



Padmasana und Meditation (Sitzen im Lotussitz)

Um Padmasana, das Sitzen im vollen Lotussitz, ranken sich viele Geschichten und Beschreibungen. Diese gehen von „für einen Europäer fast unmöglich“ bis zu „in wenigen Wochen erlernbar“. Viele Meditierende möchten gerne diese Sitzhaltung für ihr Zazen / Sitzen in Meditation nutzen, jedoch scheitern viele dabei, da sie entweder zu wenig über diese Asana wissen, diese mit unzureichenden Vorübungen oder gar mit Gewalt zu erreichen suchen und/oder einige Anpreisungen oder Beschreibungen nicht oder nur ungenügend verstehen. Ich habe mich daher entschlossen, ein wenig Licht ins Dunkel dieser Asana zu bringen.

Der komplette Artikel steht auf Parimoksa, meiner Seite für Themen der Meditation. Über "mehr" wird diese Seite geöffnet.

[mehr](#)



Aufgeben ist die Lösung – über Leiden und Wandlung

Zwei Worte begegnen

uns immer wieder, wenn wir zur Meditation oder zum Yoga gehen, und die sind „loslassen“ und „Aufgabe“. Nun sind diese so leicht über die Lippen zu bringen, und sie werden daher auch recht oft in Unterricht und Übungsstunde verwendet, aber in der Praxis für den Hörer, den Teilnehmer sind sie sehr schwer umzusetzen.

Beginnen wir mit dem Wort „Aufgabe“. In unserem Alltagsverständnis ist eine Aufgabe meist eine Tätigkeit, die von einer Person an eine andere Person aufgegeben wird. Dieser Empfänger hat dann den Auftrag, sich dieser Aufgabe anzunehmen, sich körperlich, geistig und mit dem Einsatz von Zeit einzusetzen, um diese Aufgabe zu lösen, ein Ergebnis zu schaffen, das den Auftraggeber zufriedenstellt.

Nun kommt das Wort „Aufgabe“ ja ursprünglich von dem starken Verb „aufgeben“, was in der Alltagssprache ja bedeutet, das ich ein Ziel nicht zu erreichen vermag und dann „aufgebe“, also die Flinte ins Korn werfe oder akzeptieren muss, versagt zu haben. Unsere Vorstellung heute von „Aufgabe“ hat genau betrachtet und unserer Logik folgend eigentlich mit der ursprünglichen Bedeutung nicht nur nichts mehr zu tun, sondern hat sich sogar ins Gegenteil verkehrt. Das ist schade, denn die ursprüngliche Bedeutung „aufgeben“ ermöglicht es, einen interessanten Aspekt einer Aufgabenstellung zu betrachten. Wenn wir nämlich eine Aufgabe bekommen oder annehmen, geben wir in Wirklichkeit doch auch immer sehr viel auf. Zunächst einmal geben wir auf, Widerstand gegen eine Tätigkeit zu hegen, die vielleicht gar nicht von uns gewünscht oder angestrebt wird. Dann geben wir auf, die zu investierende Zeit für andere Dinge verwenden zu können. Wir geben damit ein Teil unserer Selbstbestimmung, die uns frei bestimmen ließe, was wir wann und warum tun, ab. Und weiterhin nimmt eine „Aufgabe“ ja großen Raum ein in unserem Denken, denn eine nicht gelöste Aufgabe beschäftigt unseren Geist oftmals in einer Weise, die wir nicht mehr kontrollieren können, von dem wir uns nicht so schnell zu lösen vermögen. Sie nimmt sehr viel Raum ein

und läßt daher andere Dinge nicht mehr im Vordergrund erscheinen, die uns vielleicht auch wichtig sind oder die uns wichtig sein sollten. Auch diese Angelegenheiten werden dann als aufgegeben erlebt. Sie sind im Alltag für eine bestimmte Zeit nicht mehr präsent.

Eine weitere Beobachtung zu Aufgaben sticht direkt ins Auge, denn das Ziel ist ja dabei, eine gestellte Aufgabe zu lösen.

„Lösen [1. Sich lösen heißt loslassen. Loslassen muss immer ich selbst.]“ bedeutet in der Alltagssprache immer, etwas von einem festen Zustand in eine Bewegung zu bringen. So lösen sich Essensreste bei Spülen von einem Teller ab, so löst sich der Knoten der Wäscheleine, wobei diese ihre Nützlichkeit verliert oder die Befestigung eines Bildes löst sich, wobei dieses in Bewegung gerät und an einem anderen Ort aufgefunden wird. „Lösen“ oder loslassen bedeutet immer, das etwas von einem festen Zustand in einen bewegten Zustand gelangen kann oder soll. Wenn wir also eine Aufgabe erledigen, bringen wir immer etwas in Bewegung, wir verändern etwas, verwandeln es.

Betrachten wir das jetzt Angesprochene einmal aus einer anderen Perspektive. In der Regel sind die Aufgaben eines Beschäftigten, also eines arbeitenden Menschen durch das Unternehmen vorgegeben. Spätestens unser Vorgesetzter wird uns dort auf der Arbeit mit Aufgaben betrauen. Das bedeutet, das in der Zeit der Aufgabe keine anderen Dinge erledigen können, uns von einer Selbstbestimmung in dieser Zeit komplett lösen müssen. Weiterhin haben wir geistig oder mental vollkommen absorbiert zu sein von unserer neuen und nicht selbstbestimmten Beschäftigung. Und dann muss ja auch noch den natürlichen Widerstand aufgegeben werden, den unser Drang nach Freiheit immer wieder zeitigt. Das ist besonders schwer, wenn die lachende Sonne draußen uns ständig daran erinnert, wie schön es gerade jetzt wäre, mit Freunden an einem See zu liegen und ab und zu ins kühle Naß zu springen oder etwas in dieser Art. Oft allerdings sind ja

nicht nur die Wünsche nach den Freuden des Lebens aufzugeben, sondern zu Hause warten zusätzlich noch unerledigte Aufgaben, die die Konzentration auf die betriebliche Aufgabe ständig stören. Ein Teufelskreis bildet sich, für den es keine Rettung zu geben scheint? Die Konzentration auf die Arbeit wird durch das unerledigte Private gestört, privates wird durch die unerledigte Aufgabe auf der Arbeit gestört. Widerstände konnten nicht gelöst werden und nichts ist in Bewegung gekommen. Alles in allem ein vollkommen unbefriedigendes Ergebnis ist entstanden. Das ist heute mehr und mehr unsere Alltagskonfiguration.

Wie kann aus dieser Misere ein Ausweg gefunden werden. Wie kann der Einzelne, der ja die Umgebeung seiner selbst nicht wählen konnte, der die Umstände seines Lebens einfach so bekommen hat, wie sie eben sind und der die Zeiten der Fremdbestimmung (Arbeit) in Kauf nehmen muss, um seinen Kühlschrank zu füllen und ein Dach über dem Kopf zu haben, sich aus dieser Lage befreien? Wir können weder die Gesellschaft an sich verändern noch die Umstände, in denen wir zu leben haben.

