

Vortrag Marcel Geisser, Rosazzo, Italien 4-6-2010

Guten Morgen, meine Damen und Herren. Ich komme also aus der Schweiz, genauer, aus dem Appenzeller Land. Das ist so der Ort, wo die Leute, wenn sie lebensmüde sind, „vom Teppichrand springen“ – so sagt man bei uns, da die Leute so kleingewachsen seien. Als ich Herrn Groß, den Organisator dieser Tage in Rosazzo, darauf aufmerksam gemacht habe, hat er mir angeraten, mich möglicherweise hier auf den Ziehbrunnen zu stellen. Soll ich, damit sie mich sehen können?

Ich möchte der Organisation herzlich danken, dass sie mich hier sprechen lassen und dass sie mich eingeladen haben. Ich möchte natürlich auch euch danken, dass ihr mir den Vorschub gebt und das Risiko eingeht, mich hier sprechen zu lassen. Und Sie sind nicht die einzigen, die ein Risiko eingehen, und ich nütze Sie nur schamlos aus.

Ich vertrete die Schweiz, Buddhisten und Buddhistinnen am Weltkongreß in Japan und diesen Herbst in Vietnam, nur dummerweise wissen die Schweizer Buddhisten nicht, dass ich das tue. Ich nütze die Situation in der Weise aus, als dass ich manchmal Dinge anspreche, die teilweise Tabu sind. So ist in Asien häufig das Thema „Frauen im Buddhismus“ ein Tabu, so als wären wir im Vatikan.

Ich bin hier, um den Buddhismus zu vertreten – klar, ich bin Buddhist. Ich interessierte mich nicht groß für buddhistische Institutionen und Organisationen. Doch ich versuche, nach der Lehre des Buddha zu leben, und nach dem, was der Buddha immerhin vor 2600 Jahren schon ähnliches dachte und ähnliche Problemstellungen uns mitgegeben hat, wie wir sie heute kennen. Und das ist etwas, das mich unglaublich fasziniert und berührt: wie Menschen von einem ganz anderen Hintergrund her auf ganz ähnliche Dinge stoßen. Wie wir gestern von Herrn Beutelmayer und Herrn Bergmann gehört haben, die von einer ganz anderen Richtung kommend zu ganz ähnlichen Schlußfolgerungen kommen – die verblüffende Ähnlichkeiten haben mit den Einsichten des Buddha vor zweieinhalbtausend Jahren.

Ich habe heute dieses Ding (Rakusu) angezogen, und manche Leute fragen: „Ja, was ist denn das?!“

Manchmal mache ich Spaß und sage, „nun ja, es ist so eine Art Lätzchen, die Buddhisten kleckern halt...“

Nun, es ist eine symbolische Robe, die zusammengesetzt ist, oder zusammengesetzt sein sollte aus kleinen Einzelteilen getragener und weggeworfener Kleider und Stoffe. Sie symbolisiert die äußere Robe buddhistischer Mönche. Die große Robe tragen wir bei Zeremonien und Festlichkeiten. Dieses Flickengewand hat viel zu tun mit dem Thema was wir hier besprechen. Offenbar hat der Buddha vor zweieinhalbtausend Jahren begriffen, dass die Rohstoffe und die Ressourcen begrenzt sind. Und er hat seine Mönche und Nonnen gebeten, auf den Friedhöfen nach alten Kleidern zu suchen. In Indien war es Brauch, dass den Verstorbenen die Haupt-Kleider abgenommen wurden vor der Kremation und diese für die Armen beiseite gelegt wurde. Er hat seine Mönche angewiesen, unter diesen Altstoffen Reste herauszusammeln und sie wiederzuverwenden. Sie wurden entfärbt, neu eingefärbt und zusammengenäht.

Das hier (das Rakusu) sollte eigentlich ein Symbol davon sein. Es ist es aber in Tat und Wahrheit nicht – und deshalb trage ich es erst recht hier:

Dies hier ist typisch für Religionen, die eben zu Institutionen und damit meist auch zu äusserem Formalismus neigen. Religionen sind geradezu prädestiniert, sich um sich selbst zu drehen und zum Selbst-Zweck zu verkommen. So können wir heute solche und ähnliche Rakusus haben, die ein zum Teil ein Vermögen kosten.

Die alte Tradition des Bettelns, des Wiederverwendens, ist gerade im Beispiel Japans weitgehend verloren gegangen. Roben wurden zu einem Statussymbol der religiösen Würdenträger.

Und genau hier ist ein Ort einer ähnlichen Geschichte. Wo ursprünglich religiöse Bewegung bald einmal zu Macht gelangte. Diese ständige Bewegung zwischen einer institutionalisierten Religion und wiederum zurück zur Einfachheit. Und jedes Mal wenn die Institution zu sehr verkommen war, kamen Leute wie Franz von Assisi oder Benediktus, die die alte Tradition der Einfachheit wieder aufgenommen haben.

