zu integrieren. Aufgrund der konstruktivistischen Erkenntnistheorie ist es nicht möglich, den anderen „richtig“ oder vollständig zu verstehen, da jeder Mensch sich seine eigene Wirklichkeit konstruiert und die aufgenommenen Informationen und Daten nur aufgrund seiner individuellen Wahrnehmungs- und Denkmuster verarbeiten kann. Das Ergebnis ist immer sehr individuell und einzigartig. Die EmpfängerIn bestimmt also immer die Botschaft, und nicht nur die SenderIn. Diese Tatsache verhilft mir zur Einsicht, dass ich nicht einfach davon ausgehen kann, dass mein Gegenüber die gleiche Vorstellung von Wirklichkeit besitzt wie ich. Ich muss also einerseits bereit sein, mehr von mir und meiner Wirklichkeit zu zeigen, um ihm zu helfen, meine Informationen in meinem Sinne zu verstehen ( hier ist der Bezug zum zweiten Satz des Pfeilers), und ich muss durch Feedback Rückmeldungen geben, was ich genau am anderen wahrnehme und mir dabei denke, was genau ich also verstanden zu haben glaube. Streit und Kampf, wer von zwei Kommunikationspartnern nun recht hat oder nicht, verliert so an Bedeutung, denn wenn zwei Interaktionspartner unterschiedliche Sichtweisen und Zugänge zur Wirklichkeit haben, dann gibt es keine richtige, wahre Wirklichkeit, sondern nur das Bemühen jedes einzelnen, sich in die Wirklichkeit des Gegenübers einzudenken und einzufühlen.

Damit ist der zweite Aspekt von Verstehen angesprochen, das **emotionale Verstehen**, auch Empathie genannt.

Als ausgebildeter Gesprächspsychotherapeut habe ich mir mit viel Training die Fähigkeit erworben, mich in die Gefühlswelt des Gegenübers hinein zu fühlen und mit ihm emotional mit zu schwingen. Treffen die selber empfundenen und ausgesprochenen Emotionen mit denjenigen, die die PartnerIn erlebt, überein, so fühlt sich diese tief und wohltuend verstanden und hat in der Regel den Impuls, sich selber noch mehr zu erforschen und zu öffnen und ihre Wahrnehmungen dem anderen mit zu teilen. Dieses Einfühlungsvermögen geschieht dann am besten, wenn ich mich völlig auf den Moment einlasse, mich frei mache von eigenen Gedanken und Emotionen und meine Aufmerksamkeit und Achtsamkeit ganz der Situation und dem anderen Menschen schenke. Also auch hier wieder ein Bezug zu einem Kernthema des Buddhismus, der Achtsamkeit im Moment.

Schliesslich gibt es noch das **spirituelle Verstehen**, das „vollkommene Verstehen“ aus dem Herz-Sutra. Ich verstehe darunter in Bezug auf unsere Mitmenschen das Verstehen von Interesse, die Erkenntnis, dass die Trennung zwischen mir und den anderen nur auf der relativen Ebene besteht, in einem absoluten Sinne aber gar nicht existiert, weil sich alles gegenseitig bedingt und miteinander verbunden ist. Diese erstmals rein verstandesmässige Erkenntnis zeigt sich in Beziehungen und im Umgang mit anderen durch bedingungslose Liebe, Respekt und ein tief empfundenes Gefühl der Verbundenheit. Dass bedingungslose Liebe und Verständnis eine Vision ist, wird mir tagtäglich schmerzhaft bewusst, wenn es mir, behindert durch die dauernde Beschäftigung des Geistes mit meinem Ich, nicht gelingt, sie wahrhaftig zu erleben. Aber immerhin bin ich auf dem Weg dazu, einen Schritt dieser Vision näher zu kommen. Die ständige Beschäftigung mit dem Buddhismus, die permanente Reflexion meines Verhaltens und der kontinuierliche Austausch mit mir nahen Menschen hilft mir dabei ausserordentlich.

Offenheit und eine grosse Bereitschaft zur Kommunikation mit anderen sind Fähigkeiten, die mich zum Glück von Kindheit an begleitet haben und mit



denen ich während meines ganzen Lebens sehr gut gefahren bin. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass mein Kommunikationsverhalten bei anderen häufig eine ähnliche Reaktion hervorruft, was wiederum für mich befriedigend und wohltuend ist.