Eigentlich haben wir eine so große Auswahl für Lösungen ja nicht, denn wenn unsere Umgebung uns gestaltungstechnisch unveränderbar erscheint, bleiben nur wir selbst übrig, an dem wir Veränderungen vornehmen könnten. Wie könnten diese aussehen? Das ist die alles entscheidende Frage, deren endgültige Beantwortung die Menschheit in einen glücklichen Verein verwandeln würde. Leider sind Antworten aber nicht allgemein gültig zu bekommen. Viele Antworten wurden schon versucht und nur ganz wenige scheinen eine wirkliche Lösung anzubieten. Im Grunde genommen muss folglich jeder, der nach einer Lösung strebt, diese letztlich für sich selbst schaffen und sich entsprechend wandeln, das heißt diese Wandlung auch konsequent umsetzen, besser sogar: diese konsequent mit Leben füllen.

In zwei großen Traditionen sind die Wandlungen und die Veränderungen, die zu einer

Lösung des oben beschriebenen Problems notwendig sind, ausführlich beschrieben: Buddhismus und Taoismus. Beide Traditionen sagen aus, das das Problem nicht wirklich gelöst zu werden braucht, sondern das unser Sichtweise, unser Einstellung und unsere Gewohnheiten das eigentliche Problem darstellen. Nicht die Umstände sind es, nicht die Gesellschaft ist es, nicht die Machtstrukturen sind es, die Leiden verursachen, sondern es sind unsere Perspektiven auf diese Problemstellungen, die die Fiasken auslösen. Wie kann das im Einzelnen genau beschrieben werden? Was kann ich tun? Was kann ich ändern? Was kann ich bewirken, um einer Lösung näherzukommen? Wie geschieht Wandlung? Das sind die Fragen, die es jetzt zu beantworten gilt.

Zuvor jedoch sind einige Feststellungen niederzulegen, die den Status eines Faktums haben die die zumindest für den normalen Menschen nicht änderbar sind und die daher angenommen, respektiert werden und stehen bleiben müssen. Sie stehen also nicht in Frage.

Taten oder Handlungen, die gestern geschehen sind, sind geschehen und sind heute Wirklichkeit. Kein Zedern, kein sich ärgern noch sich etwas vorwerfen oder sonst ein Gedanke oder eine Handlung können das ungeschehen machen. Sie wandeln die Wirklichkeit und es erfolgen Konsequenzen, die getragen werden müssen. Beispiel: Letzte Woche wurde ich mal wieder geblitzt. Das hat zur Folge, das ich einen Brief bekommen werde und eine bestimmte Summe an Strafe zu überweisen habe. Mich heute darüber zu ärgern macht keinen Sinn. Ich kann mir lediglich der Folge bewusst sein und mir zu merken versuchen, wo dieser Apparat stand, um nicht ein weiteres Mal hineinzurauschen. Das war es. Mehr ist nicht: Zu schnell gefahren, bezahlt, gedanklich notiert, fertig.

Jeder Mensch mit

Ausnahme von Kindern [1. Kinder bedürfen der Fürsorge und der Aufsicht, solange sie klein sind. Später reduziert sich diese Aufgabe immer mehr auf das Notwendige. Ab einem gewissen Alter aber sind auch unsere Kinder Erwachsene und somit selbstverantwortlich. Sie dann aus unserer Verantwortung zu entlassen, bildet ihre Grundlage für ihre Freiheit.] sind für ihre Handlungen und deren Folgeerscheinungen selbst verantwortlich. Für sie oder mit ihnen Verantwortung zu übernehmen, sich für sie schuldig zu fühlen und dergleichen sind Unsinn. Das gleiche gilt für Eltern und andere Verwandte. Das heisst nicht, das ich nicht helfen kann, wo Hilfe erforderlich ist. Das heisst auch, das ich jederzeit mit Rat und Tat zu agieren bereit bin, wenn es angemessen erscheint. Das heisst weiter, das ich Mitgefühl empfinde, daher Trost spende und Anteil nehme, sofern eine Situation dies anzeigt. Mitleid, vor allem aber andauerndes Mitleid, ist meiner Meinung nach nicht halbes, sondern doppeltes Leid und daher Unsinn. Es sollte aufgegeben werden. Jede Identifikation, die über ein Zeitigen [2. Etwas hervorbringen, zur Reife gelangen lassen, etwas entstehen lassen] hinausgeht oder mit anderen Worten eine unangemessene Dauer bekommt, aber mit mir als Person nichts zu tun hat, ist zu meiden. Meiden deshalb, weil in in einer Gesellschaftszugehörigkeit durchaus auch mal Konventionen erfüllt werden müssen. Wir sollten aber nie unter ihnen auch noch leiden.

Allein die Erfüllung

der beiden letztgenannten Motive (gestern ist vorbei, jeder ist nur für sich zuständig) sollte das Entstehen-Können von Leid schon wesentlich dämpfen. Der Rest entsteht einerseits durch das Begehren und den bei dessen Nichterfüllung auftretenden Abwehrreaktionen (Neid, Hass) und andererseits durch Unwissenheit (Dummheit, Verblendung, Verstrickung, mangelnder Überblick, falsche Perspektive, um nur einiges konkret zu nennen.) Daher sollte sich jeder einmal die Frage gestellt haben, ob denn die Erfüllung eines Begehrens, wenn es erkannt wurde, wünschenswert ist. Ich stelle mir also vor, ich haben alles bekommen, was ich begehre. Nichts ist mehr offen. Was ist dann? Beantworte ich diese Frage ehrlich und ohne Scheu, werde ich sehen, das sich vieles sich schon hier wieder erledigt hat.

Dann ist zu

bemerken, das man im Alltagsleben nicht ununterbrochen mit einem Problemstellung beschäftigt sein kann. Daher wäre es notwendig, zu lernen, ein Gedankengebäude, was ein Problem oder eine Aufgabe ja letztlich darstellt, ohne Abschluss ruhen lassen zu können. Sie werden sozusagen in den Hintergrund gestellt, bleiben dort zwar präsent, aber benötigen nur wenig Kraft und Aufmerksamkeit. Das ist etwas anderes als Verdrängung, was üblicherweise in Stresssituationen die bevorzugte Handlungsweise darstellt. Es ist hier mehr ein zurückstellen, ein ruhen lassen. Diese Form der Lösung lernt man in der Meditation. Weder Ausdruck noch eine Verfolgung von Gedankengebäuden werden in der Meditation zugelassen. Das wird zunächst erreicht durch den Einsatz von Konzentrationsmitteln wie Atembetrachtung. In der Übung fortschreitend wird mehr und mehr dann die Stille zum Meditationsobjekt, in der keine Gedankengebäude mehr präsent sind. Das hier Gelernte kann dann in den Alltagsablauf übertragen werden.

Unwissenheit ist

menschlich. Sie taucht auf und ich bemerke, das ich nicht weiß. Taucht aber die gleiche Frage ein zweites Mal Tage später erneut auf, habe ich **die** erste Zeitigung nicht ausreichend beantwortet. Das ist dann nicht mehr unwissend sein, sondern nachlässig sein. Hier muss man an die eigene Nase sich fassen und endlich in Bewegung kommen.

Auch Fehler zu

machen ist menschlich. Aber Fehler mehrmals zu wiederholen ist nicht mit der gleichen Erklärung abgetan. Ein bemerkter Fehler, wenn ich ihn unmittelbar als Aufgabe sehe, diese löse und damit aufgebe, führt zu Einsicht, führt zu Wissen, führt zu Erfahrung,. Wiederhole ich Fehler, war ich ebenfalls nachlässig. Und Nachlässigkeit, so bemerken wir jetzt, führt immer zu Leiden.