Wir befinden uns hier an einem Ort, wo wahrscheinlich diese Kräfte enorm gespielt haben. Wie ich nachgelesen habe, ist die Abtei einmal dem Papst direkt unterstellt gewesen. Das Papsttum ist *eine* Kraft, und das monastische Leben ist eine *andere* Kraft.

Worum geht es in der monastischen Tradition? Es geht darum, bestimmte Werte in den Vordergrund zu setzen. Diese Werte stehen manchmal den Werten, die wir allgemein hochhalten, konträr gegenüber. Also der Versuchung widerstehen zu können, sich nicht ständig auszuweiten und mehr-und-mehr haben wollen – ein Thema, das wir die letzten Jahre sehr schmerzhaft erlebt haben: dieses Mehr-Mehr-Mehr ist offenbar nicht nachhaltig, ist nicht das Ziel, nach dem wir so sehr suchen.

Da wurde ich gestern hellhörig bei Herrn Beutelmeyer Äußerung: „Wir haben da eine Sehnsucht“. Er sprach auch von Rückzug. Rückzug wovon? Klar, von diesem ungeheuren speed, dieser Raserei, in der wir gefangen sind. Nach einem meiner Vorträge kam ein älterer Mann zu mir und sagte entrüstet: „Das ist asozial, was du hier verbreitest. Du sprichst quasi gegen das Wirtschaftswachstum, und ohne das Wirtschaftswachstum fallen unsere ganzen Sozialprojekte in sich zusammen“. Das wurde auch gestern Gott sei Dank in Frage gestellt, von Herrn Bergmann: „ist das wirklich wahr?“. Ich glaube diese Frage „ist das wirklich wahr?“ könnten wir mit der wunderschönen Frage zusammenbringen: „was will ich *wirklich*?“ (der Frage, die Herr Bergmann stellte). Ist das wirklich wahr, was ich denke, ist es wirklich wahr, was der Typ da vorne propagiert, ist es wirklich wahr, was mir die Medien vermitteln? Nehmen wir das Beispiel gerade mit BP im Golf von Mexico, ist das wirklich wahr? Wir sind darauf angewiesen, dass wir korrekte Informationen bekommen. Wir wissen nicht, ob wir korrekte Informationen bekommen, und darum sollten wir die Frage stellen, auch wenn wir sie nicht beantworten können, ist das wirklich wahr?

Ich war sehr glücklich gestern, diese zweite Frage zu hören: was will ich wirklich?.

Ich habe mich erinnert an meine eigene Ausbildung. Mein letzter Lehrer, Thich Nhat Hanh, der vietnamesische Zen-Meister, fragte uns häufig: geht mal der Frage nach, „was willst du wirklich?“ Und ich denke, eine Antwort liegt sicher auf der ganz relativen Ebene – wie bei den Leute an den Förderbändern, die froh waren, diese Frage überhaupt einmal gestellt zu bekommen. Aber ich würde die Frage nicht dort beenden, wo es um den Job geht, eine Familie oder keine Familie, wie ich arbeiten will. Ich glaube, die Frage reicht noch wesentlich tiefer. Und da Thich Nhat Hanh mir die Frage selber gestellt hat, habe ich lange darüber nachgedacht. Ich kam auf Dinge, die vielleicht nicht so konkret sind. Der erste Moment war: eine schöne Villa auf Ibiza, unten das Blaue Meer – etwas, das einem Binnenländer schon gefällt. Ferien ohne Meer ist nichts für mich, ich brauche das Meer...

Und dann gehst du etwas tiefer und schaust, was willst du *wirklich*. Und es kamen Worte wie Frieden. Friede des Geistes. Innerer Friede.

Warum will ein Mann wie ich inneren Frieden? Offenbar ist da Unfrieden. Wenn da kein Unfrieden wäre, bräuchtest du keinen inneren Frieden. Andere Leute kommen vielleicht auf „Ankommen“, „Heimat“, „Verankerung“, dass sie irgendwo in Sicherheit sind und sich wohlfühlen. Offenbar ist da Angst im Hintergrund. Offenbar macht uns die Bewegung zu schaffen. Wenn ich meine eigene Geschichte anschau, nämlich, dass ich als junger Mann eigentlich in die Fremdenlegion wollte – ich war schon auf dem besten Wege dorthin, als mir der blöde Buddhismus in die Quere kam, dann denke ich: in diesem Geist ist Unfrieden. Was gibt es mehr für einen unruhigen Geist, als anzukommen, für einen noch nicht im Frieden weilenden Geist, als Frieden zu finden?

Ich gehe in dem Punkt ganz einig mit dem Dalai Lama:
Alle Menschen wollen glücklich sein. Das kennen wir seit tausenden von Jahren.

