

ZEN-GEIST

Buddhistisches Meditationszentrum Haus Tao CH-9427 Wol fhalden Schweiz

Praxis- und Studienzentrum der Sati-Zen-Sangha

Informationsblatt für Vereinsmitglieder und Freunde des Haus Tao

Tel. Haus Tao: 071- 88 41 83, Fax: 880 05 38

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

Friede des Herzens – jenseits von Angst

von Marcel Geisser

Das alte und einfache Haus, in dem ich geboren wurde und aufgewachsen bin, stand in einer Flussschleife, umgeben von Wald, Wiesen und Felsen. Da lebte ich ungestüm vor mich hin in relativ großer Freiheit. Der Gedanke an den Kindergarten behagte mir nicht. Erstens wusste ich nicht, was das war, zweitens wollte ich immer so ungebunden leben können, wie ich es täglich so sehr genoss. Also musste mich meine Mutter am ersten Tag in den Kindergarten schleppen und ich hatte große Angst, in diese unbekannte Welt aufzubrechen. Dann liess sie mich dort stehen und offenbar habe ich überlebt.

Wir alle haben viele Ängste erlebt und überlebt. Aber immer wieder knechten uns neue Ängste und hindern uns daran, frei zu leben und uns zu entfalten.

Es gibt unendlich viele Ängste: Die Angst vor der Zukunft, vor dem Ungewissen, Angst, die Kontrolle zu verlieren, krank zu werden, vor dem Tod, Angst, nicht lieben zu können und nicht geliebt zu werden, das Leben zu verpassen, ausgeschlossen und ausgelacht zu werden usw.

Da sind aber auch die lebensnotwendigen und schützenden Ängste, die uns daran hindern, uns oder anderen Schaden zuzufügen. So gehen wir keine

halsbrecherische Risiken ein und kennen unsere Grenzen – körperliche, aber auch emotionale Grenzen. Das Wort für einen buddhistischen Mönch oder eine Nonne heisst wörtlich übersetzt: „Jemand, der oder die sich aus Weisheit fürchtet“.

Die Ängste der ersten Kategorie sind oft recht irrational und haben meist wenig mit der Gegen-



wart zu tun. Einige davon sind zukunftsorientiert und sind Projektionen unliebsamer Zustände. Der jetzige Moment sieht vielleicht ganz anders, weit positiver aus. Aber morgen könnte uns dieses oder jenes zustoßen. So ist die beste Versicherung für die Zukunft nicht die Angst vor dem, was morgen sein wird, sondern heute achtsam und bewusst zu leben. Dazu gehört auch, dass wir unsere Ängste besser kennen und verstehen lernen. Hinter diffusen Gefühlen stecken oft sehr konkrete Ursachen, die uns weit mehr beherrschen, als uns recht ist. Wenn

wir uns selbst verleugnen, stammt das oft von der Angst, ausgestossen zu werden. Der Mensch als ein Herdentier konnte vor Urzeiten nicht allein überleben. Sich in der Gemeinschaft einzuordnen und anzupassen war eine existenzielle Notwendigkeit. Eine Fähigkeit, die über Leben und Tod entscheiden konnte. Dinge einmal anders zu tun oder gewohntes

Verhalten zu hinterfragen, kann bei anderen Menschen deshalb geradezu instinktive Panik auslösen. Die Harmonie der Gemeinschaft wird gestört.

Die Angst vor dem Unbekannten kann uns in persönlichen Bereichen hemmen, aber es kann auch die Quelle sein von Ablehnung und Feindseligkeit gegenüber anderen Menschen, die es in all den

Jahrhunderten unserer Geschichte überall auf der Welt immer wieder gab und die zu so viel Leiden geführt hat. Da ist nicht nur das Unbekannte, das Angst auslöst, sondern auch die Angst, zu kurz zu kommen, überrollt zu werden, keinen Platz mehr zu haben. Aus Ängsten wächst Ablehnung, aus der Ablehnung schnell einmal Wut und wenn es übel kommt, enden wir im unversöhnlichen Hass.

Häufig denken wir, die Angst könne durch Hoffnung besiegt werden. Doch Hoffnung wor-

auf? Die Hoffnung, dass morgen alles besser wird? Dies bleibt immer ein Ringen von Hoffnung und Enttäuschung, das Ringen von Angst und Zuversicht. Es löst aber das eigentliche Problem nicht.