Wie kann ich also,
zusammengefasst, Leiden auflösen?

1.

Ich

schau mir mein Leben an und sehe die Aufgaben, die mir gestellt
sind. Ich löse sie und gebe dabei auf, ohne zu hadern.

2. Ich werde mir

bewusst, das Leben Wandlung bedeutet. Alles mit einem Anfang hat
auch ein Ende. Geduld zu haben lohnt sich demnach.

3. Was geschehen

ist ist geschehen. Gestern ist vorbei. Heute ist.

4. Die tägliche

Pflege der Meditation ist unverzichtbar.

5. Ich bin nur

für mich selbst verantwortlich. Niemand kann mir diese Bürde
abnehmen.

6. Ich bin nicht

nachlässig. Aufgaben lösen sich nur, wenn sie präsent bleiben.

7. Ich muss

nichts bewegen, wenn keine Aufgabe sich zeitigt.

Diese

sieben Grundmotive sind heute meine Antwort auf das Problem Leiden.
Morgen aber ist ein anderer Tag. Alles wandelt sich. Nichts ist für
immer und schon gar nicht für ewig. Das ich hier und da Leid
empfinde, ist unumgänglich. Aber Leid ist ein Phänomen, das
zeitigt, also auftritt und wieder verschwindet. Sollte es aber über
einen längeren Zeitraum nicht verschwinden und eine äußere, nicht
zu beeinflussende Ursache (Schmerz, Folter) nicht auszumachen sein,
kann es lediglich durch ein Festhalten an unzeitigen Formen bedingt
sein. Dann (jetzt) loszulassen, mich selbst zu lösen und in Bewegung
zu kommen ist mein Lösungs-Weg für jede Aufgabe des Lebens.

Alles

ist so richtig, wie es ist, denn alles ist beständig in Wandlung.

Nichts,

was benannt werden kann, ist für ewig.

Weder

ich noch sonst jemand muss sich daher sorgen.



Ursache-Wirkung-Prinzip in der Meditation

Das Prinzip von Ursache und Wirkung ist ein Grundprinzip der Wissenschaften westlicher Prägung. In allen Theorien und allen Arbeiten wird damit festgestellt, dass die Wirkung nicht vor ihrer Ursache, sondern nur und im Maximum zeitgleich auftreten kann. Dieses Prinzip bildet die Grundlage unseres Denkens, unserer Fähigkeiten zu Schlussfolgerungen zu gelangen, unserer Hoffnung, so die Zukunft schon jetzt sehen zu können und somit Unheil zu vermeiden.

Unsere Kultur, unser Wissenschaft, unsere Naturgesetze, unserer Denken und Handeln baut auf diesem Prinzip wie selbstverständlich auf. Selbst der größte westliche Kritiker dieser Grundlage, David Hume, der dieses Prinzip leugnete, weil es seiner Ansicht nach nicht einen absoluten Kern [1. 100%] geben könne, gesteht zu, dass sehr wohl eine sehr hohe statistische Wahrscheinlichkeit bestehe, dass sich hierauf Gesetze aufbauen lassen.

Dieses Prinzip, mit dem sich Wissenschaftler und Philosophen seit 2500 Jahren beschäftigen, hat einen Mangel, der nicht behoben werden kann. Das Prinzip Ursache/Wirkung bildet eine endlos rückwärtslaufende Reihe, da es keine Ursache geben kann, die selbst keine Ursache besitzt. Jede Ursache ist damit auch immer Wirkung, die wiederum eine Ursache haben muss. Das Problem ist ein Dilemma, eine unlösbare Aufgabe. Die Wissenschaften heute scheinen das Problem zu ignorieren. Sie scheinen zufrieden mit der Annäherung, einer größtmöglichen Wahrscheinlichkeit.

Anders die Religionen, deren Vertreter immer den Anspruch besaßen und heute noch besitzen, die Welt und das Sein vollständig zu erklären. Sie schufen eine allerletzte Ursache, eine Wirkung also, die als Ursache nur sich selbst besitzt und gaben dieser einen Namen: Gott, das Absolute, Selbst, Atman, Brahma. Diese allerletzte Ursache kann, unserer Logik folgend, nur unendlich, ewig, allumfassend, allmächtig und allwissend sein, alles andere würde sich mit dem Wirken aus sich selbst heraus zu sich selbst hin widersprechen. Nahezu alle Welttheorien und Religionen vertreten den Anspruch, Wege aufzeigen zu können, die den denkenden Menschen zu dieser oder in diese von ihr deklarierte letzte Ursache zurück- oder weiterführen. Vereint mit der allerletzten Ursache zu sein heißt dann, vereint mit Gott zu sein, ...bewirkt den Einzug ins Paradies, ...beendet das Rad des Lebens, ...führt zurück in den Ozean des Seins, ...führt zurück in die Glückseligkeit, ...führt ins absolute Sein, schließt und vervollkommnet somit die Entwicklung des Menschen, bildet das allerhöchste erreichbare Ziel des Lebens, ist Erleuchtung. Die Wege zur dieser Vollendung sind Askese, Glauben, Anbetung, Götterdienst, Heldentum, Erfolg und Verdienst und natürlich die Meditation. Meditation in diesem Sinne ist daher auch ein sehr weiter Begriff mit sehr vielen Inhalten und Techniken. Für deren Beschreibung gibt es Bücher und Schriften aus allen Kulturen ohne Zahl, und es wäre müßig, hier auch nur einen kurzen Abriss geben zu wollen. Womit ich mich beschäftigen möchte ist eine Ausnahme zu dem benannten Spektrum, ein System, das ohne eine allerletzte Ursache zu benennen auskommen will und die sich in einigen Schulen des Buddhismus und angrenzenden Theorien wie dem Vedanta beheimatet. Seine klarste Entsprechung findet sich im Zen.

Ohne groß in die Tiefe gehen zu wollen kann man Zen als ein Übungssystem beschreiben, das sich am Auftrag Buddhas orientiert, alle Wesen dieser Welt vom Leiden zu befreien. Dazu wird der Mensch angehalten, durch üben sich von Verstrickungen und Illusionen zu befreien und die Fähigkeit zu erlangen, die Wirklichkeit zu erfahren. In dieser ist dann das Rad des Lebens, das nach buddhistischer Lehre Leiden bedeutet, angehalten. Der so Verwirklichte wird dann weiter auf der Welt wirken und durch Lehre und Vorbild weitere Menschen zur Einsicht führen, bis alle Menschen vom Leiden befreit sind. Der mentale Zustand, den der so befreite Mensch erreicht, wird Erleuchtungsgeist oder Herzgeist genannt. Ich selbst kann zum Thema Herzgeist/Erleuchtungsgeist nicht viel beitragen, da ich beides nicht erfahren habe. Daher lasse ich einen Philosophen zu Worte kommen, der dazu mehr sagen kann: Nagarjuna.

Exkurs: Bodhicittavivarana (Erleuchtungsgeist) von Nagarjuna

In den Überlieferungen beharren die Weisen darauf, auf den Glauben an das Bestehen eines beständigen Selbst und alle Daseinsfaktoren [1. Formen, Gefühle, Wahrnehmungen, Geistesformationen, Bewusstsein (skandhas)] zu verzichten und ganz im Herzen [2. Erleuchtungsgeist, Bodhi-Geist, Herzgeist] zu ruhen.