Die Art und Weise, wie wir zu unserem Glück kommen, mag außerordentlich verschieden sein, und bei manchen Leuten zweifelt man *sehr* daran, ob sie zu diesem Glückhsein führt. Wenn ich gewisse Namen hier ins Spiel bringe, Leute die vor 50 Jahren hier noch einiges zu sagen hatten – was hat das mit Glückhsein zu tun?!

Ich glaube, alle Wesen wollen glücklich sein, auch wenn die Werkzeuge, mit denen sie das zu erreichen versuchen, wahrscheinlich zu Gegenteiligem führen, nicht nur für sie selbst, sondern auch für andere.

Vor zweieinhalbtausend Jahren hat sich der Buddha diese Frage gestellt. Er kam interessanterweise aus einem ganz ähnlichen Hintergrund wie wir hier, er war ein Mann der alles hatte. Er hat nicht gehungert, er kam nicht aus dem Slum, er kam aus einer einflussreichen Familie. Manche sprechen von einem Prinzen – das muß man natürlich relativieren. Er war ein Raja-Prinz, das heisst ein Prinz eines kleinen Bezirks, eines kleinen Landes, aber er hatte alles was er brauchte. Er hatte nur eines nicht, er hatte offenbar seinen Frieden nicht gefunden. Und er machte sich auf den Weg, diesen Frieden zu finden.

Wir brauchen offenbar manchmal äußere Anlässe, Hilfen, um Möglichkeiten neuer Wege zu finden. Als ich hier eingeladen wurde und erfuhr, es findet in einer alten Abtei statt, da war ich ganz dankbar. Es war für mich völlig klar, das ist ein guter Ort, vielleicht für Transformation, und wenn nicht für Transformation, dann vielleicht für Anregung von Transformation. Der Kontext in dem etwas gesagt wird, und wo wir über Dinge nachdenken, spielt eine *immense* Rolle gegenüber dem outcome, *wie* wir nachdenken, und was die Frucht unseres Nachdenkens ist. Wir brauchen einen Kontext.

Buddha hat damals einen Saddhu, das heißt einen im religiösen Leben Wandelnden, einen Mönch, auf der Strasse gesehen und er hat seinen Diener gefragt: „was ist denn das?“ Da hat dieser geantwortet: „das ist ein Mönch“. Und Buddha: „ja – könnte ich das auch?“ Und sein Diener: „können“ würdest du das auch, aber das macht keinen Sinn, du bist ein Prinz.“ Gleichzeitig hat er auch auf diesem Weg in die Stadt einen Mann gesehen, der krank war. Und er hat seinen Diener gefragt „was ist denn das?“ – denn er hatte noch nie einen kranken Menschen gesehen, man hatte Krankheit von ihm ferngehalten. „Könnte mir so etwas auch geschehen?“ Und der Diener sagte: „ja, klar.“ Das gleiche passierte noch mit einem alten Menschen, weil man ihn auch von den ganz Alten ferngehalten hatte. Und wieder hat er den Diener gefragt, ob ihm das passieren könne. „Mit Sicherheit, wenn du nicht vorher stirbst.“ Dann sah er, wie man einen Toten vorbeiführte. „Mit Sicherheit wirst du das auch erleben.“ Daraufhin hat sich der Buddha auf eine *innere* größere Reise gemacht, diesen inneren Frieden zu finden. Und er hat ein paar konkrete Meilensteine entdeckt, was zu diesem inneren Frieden nötig ist.

Jahre später habe ich das ganz konkret erlebt. Ich war auf einem Track mit einem buddhistischen Mönch im Urwald von Thailand. Zusammen mit den Trägern, den anderen Mönchen und Nonnen waren wir über vierzig Leute. Der sogenannte Führer oder Waldmönch hat es doch hingekriegt, dass wir uns in diesem Urwald in der Nähe der kambodschanischen Grenze verlaufen haben. Und das war sehr interessant, denn dieser Waldmönch war nicht sehr spirituell. Er war so ein Kämpfertyp, aber meines Erachtens kein Repräsentant der Buddhalehre, er war ein totaler Macher, ein engagierter Mönch, der sich sehr dafür stark gemacht hat, dass der Urwald nicht weiter gerodet wurde. Und in Thailand haben sie das so gemacht, dass man die Bäume einfach heiligsprach: man legt ihnen Bänder um, segnet sie, und dann kann niemand mehr den Baum fällen. Das hat natürlich der Holzindustrie gar nicht gefallen, und das Militär war ziemlich hinter ihm her und hat versucht, ihn aus irgendeinem fadenscheinigen Grund zu liquidieren. Das ist ihnen dann später auch gelungen.

Er war ein guter Macher, er hat sich extrem engagiert für sein Ziel, und trotzdem, die Art und Weise wie er vorgegangen ist, war spannend.