Interessanterweise wird die Angst als solche in der buddhistischen Psychologie kaum separat behandelt. Dort finden wir sie als eine Unterkategorie von Aversion. Wir sind ständig angenehmen und unangenehmen Gefühlen ausgesetzt und haben darüber niemals Kontrolle. Auf unangenehme Empfindungen reagiert unser Organismus, wenn er sich auch nur im Geringsten bedroht fühlt. Das ist eine ganz natürliche Reaktion, die aus unserer Identifikation mit unserem Körper und Geist herrührt. Sie mögen fragen: „Ja, was bin ich denn sonst, wenn nicht dieser Organismus?“. Sicher sind wir zumindest in unserem alltäglichen Kontext nichts anderes, als unser Körper und unser Geist. Da entdecken wir unsere Unsicherheit, unsere Ängste und wundern uns vielleicht, woher sie alle stammen mögen. Wichtig ist, sie zu spüren, sie anzunehmen und einfach mal als Teil unserer Persönlichkeit akzeptieren zu lernen. Aus buddhistischer Sicht aber sind wir weit mehr als das. Es ist sehr leidvoll und bedrohlich, sich in diesen sterblichen „vier Wänden“ unseres kleinen Selbst zu beschränken.

Deshalb widmen wir unsere ganze Aufmerksamkeit der Frage: „Was bin ich wirklich?“. Denn nur durch die Entdeckung und direkte Erfahrung, dass ich nicht einfach bloß diese momentane und vergängliche Hülle bin, sondern ein Ausdruck des ganzen Universums und dass ich mich an nichts Geschaffenen endgültig festhalten kann, lösen sich diese tiefe Existenzangst und damit auch alle die irrationalen Ängste in uns auf. Einen ängstlichen Geist stelle mir immer wie eine Nelkenvase vor. Nur ein paar Topfen Wasser haben Platz und ein paar zu viel und sie läuft schon über. Von einem anderen Kaliber ist die große Glocke im Zendo, im

Meditationsraum. Sie hat ein beträchtliches Fassungsvermögen. Lassen wir unseren Geist zu einer solch großen Glocke werden, zu einem weiten Raum, in dem sowohl freudvolle als auch schmerzhaft und bedrohliche Gefühle Platz haben. So wird unser Gleichmut tief und umfassend wie ein Weltmeer. Darin gibt es Zeiten der Stille und Zeiten der Stürme.

In der stillen Meditation erfahren wir vielleicht plötzlich, dass wir und alle Wesen tatsächlich ganz und gar eins sind mit dem Universum. Wir sind *ein* Leben und es liegt mit an uns, dieses Leben im Miteinander zu gestalten. In der Erfahrung, dass wir eins sind mit allem Leben, finden wir einen Frieden jenseits von Angst.

(Dieser Artikel erscheint in der neuen Ausgabe des Gesprächsforums der Ökumenischen Friedensdekade, Deutschland)

Zen und Katholizismus

Seit Jahren arbeiten wir im Haus Tao viel mit den beiden Landeskirchen zusammen. Beatrice und Marcel waren einige Jahre in der Arbeitsgruppe des Lassallehauses zur Begegnung „Christentum und Buddhismus“.

Etwas genauer betrachtet, ist es ein sehr kontroverses Thema. Auf der einen Seite finden wir in beiden Religionen Menschen, die sich um Verständigung bemühen und ihr Bestes tun, dass die Gräben zwischen den Religionen nicht immer wieder von neuem aufbrechen. Auf der anderen Seite stellen sich Fragen wie: „Weshalb sind einige christliche Lehrerinnen und Lehrer so erpicht darauf, Roshi-Titel zu bekommen und Vipassana zu lehren?“.

Einen interessanten Artikel dazu hat Martin Frischknecht auf der Internetseite der „Spuren“ veröffentlicht: Marcel Rey: „Katholische Zenmeister“ unter:

www.spuren.ch/Zenkontroverse.html

Praxis der 9 Pfeiler

Auch in dieser Ausgabe des Zen-Geist erfahren wir wieder, wie einzelne Mitglieder der Sati-Zen-Sangha oder der Weiterbildungsgruppe ihre ganz persönliche Praxis verstehen.