Viel schwieriger finde ich die Beobachtung, dass es mir zunehmend schwerer fällt, mit Mitmenschen im Alltag über oberflächliche, banale Dinge zu sprechen. Ich spüre häufig die Erwartung, mit Menschen schnell in einen tieferen Kontakt zu kommen und vermisse an mir selber dann die Geduld und das Verständnis, zu akzeptieren, dass die anderen mehr Zeit brauchen oder vielleicht gar nie gelernt haben, in einer solchen Art und Weise über sich und ihr Leben zu reden.

Am meisten Mühe bereiten für mich die Aussagen aus dem Pfeiler, die das Bemühen um Lösung von Konflikten und von Versöhnung und Verzeihen fordern. Gerade in nahen Beziehungen gelingt es mir zwar recht gut, zu verzeihen und negative Gefühle los zu lassen. In meiner Lebenspartnerschaft haben wir uns eine „Kultur des Vergebens“ geschaffen, in der gilt, dass wir uns ohne Umschweife negative Gefühle, die der andere auslöst, mitteilen

und so lange miteinander reden, bis Wut und Ärger von Verständnis abgelöst werden. Im Bewusstsein der unvorhersehbaren Endlichkeit des Lebens halten wir uns daran, eine neue Nacht oder einen neuen Tag nie mit Wut und Ärger auf den anderen zu beginnen. Es war ein rechtes Stück gemeinsame Arbeit, so weit zu kommen. Aber es hat sich gelohnt und klappt jetzt schon mehr als 15 Jahre ziemlich gut.

An meine Grenzen komme ich aber mit der Forderung, mich für die Lösung aller Konflikte ein zu setzen. Was mir im Privaten recht gut gelingt, scheint mir im beruflichen Umfeld fast ein Ding der Unmöglichkeit zu sein. Dort wird mir immer wieder bewusst, dass es viele Menschen gibt, die einen anderen Weg als denjenigen von Liebe und Verstehen gehen und ich fühle mich häufig machtlos und unverstanden. Während einer schwierigen Zeitphase habe ich gelernt, dass es vielfach nicht verstanden wird, wenn ich mich weigere, zwischen zwei Fronten zu wählen und Verständnis für beide Seiten zeige. Ich laufe Gefahr, mich dann Vorwürfen von Opportunitätsverhalten, schwachem Durchsetzungsvermögen und Drückebergertum aus zu setzen oder zur Zielscheibe für projizierte Aggressionen zu werden. Permanent in einem solchen Spannungsfeld zu stehen und selber nicht viel ausrich-

ten zu können war für mich mit meinem tief empfundenen Harmoniestreben schwierig aus zu halten. Ich habe mich als Folge darauf innerlich stärker zurück gezogen und meine Energien mehr auf jene Gebiete gerichtet, die mir Spass und Freude bereiten. Seither geht es mir viel besser, obwohl ich sicherlich mehr zur Lösung der Konflikte beitragen könnte.

Verstehen, vollkommenes Verstehen, ist eine grosse Aufgabe und ein schwieriger Weg, auf dem mir die Erfahrungen und die Erkenntnisse aus der praktischen und theoretischen Auseinandersetzung mit dem Buddhismus sehr weiter helfen und mir Mut machen, in meinem Leben diese Vision immer vor Augen zu haben und langsam aber stetig zu verwirklichen.

Santino Güntert lebt in Zürich und ist Dozent an der Hochschule für Soziale Arbeit.



## Renovations-Projekt 2003: Geräteschuppen



Schon seit einigen Jahren möchten wir die Eternitwände unseres Geräteschuppens durch einen Fachwerkiegel ersetzen, wie dies vor Jahren beim Haus Tao auch geschehen ist. Das Eternitdach soll durch ein Ziegeldach ersetzt werden. Nur fehlt uns dafür das nötige Kleingeld. Wenn wir die Arbeit selbst in die Hand nehmen, rechnen wir mit Kosten von CHF 6'000.-

**Wir bitten um Mithilfe und finanzielle Unterstützung!**

Arbeitstage:  
14. Juni und 18. Oktober

Postkonten: 90-6370-9, Verein Haus Tao, Wolfhalden, Vermerk: **Geräteschuppen**  
Postbank Deutschland (Karlsruhe), Nr. 31293754  
BLZ 66011075, Marcel Geisser, Vermerk: **Geräteschuppen**