Das Wetter war ein bißchen wie hier, die Wolken hingen tiefer, es lag Nebel über dem Wald, und wir sind den ganzen Tag gelaufen, gelaufen, gelaufen – seit Tagen schon. Und eines Tages, als ich die Sonne nicht mehr sah, wurde es mir sehr mulmig. Da gab es keine Pfade, wir sind auf Elefantenpfaden tagelang durch den Dreck gelaufen. Und irgendwann dachte ich, ich will jetzt hier nicht den Schweizer Bergführer raushängen, aber ich glaube, wir haben uns verlaufen. Und das war nun hierarchisch ein Problem, denn ich war ein Nobody, und man kann nicht einen Mönch da vorne in Frage stellen. Aber ich habe Wege gefunden, dass ihm zugetragen wurde, dass jemand da hinten denkt, wir haben uns verlaufen. Und dann wurde mir zugetragen, dass das wahr sei. Immerhin!

Da kam mir das erste Prinzip der Buddhalehre: Was ist, wenn wir uns verlaufen? Was machen wir, wenn wir uns verlaufen?

Manchmal werde ich eingeladen, ein bisschen zu zeigen, was ist Meditation, bei Menschen, die keine Ahnung davon haben – Banker, oder Sozialarbeiter, irgendwelche Leute, die fragen, was ist Meditation. Und wenn wir Platz haben – ich verschone Sie jetzt vor dieser tollen Übung – dann lasse ich die Leute einfach so auf dem Platz herumirren, ziellos. Die Leute sind auch sehr bereit, das zu tun. Und nach fünf Minuten sage ich ihnen: „Stellen Sie sich vor, Sie hätten sich verlaufen.“ Es ist spannend, wie die verschiedenen Temperamente reagieren. Manche bleiben stehen. Aber nur manche. Viele rasen weiter. „Ich habe mich verlaufen, (hektisch) wo muss ich hin....?“

Und so ein Huhn war dieser Mönch, er ist einfach weitergelaufen!

Die erste Reaktion der Meditation ist, wenn du merkst, du hast dich verlaufen – *bleib stehen*. Und dieses Element des Stehenbleibens hat der Buddha als primäre Voraussetzung für *jedes weitere Wachstum*, für *jeden weiteren Wandel* hingestellt. Wir nennen es „shamatha“, oder „stopping“ – innehalten, anhalten. „shamatha“ hat eine immense Tiefe. Deshalb dieses physische Innehalten: Wir sind hier hergekommen und können in diesen Mauern für einen Moment innehalten – so wir das tun, und nicht weiter rennen, zum nächsten rennen, anstatt inne zu halten und zuhören zu lernen.

Dieses Innehalten geht hin in die Tiefe der Konzentration. Der menschliche Geist braucht die Voraussetzung, überhaupt innehalten zu können, um alles weitere in Angriff zu nehmen, alles weitere sich entwickeln zu lassen. Ohne Innehalten, ohne Konzentration, ohne „shamatha“ ist der weitere Prozess enorm in Frage gestellt. Warum? Das „Warum“ kennen die meisten von uns auch, nämlich wir funktionieren in den gleichen Mustern weiter. Wenn wir nicht innehalten funktionieren wir einfach in den gleichen Mustern weiter. Und es ist völlig unwichtig, ob wir die Wirtschaft anschauen, oder die Politik, irgendein sonstiges Projekt nehmen, ob wir uns mit sogenannten spirituellen Inhalten auseinandersetzen. Die Leute, die zu mir kommen und Meditation lernen wollen, sie funktionieren logischerweise immer im gleichen Muster weiter, das heißt, sie nehmen die genau gleichen Muster, die sie schon von zuhause kennen, mit hinein in die Meditation, und sind unfähig, innezuhalten.

Der Buddha selber hat versucht, dieses Innehalten zu kultivieren und es auch praktiziert und ist zu dem Schluss gekommen, es ist ja gut und recht, aber es führt nirgends weiter.

Innehalten genügt nicht. Innehalten ist nur eine gute Voraussetzung für – und jetzt kommt es darauf an, was wir als nächstes wollen, was wir als nächstes Werkzeug nehmen.

Was wir ja hier tun, ist, über etwas nachsinnen. Das über etwas Nachsinnen erfordert ein paar Qualitäten, das geht nicht einfach so. Über etwas Nachsinnen braucht zum Beispiel die Kraft der Entschlossenheit, wie nennen es „atapi“? Wir wollen überhaupt nachsinnen. Um über dieses „atapi“ zu sprechen, bringe ich mal ein kurzes Beispiel:

Jemand möchte heiraten. Und sie gehen vor den Traualtar, und der Pfarrer sagt, „Herr Sowie-so, möchten Sie diese Dame... ich weiß nicht genau, wie der Spruch geht, möchten Sie diese Dame zu ihrer Frau nehmen?“ Und er sagt dann so unentschlossen „na jaaa...“. Dann ist es vorbei, oder? *Eine* kleine Unsicherheit in diesem Moment, und die Sache ist geplatzt. Und dieses klare „ja“, also „ich will“, ich möchte etwas herauskriegen – das ist er zweite Teil: *ich brauche immenses Interesse. Fehlt uns das Interesse, können wir nichts herausfinden.* Eine Entschlossenheit, ein Interesse also. Und der dritte Teil:

Klarheit des Geistes. Haben wir die Klarheit nicht, dann kommen *ständig* emotionale Inhalte, kommt ständig unsere Vergangenheit, kommt ständig, wer wir sein sollten, statt wer wir *auch* sind uns in die Quere. Das ist unser Alltag, das ist unser Leben: für viele von uns ein Zustand der Nicht-Klarheit.