Analysiert man das Selbst als ein beständiges, unberührbares Wesen, dann kann es nicht in den Daseinsformen existieren, da diese ja unbeständig sind. Zwischen Beständigen und Unbeständigen kann es keine Identität geben. Da das Selbst somit nicht als ein Objekt existiert, kann es auch nicht die letzte Ursache einer unbeständigen Sache sein. Existierte es als beständiges Subjekt, könnte man seine Eigenschaften in der Welt untersuchen. Wenn es beständig wäre, kann es nicht abhängig sein von etwas. Es müsste alle Dinge in einem Augenblick und nicht stufenweise hervorbringen. Mit Stufen, wie sie unsere Welt beobachtbar hervorbringt, würde es aber abhängig sein, wäre damit weder ewig noch wirksam. Auch kann das Selbst nicht seiend sein, denn Seiendes ist unbeständig und besteht nur jetzt im Augenblick. Daher kann es kein Selbst geben.

Die Welt ist voll von Ideen über Subjekte, Objekte, Elemente, Sinnbereiche, voll von Form, Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewusstsein. Die Weisen lehren, dass all das Schaum, Blasen, Fata Morgana und Blumen im Himmel seien. Selbst Bewusstsein ist eine Illusion. Was immer an Subjekt oder Objekt erscheint, es gibt keine äußeren Objekte unabhängig von ihrer Wahrnehmung. Die Lehren, alles sei Geist, Bewusstsein wurden geäußert, um Menschen die Angst zu nehmen. Sie beschreiben nicht die letzte Wirklichkeit, die alles umgreifend nur eine Natur besitzt: Leere.

Geist, Bewusstsein, Selbst sind nur Namen. Sie wurden nie gesehen, haben weder Form noch Natur, sind nicht Subjekt oder Objekt, erscheinen nicht ohne einen Wahrnehmenden. Sie sind Seiendes, und Seiendes ist wie gehört nur eine Vorstellung. Leere aber ist die Abwesenheit von Vorstellungen. Wo etwas ist, kann nicht Leere sein. Leere ist ohne Zeichen und ohne Ursprung. Sie liegt jenseits des Denkens.

Leere ist wie ein leerer unbegrenzter Raum. Sie ist still, scheinhaft, unbegründet und löscht die cyclische Existenz [3. Geburt, Tod, Wiedergeburt] aus. Sie drückt Nicht-Ursprung, Nicht-Sein und die Abwesenheit eines Selbst aus. Auch Gutes und

Schlechtes unterliegen dem Zerfall, sind unbeständig und daher ebenfalls leer. Nichts wird da zerstört und nichts ist ewig. Nur in der Illusion kann die Frucht der Taten erfahren werden. Nur da erscheint ein Spiegelbild.

Das erschreckt alle, die einen Glauben, ein Dogma brauchen. Wenn die Wahrheit aber angenommen wird wie erläutert, wenn sowohl das Herkömmliche als auch der Geist als Leere wahrgenommen wird, spielen Karma und Neigungen keine Rolle. Der Geist ist ruhig, abgeklärt, versteht die Wahrheit und erlangt so Freiheit.

Die Weisen wenden eine Reihe von Mitteln an, um diese Welt zu beschützen. Sie unterscheiden sich, sind aber letztlich alle durch Leere charakterisiert. Sie geben den Anderen, den Nicht-Weisen niemals auf. Dazu verlassen sie die Freuden der Meditation und betreten das gewöhnliche Leben, um den Leidenden zu helfen. Durch Mitempfinden und Lehren der Leere führen sie die Arbeit Buddhas fort in der Hoffnung, alle Lebewesen auf den Pfad der Heilung führen zu können. Sie folgen so dem Weg des Herzens in unermüdlicher Weise.

Aus meiner Erfahrung befördert die tägliche Meditationspraxis mich dazu, ruhiger und stiller sein zu können und mehr wahrzunehmen. In diese Stille einzutauchen hat einen heilsamen Einfluss auf mein Denken und Handeln. Allein die fast schon erschreckende Erfahrung zu Beginn jeder Sitzung, wie lange und intensiv Inhalte von Filmen oder Nachrichten im Kopf herumgewälzt und umgedreht werden, spricht für eine solche Praxis. Dabei sind dabei die eigenen körperlichen Erfahrungen, das alltägliche Leben und die Ängste dazu und darüber da noch gar nicht registriert. Die endlose Kette der Verstrickungen, die aufgrund der gedanklichen Verknüpfungen von Ursachen und Wirkungen zustande kommen, kann nur in dieser Stille unterbrochen werden, wenn der Mensch selbst anhält, nur sitzt und schaut. Dieses Sitzen (Zazen) ist für mich wie ein nach Hause kommen. Aus ihm schöpfe ich heute in täglicher Praxis Kraft, Klarheit und Vertrauen in mein Leben.

*Wer nicht fragt,
kommt keine Antworten,
wer schnell antwortet,
hat Fragen nicht verstanden.*

Philosophie in der spirituellen Praxis

Wir alle kennen, zumindest aus der Begrifflichkeit, die Philosophie als eine Geisteswissenschaft, die sich überwiegend mit sich selbst beschäftigt. Trotzdem waren einige großen Philosophen nicht nur gut in Disput und der Technik des Hinterfragens (was eigentlich die Grundaufgabe der Philosophie ist), sondern begründeten auch bedeutende spirituelle Traditionen oder trugen maßgebliche Teile dazu bei. Nimmt man Nagarjuna als Beispiel, lassen seine philosophischen und seine spirituellen Arbeiten den Schluss zu, hier würde es sich um zwei Menschen gleichen Namens handeln. Einerseits versuchte er, die sich in seiner Zeit zersplitternden Schulen des Buddhismus mit sich zum Teil konträr widersprechenden Lehrmeinungen zurück auf den mittleren Weg zu führen, auf der anderen Seite benutzte er dazu knallhart philosophische Werkzeuge und Hinterfragungstechniken, um in den in seiner Zeit beliebten Disputen die Lehrgebäuden seiner Gegner zum Einsturz zu bringen.