*

Wahrheit



Von Yuka Nakamura. Yuka ist promovierte Psychologin und arbeitet als Assistentin an der Uni Bern.

Binde dich nicht an Lehrmeinungen, Theorien oder Ideologien. Alle Denksysteme und Religionen sind nur Orientierungshilfen; sie sind nicht die absolute Wahrheit. Suche nach der Wahrheit im Leben und nicht nur in begrifflichem Wissen.

Vermeide Missionseifer, als Einzelperson und als Gemeinschaft.

Dieser erste der neun Pfeiler beginnt mit einer Verneinung – er fordert uns auf, uns nicht an Lehrmeinungen, Theorien oder Ideologien zu binden, denn es handle sich dabei „nur“ um Orientierungshilfen. Diese radikale Botschaft kann verunsichern und Zweifel wecken. Wir haben uns – vielleicht nach längerem Zweifeln und Ausprobieren – dazu entschlossen, einen bestimmten Weg zu gehen, haben zu meditieren begonnen und identifizieren uns selbst mehr oder weniger als „Buddhist“ oder „Buddhistin“ und dann lesen wir, dass wir uns an keine Lehre binden sollen.

Es scheint da eine Spannung zu entstehen zwischen einer Verbindlichkeit gegenüber dem spirituellen Weg und der Aussage dieses Pfeilers, der dazu auffordert, sich nicht an eine bestimmte Auffassung –

auch nicht die buddhistische - zu binden! Mit Verbindlichkeit meine ich dabei, dass ich mich bewusst und aus ganzem Herzen dazu entschliesse, den spirituellen Weg zu gehen und kontinuierlich an meiner Praxis dran zu bleiben. Wie aber kann ich voller Entschlossenheit und Motivation einen buddhistisch geprägten Praxisweg gehen, wenn ich zugleich die Inhalte des Buddhismus relativiere und bloss als Orientierungshilfe sehe?

Wichtig ist hier, genau zu unterscheiden, was mit „sich binden“ ausgedrückt wird. Binden kann sehr Verschiedenes bedeuten. In einem negativen Sinn kommt mir das Anhaften, das Verstricktsein in den Sinn. Ganz anders, positiv, kann eine Bindung aber auch eine tiefere, verbindliche, liebende Beziehung zu einem Menschen, einem Tier oder einer Pflanze sein. Um was geht es bei dem Sich-Binden an eine geistige Konstruktion, die man vermeiden sollte?

Ich selber bin immer wieder fasziniert von verschiedensten religiösen, wissenschaftlichen oder esoterischen Welterklärungen und Theorien. Neben der rein intellektuellen Freude an grossen Zusammenhängen schöpfe ich aus solchen Modellen auch viel emotionale Sicherheit. Besonders in schwierigen Momenten finde ich in solchen Theorien Erklärungen dafür, was da passiert („Das ist halt Karma“). Mein Leiden ist nicht mehr sinnlos und zufällig, sondern eingebettet in eine höhere Ordnung und ich selbst fühle mich weniger abgeschnitten und allein. Doch – solche Gedankengebäude sind unreal, sie haben nichts zu tun mit dem viel umfassenderen, vielfältigen Leben, wie es sich von Moment zu Moment zu entwickelt und wandelt. Wer sich in solche geistigen Welten zurückzieht, entzieht sich der realen Begegnung mit der Welt. Andere, abweichende Meinungen werden zu einer enormen Bedrohung, was leicht dazu führt, dass man anderen die eigenen Ansichten aufzwingen will, im Extremfall mit Gewalt, oder dass man sich ganz vom Leben entfremdet. Die scheinbare Wahrheit, die wir in sol-

chen Ideen gefunden zu haben glauben, trägt uns nicht wirklich und erweist sich letztlich als Selbstbetrug.