Wie wir zur Klarheit kommen, ist vertieftes Innehalten, ist vertieftes Hinschauen, ist vertieftes Interesse.

Wenn diese Faktoren da sind, können wir anfangen zu arbeiten.

Und wie wir arbeiten – das finde ich so faszinierend – das macht jeder hier auf seine Weise.

Manche machen es an der Universität, andere in der Wirtschaft, der Politik.

Aber auf diesen Grundlagen können wir arbeiten, und als Meditationslehrer arbeite ich *in* der Wissenschaft des Geistes, also nicht nur des Geistes allgemein, sondern, das, was wir Bewusstsein nennen. Nicht Bewusstsein als solches, sondern Bewusstsein in all seinen Äußerungen, all seinen Qualitäten. Interesse daran: wie funktioniert der Geist?

Gestern kam mal die Frage auf, ja *warum* ändert sich nichts? *Jede* Wahrnehmung, ob sehen riechen, schmecken, tasten, die Denkwahrnehmung, hat eine biologisch automatisierte Begleiterscheinung: sie wird eingeteilt von unserem Bewusstsein in „angenehm“ und „unangenehm“. Ist die Wahrnehmung weit weg, erleben wir sie vielleicht als neutral, aber ist die Wahrnehmung sehr direkt, zum Beispiel: das was ich Ihnen sage ist vielleicht nicht das, was Sie hören wollen – also erleben Sie mich oder das Gesagte als „unangenehm“. Entspricht es dem, was sie auch denken, erkennen Sie sich in Teilen wieder, erleben Sie es als „angenehm“. Die beiden Kräfte haben aber die weiterführende Konsequenz, daraus leben wir oder klären wir den Rest unseres Lebens, nämlich, wir beginnen, dem angenehmen nachzurrennen, und wir beginnen, dem unangenehmen davonzurrennen. Und das hält uns ganz schön auf Trab, Tag und Nacht, auch im Schlaf – weil es biologisch ist, und weil es für unser biologisches Leben notwendig ist. Aber, salopp gesagt, das gemeine daran ist, dass es sich verselbständigt. Das heißt, wir haben keinen Raum, keinen Zwischenraum mehr, diese Reaktionsmuster in Frage zu stellen. Wir haben nicht die Achtsamkeit oder das Bewusstsein darüber, dass wir von diesen biologischen Prozessen getrieben sind, dominiert sind. Und manchmal spreche ich darüber – aber das getraue ich mich in diesem Zusammenhang hier nicht...– dass wir regelrecht verklavt sind. „Ach, ich bin doch nicht verklavt!“ In gewisser Weise sind wir – ich will nicht sagen „Opfer“, das ist viel zu hoch – wir sind Teil eines biologische Prozesses mit *wenig Knautschzonen.*

Ich war ganz begeistert, als die ersten Autos aufkamen, die vorne eine Knautschzone eingebaut hatten. Da dachte ich, das ist ja wie bei der Meditation. Knautschzonen. Und dass es uns gelingt, auf „angenehm“ und „unangenehm“ nicht völlig automatisiert reagieren zu müssen. Dass es uns möglich ist, zu *erkennen*, etwas ist angenehm oder es ist unangenehm, und nicht darauf ständig impulsiv reagieren zu müssen. Wir halten inne, wir schauen den Prozess an und wir sehen, dass wir diesen Kräften ausgesetzt sind – und jetzt kommt ein weiterer Punkt: Wir entwickeln genug Achtsamkeit, dies frühzeitig zu merken. Wir entwickeln genug Achtsamkeit, *überhaupt* den Prozess in seinem Beginn wahrzunehmen, und nicht, wenn das Ganze schon abgelaufen ist. Und das ist ein Schritt in Richtung Freiheit.

Freiheit, in Friede kommen mit sich selbst, ankommen, Ängste überwinden, Vorurteile überwinden, das hängt alles zusammen, es sind keine getrennten Prozesse. Es sind alles ineinandergreifende Prozesse. Nur, dieses „angenehm- unangenehm“ bringt das in uns, mit dem wir uns normalerweise identifizieren.

Ich fand gestern diesen kleinen Beitrag spannend, auf der einen Seite der Ich-ling, der alles nur nach „angenehm“ und „unangenehm“ beurteilt und danach lebt, und den Ich-ling muß man quasi irgendwie unter Kontrolle kriegen – nur, wo bleibt die Individualität?