Exkurs zu Nagarjuna: Die buddhistische Lehre geht grundsätzlich davon aus, dass nichts Absolutes, Ewiges, Endgültiges sowohl innerhalb als auch außerhalb des Selbst-/Nicht-Selbst-Gedankens wie die Seele, Gott oder Atman existiert. Jede Aussage also, die sich auf etwas Ewiges bezieht, muss daher falsch sein ebenso wie ihr Gegenteil, das ja das Gegenüber „Ewig“ einfordern würde. Ewig und Nicht-Ewig sowie deren „sowohl als auch“ und deren „weder noch“ sind daher fehlerhaft und angreifbar. Diese als Urteilsvierkant bezeichnete Argumentationsform deckt schnell die Lücken einer Argumentation auf. Nagarjuna verstand diese meisterhaft zu nutzen. In der Lehre der zwei Wahrheiten Buddhas heißt es, dass man die Wahrheit nicht beschreiben kann, wenn man sie nicht erreicht hat. Zur Wahrheit vorgestoßen zu sein bedeutet aber selbst schon die Wahrheit zu sein, was sich dann nicht mehr als wie von außerhalb sehend beschreiben lässt. Es bleibt somit nur die Wirklichkeit selbst zu erfahren. Damit sind alle Aussagen zur Wahrheit, zur letzten Wirklichkeit nur Perspektiven, relative Sichtweisen, die keine absolute Gültigkeit besitzen können. Um ein Urteil zu finden bleibt daher nur der Weg, mögliche Aussagen, denen zu folgen ich aufgefordert werde, auf ihre Heilsamkeit zu überprüfen. Alles entsteht in gegenseitiger Abhängigkeit, ist also weder ewig noch nicht-ewig. Das ist es, was wir nach Nagarjuna Leerheit nennen. Leerheit ist nur ein Begriff, gibt dem Unbegreiflichen einen Namen und hilft dem Denken, ohne schon selbst die Wahrheit sein zu müssen. Das ist der mittlere Weg Buddhas, auf den Nagarjuna zurückgehen wollte. Nichts existiert aus sich selbst heraus. Alles ist abhängig von etwas und daher veränderbar. Daher sind die Dinge und Erscheinungen leer, und es kann keine letztgültigen Aussagen geben. Nach diesem Satz durchforstete der Philosoph alle ihm bekannten Lehrmeinungen. Er hat ein vom

Inhalt her gigantisches Werk hinterlassen, das bis heute in der ganzen Welt wirkt.

Wenn also die spirituelle Praxis des Buddhismus von der philosophischen Arbeit des Nagarjuna derart profitiert hat, warum ist die philosophische Hinterfragung nicht auch heute noch ein wirksames Mittel zur Vermittlung der letzten Wahrheit?

Philosophie ist eine fragende Wissenschaft, die sich letztgültige Antworten immer verkneifen muss. Ihre Stärke ist die Formulierung der Fragestellung und der damit verbunden Einsicht des Hörers, so sie sich denn einstellt. Intuition nennt man das gewöhnlich, wenn plötzlich und unvermutet eine Antwort erscheint, die das Bild vollkommener Stimmigkeit vermittelt. Die richtige Frage, daran glaube ich fest, führt (irgendwann) auch zur richtigen Antwort. Das ist heute leider nicht mehr das allgemeine Bild der Philosophie. Aber ist daher das andere, das wie gesehen auch Philosophie sein kann, deshalb nicht mehr gültig, nicht mehr wichtig oder praktikabel. Ich denke nicht.

Philosophie in der benannten Form des Fragens ist eine erprobte und geschätzte Technik, um Wissen und Einsicht erlangen zu können. Sie beruht auf der Idee, alle Antworten, die noch den Keim der Unsicherheit beherbergen zu verneinen und somit zu warten, bis sich die eine Antwort wie schon beschrieben intuitiv einstellt. Diese Methode ist der Meditation sehr ähnlich, denn sie vermeidet unheilvolle Reaktionen, die aufgrund kultureller Konventionen sich aufdrängen und durch Ungeduld umgesetzt werden, obwohl sie nicht zufriedenstellen, obwohl sie nicht Glück und keine Freude vermitteln oder einfach nur unstimmig sind. Sie vermittelt weiterhin die Problematiken, die mit dem Begehen von falschen Wegen verbunden sind, die immer weitere falsche Wege nach sich ziehen müssen, hält den denkenden Menschen an, geduldig zu warten auf die richtige Entscheidung, auf die Öffnung des richtigen Weges und der konsequenten Verfolgung des Heilsamen. Ich finde diese Praxis der Philosophie spannend, hilfreich und vor allem anderen wie schon gesagt auch heilsam. Mehr geht nicht.



Beweglich statt gesund und Akrobatik statt

Haltung?

Wir leben heute in einer Zeit, in der Spirit(ualität) eine Chance hat, sich auszubreiten und etwas zu bewirken. Yoga, Meditation, Langsamkeit, Achtsamkeit und Konzentration ist in aller Munde, wird millionenfach praktiziert und sollte langsam doch auch greifen!? Diese Hoffnung motiviert mich jetzt schon seit zwanzig Jahren, und wenn ich die Augen öffne, soweit wie möglich vorurteilsfrei schaue sehe ich eher das Gegenteil eintreten. Die Menschen werden mehr und mehr zögerlich, sind zunehmend abgelenkt, bringen einfach erscheinende Dinge nicht mehr zusammen und zeigen sich hilflos und verwundbar.

Die Medien nennen diese Neigung meist Angst, stellen diese dann als unbegründet dar und verstehen nicht. Liegt das jetzt auch in der großen Beliebtheit von Praktiken wie Yoga und Meditation und deren Struktur begründet? Oder sollten wir die Ursachen nicht doch besser bei der Unfähigkeit der Menschen suchen, Erkenntnis praktisch umzusetzen, und die nicht mehr verstehen, in welchem gesellschaftlichen Umfeld sie leben. Diese Frage so gestellt wirkt auf mich wie die Gesellschaftsfrage, ob denn Revolution oder Resignation (laufen lassen...) der richtige Weg sei, eine Verbesserung herbeizuführen. Die Frage ist in meiner Auffassung nach einfach falsch gestellt und die Methoden, die dabei zu einer Be- oder Verurteilung anstehen, werden einfach nicht verstanden. Yoga und Meditation sind die Techniken, mit denen ich mich beschäftige. Lassen Sie mich daher an deren Beispiel etwas zu Klärung der Problemstellung beitragen.

Wenn ich mit Yogaaktivisten spreche oder über Yoga lese, habe ich manchmal den Eindruck, man setzt ganz allgemein beweglich mit gesund und Akrobatik mit Haltung gleich. Das stimmt aber so nicht. Yogaübende werden sicherlich feststellen, dass sie im Laufe der Übungsjahre zunehmend beweglicher werden. Das ist richtig. Doch das ist nicht das Ziel der Übungen, sondern ist mehr kollateral zu sehen. Yogaübungen sollen unter anderem auch von Verspannungen befreien, richtig. Sie sollen andererseits aber auch gesunde Spannungen – ich nenne das Tonus – erhalten, denn diese sind wichtig für ein erfülltes Leben. Hier ist das Maß die Mutter aller Dinge. Und dieses Maß ist individuell unterschiedlich und kann daher nicht über einen Kamm geschoren werden. Die meisten Menschen kommen mit einer durchschnittlichen Beweglichkeit ganz gut zurecht. Sie möchten schmerzfrei und leicht die Dinge tun können, die ihnen vorschweben und die sie glücklich machen. Die Intention zu üben (die *Absicht*, wegen der eine Übungspraxis ausgeführt wird) ist von der Beweglichkeit her bei einem Balletttänzer sicher anders ausgeprägt als bei einem Schachspieler. Daher stellt ein Yogalehrer seinen Kursteilnehmern auch oftmals die einfache Frage: Wohin und was genau willst du? Schmerzfreiheit ist eben anders zu erreichen als ein Sitzen-können im Lotus. Natürlich sind es immer

die gleichen Übungen, die verwendet werden können. Aber die Intension (die *Intension* eines Begriffs ist die Menge der Merkmale, durch die die Übung charakterisiert wird), die der Übung beigemessen wird, ist dafür anders ausgelegt. Der Balletttänzer wird eine hohe Beweglichkeit und Leichtigkeit in der Bewegung beabsichtigen, der Schachspieler möchte eher lang und stabil sitzen können wollen. Bei beiden ist die Konfiguration (Zusammenstellung) der Elemente ganz unterschiedlich zu gestalten. Gesund ist eine ausreichende Prägung von Spannung und Beweglichkeit für das im Alltäglichen zu führende Leben.