Das heisst nicht, dass wir sämtliche Religionen oder wissenschaftlichen Theorien auf den Müllhaufen werfen müssen, sondern dass wir sie nicht überfordern sollen. Solange wir sie als Wegweiser betrachten, welche uns eine Richtung weisen, haben sie ihren Wert. Gerade die Religionen sind rein intellektuell aber gar nicht verstehbar, sondern zeigen uns verschiedene mögliche Wege zu diesem Absoluten. Wenn wir wirklich verstehen wollen, was sie meinen, dann müssen wir den von ihnen gezeigten Weg selbst gehen! Oft machen wir allerdings etwas anderes: Wir studieren die Landkarte, statt aufzubrechen. Oder, wie in dem zenbuddhistischen Gleichnis: Wir starren auf den Finger, der auf den Mond zeigt, statt den Mond selbst anzuschauen.

Aber genau darum ginge es eigentlich. Erst wenn wir uns von unseren geistigen Konstruktionen lösen, sind wir frei, das sehr viel grössere Bild des Lebens zu sehen. Nur wenn wir den Mut aufbringen, unseren Blick vom Finger zu lösen, können wir den Mond sehen. Auf Religionen bezogen: Nicht an sie selbst sollen wir uns klammern, sondern durch sie hindurch die Wahrheit, auf die sie verweisen, erkennen. Im Leben, in der konkreten Erfahrung, können uns Theorien helfen, die hinter der oberflächlichen Erscheinung liegende Natur der Dinge zu erkennen.

Diese Wahrheit aber können wir nur finden, wenn wir wirklich ernsthaft danach suchen, kontinuierlich, geduldig und entschlossen. Hier kommt die Verbindlichkeit ins Spiel, von der weiter oben die Rede war, die Entschlossenheit, dem eigenen Leben eine bestimmte Richtung zu geben. Die Verbindlichkeit, die wir aufbringen müssen, hat nichts mit fanatischem Anhängertum zu tun – diese Verbindlichkeit bezieht sich auf unsere Entscheidung, zu praktizieren, zu lernen und Einsicht zu entwickeln.

Wir können uns dabei sehr wohl für eine bestimmte Art der Praxis entscheiden, im Bewusstsein dessen, was sie ist – ein Hilfsmittel und nicht die letzte Wahrheit selbst. In diesem Bewusstsein können wir auch anderen zugestehen, ihre Religion oder Weltanschauung zu pflegen. Unbeeindruckt von Auseinandersetzungen über die „wahre“ Anschauung machen wir uns auf die Suche nach dem, was im Innersten wahr ist, schauen selber, hören selber und spüren selber, immer und immer wieder.

Bloss: Wie sieht diese Wahrheit aus, woran erkennen wir sie? Darauf gibt der Pfeiler genau aus diesem Grund keine Antwort. Es gibt keine abschliessende Antwort auf die Frage nach der Wahrheit – wir wissen nie, was wir im nächsten Moment erfahren und erleben werden. Das einzige, was wir tun können, ist, von Moment zu Moment nach dem, was wahr ist, zu suchen.

Gleichheit



Von Carmen Beck-Schäfer. Carmen ist Lehrerin für die Fächer Sport und Mensch und Umwelt in Gerlingen, Deutschland.

Begegne jedem Wesen mit liebevollem Respekt, denn jedes ist auf einzigartige Weise Ausdruck des Absoluten. Erfolg und Misserfolg sind keine Gradmesser für spirituelles Wachstum. Betrachte die Wellen von Lob und Tadel, Gewinn und Verlust mit Gleichmut und als Herausforderung zum Loslassen.

Was ist mir wichtig zu sagen? Die erste Aussage beinhaltet eine klare Aufforderung und stellt für mich ein

hohes Ideal dar, welches ich nicht immer erfüllen kann.

Was bedeutet "liebvoller Respekt" für mich? Als ich dem Buddhismus zum ersten Mal begegnet bin, war ein wichtiges Erlebnis für mich zu erfahren, dass jedes Wesen Buddha-Natur hat. Das "dauernde mich und andere in Frage stellen" konnte sich etwas beruhigen. Ich konnte liebevollen Respekt für mich selbst entwickeln und beginnen, mich grundlegend zu akzeptieren, was mich mehr entspannen ließ. Ebenso kann ich mit dieser Grundhaltung andere Wesen liebevoller respektieren.

Das heißt nicht, anderen gegenüber immer freundlich sein zu müssen, meinen Unmut nicht zu äußern oder mir auf der Nase herumtanzen zu lassen. Es ist mehr das "Wie" - wie äußere ich z.B. Späße, Unmut usw.? Akzeptiere ich mein Gegenüber als gleichwertig oder werte ich andere ab?