Das ist in der buddhistischen Psychologie überhaupt kein Problem, denn die Individualität ist gegeben. Sehen wir uns doch nur um: wir *sind* Individuen, und dieses Individuum darf auch sein, soll sein, ich würde sogar sagen, muss sein. Wenn das in Frage gestellt wird, dann haben wir Schwierigkeiten. Unsere individuellen Qualitäten und Gegebenheiten dürfen und sollen wir entfalten. Wenn man den Rosengarten da draußen abläuft, sieht man, wie phantastisch sich jede Rose in ihrer individuellen Eigenart entfaltet. Und daran ist nichts falsch, daran brauchen wir nicht rumzumeckern. Der „Ich-ling“, wie er gestern genannt wurde, wurde von Buddha der „Weltling“ genannt. Und „Weltling“ heißt in diesem Zusammenhang nur, dass es bei ihm darum geht, angenehmes zu bekommen und unangenehmes zu vermeiden – das ist sein Bestreben.

Warum tun wir das? Weil wir nichts anderes haben, weil wir nichts anderes sind. Wir sind nur dieser Körper, wir sind nur dieses begrenzte Bewusstsein, das uns ausmacht, und wir haben keine andere Äußerung. Also, es kann gar nicht um etwas anders gehen als um die Befriedigung dieses kleinen Geist-Körper-Organismus.

Nur – vielleicht lohnt es sich, hier noch einmal die Frage zu stellen: „ist es wirklich wahr? Sind wir nur das?“

Zuhause, wenn ich ein Flipchart habe, ein großes weißes Blatt Papier, ich zeichne einen zenmeisterlichen Kreis darauf. Ich zeichne drei „Kringel“ rein [zeichnet in die Luft]. Was sehen Sie? – „Vögel“. Die meisten sehen Vögel. Und wenn ich frage – die Mathematiker unter uns – in welchem Verhältnis steht dieses weiße Papier *im* Kreis zu den schwarzen Kringeln?

Es sind vielleicht 0,5 Prozent, die hier schwarz sind, der Rest ist alles Weiß. Aber uns interessieren die Vögel, uns interessiert nicht das weiße Papier, obwohl es über 99 Prozent der Fläche ausmacht. Und das gibt mir zu denken: ich interessiere mich für die Vögel. Ich interessiere mich für die Brille, für den Ring, für das Mobile hier, für die Augen der Anwesenden Menschen. Ich interessiere mich nicht für den Raum. Es geht auch um Werte, um Werteverstärkungen.

Was hat Raum schon für einen Wert?

Wenn wir aber keinen Raum haben, plötzlich wird er wertvoll! Aber was hat Raum schon für einen Wert!

Was bedeutet uns Raum?

Raum ist für uns schwer vorstellbar. Ich meine jetzt nicht die Tiefen des Weltraumes, astronomische Dimensionen, weniger das physiologische Prinzip, sondern Raum als Metapher. Raum als das, was es überhaupt nur ausmacht, dass wir hier sein können, dass ich mich hier bewegen kann, dass wir uns entfalten können. Raum als Qualität, und dass wir uns ganz schlecht vorstellen können (ich warte hier auf Resultate der Wissenschaft) : könnte es sein, dass Raum *nicht leer* ist? Könnte es sein, dass Raum vielleicht Bewusstsein ist? Könnte es sein, dass wir nicht nur die momentane Verkörperung sind, sondern auch der Raum und mehr darüber hinaus?

Nicht nur die Buddhisten oder der Buddha sagen uns, sondern auch andere – nicht „Religionen“ – von denen rede ich nicht so gerne, sagen wir besser, *die Gründer* von Religionen: wenn wir uns nur am Vergänglichen, an der momentanen Form orientieren, dann passiert einfach etwas. Nämlich: die Form verändert sich. Bei mir jedenfalls verändert sich die Form ganz

eindeutig jeden Tag. Und ich finde in dieser Form nicht die Ruhe, nicht den Halt, nicht die Stille, nach der ich mich immer wieder sehne. Weil sie in der Form nicht zu finden ist. Form ist dynamisch, Form verändert sich, Form ist da, damit wir *in* uns erkennen können, damit *wir* da sind.

Mir geht es überhaupt nicht um ein Entweder-Oder. Noch einmal: das Individuum ist wie es ist und soll sein und soll sich entfalten können. Aber meine Frage geht dahin:

ist es das *Einzig*, was mich ausmacht?