Ein ähnliches Bild entsteht bei der Betrachtung der Begriffe Akrobatik und Haltung. Für mich ist die äußere Form der Ausführung keine Haltung, sondern eine Pose (bewusst eingenommene Stellung des Körpers, um ein bestimmtes Ziel damit zu erreichen), die in ihrer Wirkung zu Haltung (innere Einstellung; die Verfassung, das Auftreten) führen kann. Hier ist die Pose praktisch das Akrobatische und die innere Einstellung die Haltung. Akrobatische Posen zu beherrschen ist ein wunderbares Hobby, weil hier Demut (Scheitern können) und Hartnäckigkeit, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit gelernt und verbessert wird. Aber sicher nicht alle Yogaübenden wollen ihr Tun so als Hobby bestreiten. Viele kommen wegen physischer oder psychischer Defizite erstmals mit Yoga in Berührung, andere wollen vorbeugen oder einfach nur unter freundlichen Menschen sein. Dafür erscheint Akrobatik doch mehr fehl am Platze. Natürlich möchte ein Yogi irgendwann sicher auf dem Kopf stehen oder seine Beine im Lotus falten können, aber ersteres erfordert Belastungsgewöhnung und letzteres ausreichende Dehnung. Beides ist aber mit immerwährender Leichtigkeit und Entspannung allein nicht erreichbar.

Wo wir in Yoga und Meditation -welche zu Yoga gehört wie Asana- zu deren positiven Wirkungen hinarbeiten ist Haltung im oben genannten Sinne. Das beschränkt sich, worauf der Begriff innere Einstellung schon hindeutet, nicht allein auf das korrekte Ausführen der Pose, sondern ist eine Gesamtansicht der Intention samt Intension und Haltung nach vorheriger Definition im gesamten Lebensgefüge des übenden Menschen, das heißt: 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr und angepasst an wechselnde Körperkonstitutionen, an das ansteigende Lebensalter und natürlich das Geschlecht. Da ist oftmals auch Genügsamkeit gefragt, denn wir haben nur einen Körper für ein Leben. Wenn wir ihn zerstören oder verderben, ist ein glückliches Bewohnen desselben nicht wahrscheinlich. Ich empfehle allen, die sich mit Yoga beschäftigen, sich darüber klar zu werden, warum sie das tun. Wenn sie die dabei mögliche Akrobatik einfach nur geil finden und sich dabei sauwohl fühlen, schön, etwas Haltung bleibt sicherlich hängen. Auch das ist Klarheit. Alle anderen müssen sich überlegen, wie sie die Übungen im Inneren ausgestalten müssen, um ihre Absicht in der Wirklichkeit auch näherzukommen.

Dazu gehört dann auch eine eventuell aufschäumende Einsicht, im Leben etwas

grundlegend verändern zu müssen, umzusetzen. Dazu wird in anderen Beiträgen jetzt schon oder auch später mehr zu finden sein.



Rohatsu

In jedem Jahr wird im Daishin-Zen-Kloster Buchenberg im Dezember und im Januar jeweils ein Rohatsu Sesshin durchgeführt. Dieser Brauch erinnert an die Legende, dass Buddha selbst in dieser Jahreszeit in einer Woche durchgängigen Sitzens unter einem Bodhi-Baum Erleuchtung erlangt habe.

Ein Rohatsu steht für sehr frühes Aufstehen am Morgen, langes Sitzen in Zazen (Sitzen in Kraft und Stille) und Yaza (freies Sitzen) bis spät in die Nacht, steht für Entschlossenheit und Ausdauer, für Willenskraft und viel Geduld. Diese Woche findet nahezu vollkommen im Schweigen statt, es ist trotz vieler Menschen auf engem Raum sehr still um die Teilnehmer herum. Die beiden Tage der An- und Abreise sind entspannt und locker gestaltet. Sie dienen der Eingewöhnung in die Meditationsarbeit. Von den dazwischen liegenden Tagen sind der erste und der sechste Tag ebenfalls noch locker geformt. Der Beginn des Tages ist auf 4:30 Uhr gesetzt, das Ende des Tages wird gegen 23:30 Uhr gefeiert. Dazwischen erfolgen Zazen, Rezitation, eine Teezeremonie, Mahlzeiten, Arbeiten für die Gruppe und für das Kloster sowie sportliche Aktivitäten. Die mittleren vier Tage haben eine ähnliche Tagesstruktur, beginnen aber bereits gegen 3:30 Uhr und enden für die meisten Teilnehmer nicht vor 1:00 Uhr in der Nacht. Zwei dieser Nächte werden oftmals ganz durchgesessen, das heißt, die Nacht endet gegen 2:45 Uhr und 45 Minuten später beginnt der neue Tag. Summa summarum verbringt ein Teilnehmer auf einem Rohatsu zwischen 70 und 80 Stunden in Zazen. Zum Schlafen bleibt wenig Zeit, und die Frage, die immer gestellt wird, wenn ich davon erzähle, ist daher auch einfach zu erraten: Was soll das denn bringen?

Ein Sesshin –Rohatsu ist ein strenger gestaltetes Sesshin- ist eine Übungswoche, in der geübt wird, was man nicht gut kann. Weil üben bedeutet, dass die Aufgaben nicht immer gleich zufriedenstellend gelöst werden können, vollbringt man diese Tätigkeit in einem geschützten Rahmen (Kloster) und zusammen mit Menschen, die

ebenfalls üben, d. h. unter Freunden. Und wenn in diesem Rahmen mal was schief läuft, lachen zwar auch alle, aber gleich danach ist alles wieder gut. Das Sitzen in Stille und die Stille der Gruppe konfrontiert den Teilnehmer intensiv mit sich selbst. Jede innere Regung, jede Unruhe, jeder Impuls, jeder Schmerz und jede Tollpatschigkeit kommt eindeutig und für jeden klar erkennbar aus sich selbst. Das zu erkennen ist unter anderem ein Sinn der Übungen. Man kann hier niemand anderem die Schuld für seine inneren Ausbrüche zuschieben wie im Alltäglichen. Daher erkennt mancher vielleicht zum ersten Mal, was er in sich und mit sich herumträgt und wie sich diese Konditionierungen breitmachen, wie sie ablaufen und belasten. Der Meditierende lernt sich selbst zu beobachten, lernt in sich zu schauen, lernt die Programme kennen, die innerlich in ihm ablaufen. In der Stille einer Übungswoche können die Impulse, die diese Programme aussenden, keine Früchte tragen. Sie werden zwar erkannt, aber der Übende folgt ihnen nicht, denn der Übungsrahmen lässt dieses nicht zu. Die Gruppe gemeinsam Übender trägt den Einzelnen dann über diese Impulse hinweg und durch sie hindurch und man ist erinnert an eine Herde, aus der auszuscheren nicht ohne weiteres gelingt.