Interessant ist für mich in diesem Zusammenhang, wie ich die Abwertung "verkleide" und was "hinter" dem Impuls steht, jemandem nicht respektvoll zu begegnen.

Mindestens genauso wichtig ist es wahrzunehmen, wann das Akzeptieren keine Frage ist und eine natürliche Verbundenheit besteht und welche Bedingungen mir dies erleichtern.

In meinem Beruf bin ich täglich mit sehr unterschiedlichen Schüler/innen zusammen. Die einen mag ich und die Kommunikation funktioniert, es gibt wenig Probleme. Es gibt aber auch Schüler/innen, die ich erst mal unsympathisch finde, die sich in meinen Augen unmöglich verhalten, die nerven oder mit denen die Kommunikation schwierig ist. Wie ist es nun mit meinem liebevollen Respekt? Kann ich dabei bleiben, dass es nur unangenehm ist oder stelle ich Verknüpfungen her, die es mir unmöglich machen, "normal menschlich" zu reagieren? Gefühlsmäßig weiß ich, dass Respekt entsteht, wenn Verstehen der Person oder die Situation da ist. Wie verhalte ich mich aber in der konkreten Situation? Wenn ein Schüler mich nervt, hilft es mir schon, von den Hintergründen und Zusammenhängen zu erfahren, wie es um diese Person steht, welche Schwierigkeiten da sind. Für mich ist der Weg, Verstehen zu entwickeln, eigentlich ein ständiges "hinter die Kulissen schauen".

"Erfolg und Misserfolg sind keine Gradmesser für spirituelles Wachstum".

Die meisten Menschen sind im Alltagsleben so konditioniert, dass sie Erfolg anstreben und Misserfolg verhindern wollen. Von mir kann ich sagen, dass ich denselben Maßstab in Bezug auf Meditation anlege und hier genau so bewerte: was für eine tolle oder schreckliche, erfolgreiche oder misslungene Meditation ich hat-

te. Natürlich, die "grobe" Bewertung wird bald deutlich, doch auf subtiler Ebene schleicht sich Bewertung immer wieder ein.

"Betrachte die Wellen von Lob und Tadel, Gewinn und Verlust mit Gleichmut und als Herausforderung zum Loslassen".

Bei dieser Aussage fällt mir das Bild eines Grashalmes ein, der von den sechs Winden (Lob und Tadel, Gewinn und Verlust, Ruhm und Schande) gebogen wird. Jeder Grashalm hat seine spezielle Struktur und reagiert entsprechend auf die unterschiedlichen Winde. Für mich ist es ein heilendes Bild. Es wird deutlich, dass die Winde da sind - es gibt Ruhm, Schande, Lob, Tadel, Gewinn und Verlust. Wir können sie nicht "wegmeditieren". Gleich dem Bild des Grashalms geht es mehr darum, mit den Kräften zu "tanzen", damit umzugehen, anstatt sich zu sträuben und starr zu machen.

Und hier schließt sich der Kreis - kann ich Humor und Akzeptanz entwickeln, mit den Winden lachend zu tanzen?

*

25. - 28. Juli: Sommer-Wochenend-Retreat

28. 7. - 10. August: Langzeit-Retreat

mit Marcel Geisser und Susanne Kunz

Wir laden euch herzlichst ein, dieses für unser Haus besondere Angebot, einmal etwas länger praktizieren zu können, wahrzunehmen. Es ist möglich, nur am verlängerten Wochenende teilzunehmen, am gesamten oder an einem Teil des 16-tägigen Retreats. Es ist keine "Einführung in Zen" erforderlich, da wir dieses Retreat für Praktizierende aller Schulen offen halten wollen.

Kosten: Fr. 60.- pro Tag für Unterkunft, Verpflegung und Organisation.

Honorar: "Dana" für den Lebensunterhalt der Lehrenden.

Wir suchen Köchinnen und Köche für die Zeit vom 28. 7. - 10. August und auch für die darauffolgende Woche der Weiterbildung der Sati-Zen-Sangha (10. - 14. August) - auch nur tageweise!