Wie soll ich in einer Welt zur Ruhe kommen, wenn ich mich zu sehr oder einzig und allein auf der Form abstütze, wenn ich versuche, nur in der Form diesen Frieden zu finden? Wie ist es mit dem weiten Raum? Wie ist es mit der Offenheit? Wie ist es mit der Stille? Wie ist es mit dem, was sich nicht bewegt? Was könnte uns das geben? Wenn wir weiter dieser Frage nachgehen, was könnte das für unsere Kinder bedeuten? Auch: wohin wollen wir? Was sind unsere Werte? Sind unsere Werte einzig und allein in der Form zu finden? Gibt es Werte, die die Form ausmachen?

Ich bin nicht hier, um irgendwelche konkreten Antworten zu geben. Ich bin hier, um zu fragen. Für mich ist manchmal die Frage wesentlich interessanter als die ganzen Antworten. Die Frage versetzt uns in diesen Zustand, den ich am Anfang zu beschreiben versuchte, zu forschen, Interesse zu kultivieren, und die Bedingungen zu schaffen, in denen wir forschen können. Nämlich: Stille. Das muss nicht immer sein. Zwischendurch gesammelt sein, Konzentration, Entschlossenheit, überhaupt den Dingen nachzugehen, Interesse an uns selbst. Und genügend Achtsamkeit, dass wir wissen, *was* wir tun, dass wir *sehen* können, was wir tun. Dass wir sehen könne, *wonach* wir suchen. Wenn diese geistigen Qualitäten in uns da sind, entsteht etwas ganz eigenartiges, wovon die Tiefe der Religionen immer wieder spricht, und das ist: Freude.

Der menschliche Geist ist nicht Zufall. Und der Weg, der sich entfaltet, ist genauso wenig Zufall, wie sich die Rose entfaltet. Wenn die Bedingungen da sind, geht sie auf und sie blüht. Aber geben wir ihr die Bedingungen nicht, können wir einen noch so guten Rosenstrauch haben, und er wird nicht blühen. Wir brauchen die Bedingungen. Und wenn die Bedingungen da sind, wird sie blühen. Und eine Blüte, nach der wir uns so sehr sehnen, ist eben *die Freude an der Sache*. Freude, das begleiten zu dürfen, Zeuge dieses Prozesses zu werden.

Da bin ich ganz einig, und ganz hellhörig geworden gestern, als Frithjof Bergmann sagte: „pleasure“.

Ich propagiere als buddhistischer Mönch nicht die Spassgesellschaft, nicht dass Sie mich falsch verstehen, aber ich glaube, ohne pleasure, ohne Freude – ich nehme trotzdem mal das Wort Freude, weil ich einen etwas anderen Hintergrund habe – ohne Freude können Menschen nicht 2600 Jahre Meditationswissenschaft studieren, erleben. Ohne Freude hätte ich jedenfalls die Sache längst aufgegeben. Ich bin zu sinnlich orientiert, ich liebe Wein, ich liebe Menschen, ich liebe schönes Wetter, ich habe auch ein Wohlsein-Bedürfnis – aber es ist nicht oberstes Prinzip, es hat nicht oberste Priorität. Es ist nur eine Randerscheinung eines viel Zentraleren, und das sind Interesse und Freude.

Interessant ist, dass in der buddhistischen Psychologie die Freude nicht zum Selbstzweck verkommt, sondern Freude ist ein weiterer Ausgangspunkt, und man staune, nämlich für *noch* tiefere Stille des Geistes. Das finde ich interessant. Da saßen gestern hinten in der Ecke Leute zusammen, die hatten irrsinnigen Spaß zusammen, und ich hätte gern mitgetan, das war wahrscheinlich eine Insidergruppe, die sich gut kennt – das ist eine Form der Freude. Nichts dagegen! Aber es gibt eine viel, viel stillere – ich will *überhaupt* nicht sagen bessere – eine weitere Form der Freude, die entsteht, wenn wir noch präziser sind, wenn wir die Freude eines Forschers, einer Forscherin entwickeln, die ganz nahe dran ist, etwas zu entdecken.

Der Mensch mit seinen Sinnen hat zwei Möglichkeiten: immer mehr zu tun für die Sinne – es wird immer lauter, immer greller, immer schneller, immer effizienter, immer spektakulärer. Das ist eine Variante, die wir kennen.

Die zweite Variante ist, *präziser zu werden*. Mehr Freude zu entwickeln an den kleinen Dingen. Nicht noch *etwas dazu*, sondern *etwas weniger*.

Diese Freude hat etwas zu tun mit Genügsamkeit, einem Wort das in unserer Kultur nicht gerade sehr beliebt ist. „Genügsamkeit, diese Religiösen mit ihrer Genügsamkeit...“

Aber Genügsamkeit heißt auch, dass es vielleicht auch genügend gibt für andere. Da kommt mir Gandhi in den Sinn, der so etwas Schönes sagte: „just live simple so that others may simply live.“

Wenn wir nicht so sehr an den Dingen anhaften – ich bin kein Sozialwissenschaftler oder Politiker – aber ich glaube, wenn wir uns mehr an all den kleinen Dingen ganz einfach erfreuen könnten, die grad da sind, anstatt immer mehr zu besitzen, wäre ein Teil der Probleme dieser Welt gelöst.