Viele Teilnehmer einer Sesshin sind erfahrene Zen-Anhänger. Die Ruhe und die Gelassenheit ihrer Ausstrahlungen übertragen sich auf die Gruppe und bilden schnell ein dichtes tragendes Feld, auf dem sich auch ein Einsteiger leicht bewegen kann. Die Gruppendynamik ist groß und verschweift innerhalb weniger Stunden schon sich unbekannte Menschen zu einer Gemeinschaft. Die geregelten Abläufe, das auf den Anderen sich verlassen können, die unbelastete Atmosphäre des Klosters, die große Kraft der Leiter und die Präsenz des Meisters formen diese Woche zu einer Erfahrung, der sich jedes Wort der Beschreibung entzieht. Man muss es spüren, um es verstehen zu können. Ich habe schon einige dieser Wochen hinter mich gebracht und durchlebt, und es ist erstaunlich, wie wenig diese Zeiten in mir zurücklassen. Trotzdem gehe ich immer gestärkt und gelassener danach in den Alltag zurück, und wer das jetzt für einen Widerspruch hält, das nichts stärkt und gelassen macht, der sollte sich mal mit Zen beschäftigen. Widersprüchlichkeiten sind hier nicht Ausnahme, sondern Regel, und das diese trotzdem auf ein Leben einzuwirken vermögen erklärt sich vielleicht aus dem Gedanken heraus, dass das, was wir Leben nennen und von dem wir alles zu wissen glauben, eigentlich etwas ganz anders ist.

Nichts zu wissen ist ein guter Anfang, sagt man im Zen, und Zazen gestaltet dies aus, ohne dabei vergessen zu müssen.



Meditation – Dhyana und Zazen

Wenn wir heute in Wikipedia nachschlagen, um die Verwendung des Begriffes Meditation zu ergründen, werden wir erschreckt feststellen, das damit Alles und auch Nichts gemeint sein kann, das jede beliebige bewusstseinsbildende, esoterische und religiöse Richtung etwas anderes damit meint, alle meist nur ihre Dogmen und Glaubensinhalte vertreten und natürlich auch bestätigt sehen möchten und damit genau das tun, was man heute mit Themenbesetzung benennt und was zielgerichtet nur zu einer Meinungshoheit führen soll.

Zunächst einmal sollten wir beim Namen nennen, was schon einen Namen hat. Wenn wir also beim Sitzen in „Meditation“ in die Flamme einer Kerze schauen oder ein Mantra rezitieren, dann verfolgen wir die Technik des Dhyana, der yogischen Meditation. In einer Asana üben wir Asana, in Pranayama üben wir Pranayama. Wenn wir dabei Begriffe wie Shiva oder Vishnu verwenden, verfolgen wir eine hinduistische Meditationsform, die ebenfalls Dhyana genannt werden darf, aber einen religiösen, dogmatischen Hintergrund hat. Wenn wir Zazen üben, verfolgen wir eine buddhistische Meditationsform, die mit den Begriffen Nichts und Leere arbeitet. Wenn wir TZM verfolgen, üben wir mit einem begrifflosen Mantra, wenn wir kämpfen, betreiben wir Kampfsport oder –kunst, wenn wir tanzen, tanzen wir. Ich finde es einfach sinnvoll, die Dinge beim Namen zu nennen, auch wenn das Ziel all dieser Wege gleich sein sollte, was allerdings erst einmal hinterfragt und auch beantwortet werden muss. Selbst wenn wir eine positive Antwort dazu annähmen, erreichen wir -um eine Metapher zu gebrauchen- Lissabon entweder mit dem Flugzeug fliegend, mit dem Schiff schwimmend und über den Landweg fahrend. Jeder Weg hat seine Namen und seine Inhalte.

Worüber ich hier sprechen kann sind ausschließlich sind die Wege des Zazen und Dhyana, die ich selbst verfolgt habe oder verfolge, und das auch nur soweit ich darauf selbst Erfahrungen machen konnte und soweit ich in der Lage bin, darüber auch zu berichten. Nicht jede Erfahrung lässt sich auch gleich und leicht in Worten fassen, nicht jede Erfahrung eignet sich zur Weitergabe an Mitmenschen und natürlich gibt es auch Erfahrungen, die ich gar nicht weitergeben möchte, da sie mir zu persönlich erscheinen. Das ich trotz dieser Einschränkungen bereit bin, die Lehre des Sitzens in Meditation an Kursteilnehmer weiterzugeben, beruht auf der Einsicht, dass unsere Gesellschaft Menschen braucht, die zu einer

Meditationspraxis fähig sind.

In jeder beliebigen Meditationspraxis können Erfahrungen gemacht werden, was an sich profan ist und sich daraus ableitet, das wir in jeder Sekunde unseres Lebens Erfahrungen machen können. Wenn wir allerdings in einer Übungspraxis auf Erfahrungen hinarbeiten, müssen wir uns darüber im Klaren sein, welche Erfahrungen wir denn zu machen wünschen, denn: Die Erfahrungen jeder Meditationsform werden in aller Regel in jeder Tradition anders beschrieben und auch anders benannt. So ist zunächst einmal die Unterscheidung wichtig, ob diese Erfahrungen einen mehr praktischen Nutzen haben sollen wie z.B. die Stärkung der Konzentrationsfähigkeit oder die Fähigkeit, gut einschlafen oder abschalten zu können, oder ob diese Erfahrungen dem Leben an sich als Erweiterung, Vervollkommnung oder Entwicklung dienen sollen. Die erstgenannten Motive können als „ich meditiere, um... zu ermöglichen“ zusammengefasst werden, die letztgenannten als „ich meditiere, um... zu werden“.

Dann ist es wie bei allen Erfahrungen notwendig zu entscheiden, in welcher Sprache und Form ich diese Erfahrungen ausdrücken, selbst leben oder weitergeben möchte. Arbeite ich also bei der Weitergabe in einem buddhistischen, christlichen oder hinduistischen Sprach- und Ausdrucksgefüge oder bevorzuge ich eher eine wissenschaftliche Form wie Psychologie, Psychoanalyse oder Philosophie. Während die religiösen Formen relativ genau gefügte Ausdrucksweisen besitzen, die grundlegende Dogmatiken nicht ausschließen können, sind die mehr atheistischen Formen vielgestaltiger, differenzierter und daher auch sehr viel mehr mit der Gefahr belastet, sich im Dschungel der Variationsmöglichkeiten zu verirren. Alle Sprachen, Wissenschaften, Religionen und Weltanschauungen haben bereits in ihrem Grundkonstrukt eine vorgegebene Sichtweise eingearbeitet, aus der innerhalb eines Beschreibungsversuches nicht oder nur schwer ausgebrochen werden kann. Lediglich die Absicht, sich auf „nur sich selbst leben“ zu beschränken, kann auf die Formulierung in Sprache verzichten; und auch dieses wird schwierig sein, lebt man doch selbst als Einsiedler nicht allein auf dieser Welt und könnte in die Not geraten, seine Reaktionen oder Nichtreaktionen anderen Menschen erklären zu müssen. Selbst Heilige haben sich in der Vergangenheit aufgrund ihrer Aussagen schon mal schnell in der Psychiatrie oder auch auf einem Hinrichtungsplatz wiedergefunden. In neuerer Zeit scheitern Ehen und Familien, Freundschaften und Sozialgefüge an einseitig ausgelegten und unerklärbaren Entwicklungen. Daher empfehle ich allen Meditierenden, sich vorab schon einer erklärbaren, verstehbaren Sprache zu bemächtigen.