Es geht nicht einfach allein über Verzicht, es braucht auch die Freude, die Freude an den kleinen Dingen.

Wenn die Leute zu uns zur Meditation kommen, dann kommen sie mit all den Vorstellungen und Lebensmustern, die sie ihr Eigen nennen. Eines dieser Muster ist doch dieses unaufhörliche Verlangen, wie ein innerer Refrain, mehr, mehr vom Guten.

Und es braucht enorm viel Mut für einen Meditationslehrer, es braucht enorm viel Mut für euch, für die Politik, für unser gemeinsames Zusammenleben, zu sagen: nicht „Mehr“, sondern gibt es Wege, wo weniger mehr ist, wo wir Freude haben können. Dass wir zum Beispiel jetzt grad hier sind, an diesem wunderschönen Ort.

Etwas, das mir am Anfang des Weges nicht so klar war, dass der Buddha die Achtsamkeit viel umfassender sah als nur sich dessen bewusst zu sein, was jetzt grad „fassbar“ ist: ich bin mir bewusst, dass ich hier stehe, ich bin mir bewusst, dass ich Sie sehe, rede. Aber was ich überhaupt nicht verstanden habe war: „Und jetzt bist du dir bewusst, was *nicht* ist.“ Das fand ich zuerst unsinnig. Warum soll ich mir bewusst sein, was *nicht* ist? Mein Lehrer hat es mir dann später etwas leichter gemacht. Er hat gesagt: „wer von euch hat im Moment Zahnschmerzen? Keiner? – Na dann freut euch!“

(Lachen) Ich meine das ernst, gehen Sie dem mal nach. Ich habe im Moment keine Zahnschmerzen, und ich bin mir dessen gar nicht bewusst. Ich habe ein bisschen Rückenschmerzen von diesen Stühlen, und dann denke ich an die Kreuzschmerzen. Ich sehe nur die fassbaren Vögel am Himmel und nicht gleichzeitig auch den weiten Raum, in dem sie fliegen. Manchmal spüren wir nur noch die Schmerzen im Kreuz und haben keine Kapazität für anderes. Doch genau dann brauchen wir besonders diese Fähigkeit, das zu sehen was gut ist. Nämlich, dass die Rosen da unten *trotzdem* blühen.

Das ist ein Paradox, in dem wir ständig leben.

Wie gehen wir mit diesem Paradox um?

Die Welt ist kein Jammertal, die Welt ist auch nicht das absolute Nirvana, aber da ist diese Gleichzeitigkeit von Freud` und Leid. Es ist die Gleichzeitigkeit, die wir oft als Paradox erleben. Und die Welt ist beides. Wir könnten dieser Wahrheit in unseren jeweiligen Lebensmodellen weit mehr gerecht werden, als es in den institutionalisierten Religionen gelebt wird.

Wir müssen die Lehren des Buddha oder Jesu in unsere Leben integrieren und sie nicht dazu missbrauchen, unser kleines Ego damit zu festigen und zu verteidigen. Ich habe es schon in

Bangkok gesagt, ich habe es in Kyoto am Weltkongress gesagt, nämlich, dass der Buddhismus eine ziemlich verkorkste Religion ist, die wie die meisten anderen Religionen, zu viel in den Händen der Männer lag und immer noch liegt. Ich glaube, dass es wichtig ist, dass Leute wie wir dort hingehen und das sagen. Dass wir wagen diese Frage zu stellen: Ist es wirklich wahr? Ist es wirklich unmöglich – und viele religiöse Systeme tun so – ist es wirklich unmöglich, dass Frauen *nicht* an der vordersten Stelle als buddhistische Vertreterinnen stehen können? Ist es so unmöglich? Wollen wir die Lehre des Buddha umsetzen oder nur unsere Pfründe festigen? Und wenn wir wirklich Veränderung wollen, müssen wir fragen, ist das, was wir als so „Gott gegeben“ ansehen wirklich wahr?

Und so lange mich die Leute dort reden lassen, werde ich dort hingehen und das sagen. Es ist halt dumm, dass ich ein Mann bin, der das sagt. Aber dafür kann ich auch nichts.

solange wir nur Befriedigung aus der Anhäufung von Macht und Geld sehen, ist es schwer, die Situation wirklich zu verändern. Es braucht eine Freude, die aus einer anderen Quelle kommt. Um uns diese Quelle zu erschließen benötigen wir erst mal Stille. Still werden im Geist. Dann sich öffnen und Horchen. Dann entsteht innere Klarheit und Interesse am Geschehen, dann entsteht diese Freude, sie entsteht an den kleinen Dingen ganz von selbst.

Ich bin sicher nicht das ideale Vorbild, aber ich sehe darin einen Weg für uns alle und eine Chance.

Vielen Dank.