Der Aufbruch in ein anderes Seins Gefüge, das viele Traditionen als hohes Ziel versprechen, sollte nur dann angestrebt werden, wenn man sich in seiner jetzigen eigenen Haut nicht (mehr) wohlfühlt. Der Weg endet immer im Unbekannten und kann

seine Versprechen einlösen – oder auch nicht. Sich aufzumachen, um etwas Neues zu gewinnen aus Stolz, Ehrgeiz oder Prahlucht wird, so ist in allen Schriften zu lesen, immer im Desaster enden. Was angestrebt werden kann ist (mehr) Freiheit, Weisheit und Entwicklung, und diese können nur dem Menschsein an sich dienen, nicht aber persönlichen Begehrlichkeiten. Gier, Hass und Verblendung sind, so sagt man im Zen, zu lösen, nicht zu pflegen. Meditation in moderner Form ist eine höchst persönliche Praxis, ist an sich nicht formalisierbar, ist nicht institutionalisierbar und nicht organisierbar. Ein Lehrer und eine Schule können Hilfe geben und einen Schutz- und Übungsrahmen setzen. Die Arbeit an sich aber ist immer dem Menschen selbst vorbehalten.

So vermittelt und praktiziert kann Meditation gelingen. Alles andere ist im meiner Vorstellung heute nur neuer und daher ungereifter Wein in alten verkrusteten Schläuchen.



Karmalehre und Philosophie als Bedingung der Meditation des Jnana-yoga

Der Versuch, eine Verbindung zu formulieren zwischen westlicher Philosophie und östlicher Weisheit ist eine meiner Arbeiten aus 12/1999.

Wir leben in einer unbegrenzten, unendlichen Welt, die eine sowohl denkbare als auch undenkbare Fülle von Möglichkeiten enthält, eine Welt, die weder durch Zeit noch durch Raum begrenzt ist und die keinen Zeitpfeil kennt. Aber als Mensch sind wir eine gebundene Form des Lebens, gebunden an die Physis eines Organismus, gebunden an eine Richtung in der Zeit, gebunden durch Begrenzung des Raumes und gebunden durch Endlichkeit. An einer Stelle, einem Ort und einem Moment in diese Welt geworfen, beginnt zunächst die Kette von Ursache und Wirkung unser Leben zu bestimmen, lässt uns dieser Automatismus keine oder nur noch wenige Möglichkeiten zur Wahl.

Hier liegt unser Ausgangspunkt, hier stehen wir am Anfang unserer Praxis. Diesen Punkt zu erkennen, ist der erste Schritt auf dem Weg zur Befreiung aus den Rad des

Lebens. Als begrenzte und gebundene Form besitzen wir nur die Fähigkeit, eine begrenzte Auswahl von Möglichkeiten aufzunehmen, zu erkennen und auch zu nutzen. Diese Erkenntnis (der zweite Schritt) ist zwangsläufig eine Folgerung der ersten und ist von außergewöhnlicher Banalität. Trotzdem sagt sie uns klar und deutlich, wie unser Leben zu gestalten sei, wenn wir Veränderung anstreben. Wenn wir selbst unser Leben in die Hand nehmen wollen, selbst gestalten und wählen wollen, müssen wir (erstens) das bereits laufende Rad anhalten oder zumindest stark verlangsamen, müssen uns weiterhin (zweitens) über die Fülle unserer Möglichkeiten klar geworden sein und dann (der dritte Schritt) mit Bedacht wählen. Jede Wahl setzt das Rad erneut in Gang, jede Wahl ist eine Begrenzung und eine Einschränkung zukünftiger Möglichkeiten. Dies ist die dritte Erkenntnis, sie folgt aus den anderen und ist unvermeidbar und unwiderlegbar. Wir können als begrenztes Wesen nur begrenzt aufnehmen, einerseits wird alles nicht aufgenommene wie ein Opfer preisgegeben und daher Leiden verursachen, andererseits wird alles aufgenommene unsere zukünftigen Möglichkeiten begrenzen, eine weitere Auswahl erschweren oder verhindern und daher ebenfalls Leiden nach sich ziehen.

Was also können/sollten wir tun? Wir sind niemals frei in der Entscheidung, und wir können niemals ganz frei werden, denn dazu müsste uns als Mensch Unbegrenztheit zufallen. Wählen wir also unseren Teil aus, und dreht sich damit das Rad in eindrucksvollen Geschwindigkeit, so sind wir begrenzt für den Rest unserer Tage in dieser Form als Mensch, das Rad dreht sich und wir folgen ihm. Das nicht Erwählte wird bald als Verlust erfahren werden. Wählen wir nur begrenzt und sparsam aus, halten wir also das Rad nur in langsamer Drehung, verzichten wir damit auf eine Vielzahl von Möglichkeiten und damit verbunden von Eindrücken zugunsten einer unbestimmten Zukunft, was zumindest im Moment des Verzichts ebenfalls als Verlust erfahren wird. Lassen wir uns treiben im Strom der immerwährenden Bewegung um uns herum, wählen wir also nicht und bestimmen wir nicht, so verzichten wir auf die Selbstbestimmtheit unseres Lebens, andere wählen für uns und wir werden zu "Getriebenen". Wo liegt da die Lösung?

Die Bhagavad Gita hält daher einen Rat für uns bereit, der in etwa so lautet: Wir wählen aus der Fülle der Möglichkeiten aus nach bestem Wissen und Gewissen, tun dann, was wir tun müssen, aber wir gestalten unser Tun so, dass wir nicht hängen an den Früchten dieser Handlungen.

Aber was genau bedeutet dieser Satz, und wie geschieht so etwas in der Praxis? Wie kann ich mir dies vorstellen? Ist dieser Sinngehalt dieses Satzes nicht paradox? Gerade doch aus dem Streben nach den Früchten heraus haben wir begonnen, den Mechanismus unseres Leidens zu durchschauen. Um das Leiden zu mindern, und das sind doch die Früchte unseres Strebens, haben wir doch mit einer Praxis begonnen und sind erst so auf diesen Satz der Bhagavad Gita gestoßen. Fehlt hier dann nicht etwas entscheidendes? Müssen wir dann aufgrund dieses Satzes die Wege des Vergangenen nicht trennen von den Wegen, die vor uns liegen? War der vergangene

Irrweg nicht erforderlich, ja zwangsläufig dann auch richtig, um hierher zu finden? Und ist diese Aussage nicht eine neues Paradox, dass ich nämlich nur auf Irrwegen zur Wahrheit finde, und mein neu einzuschlagender Weg ebenfalls ein Irrweg sein muss? Und wie kann ich mit dieser Paradoxie im Gepäck fortschreiten? Dieser Sinngehalt ist unserem, zu Differenzierbarem zugeneigten einfachen Denken nicht erfassbar. Wir brauchen eine Hilfe, um dies zu erfassen. Wir müssen sich widersprechende Aussagen nebeneinander stellen können, ohne sie in Beziehung zu bringen, ohne sie aufeinander wirken zu lassen. Diese Hilfe finden wir in der philosophischen Idee vom Hintergrund, vom Einen, vom Umgreifenden, von Gott, von Tao oder von Brahman, auf dem sich solche konträren Facetten (Paradoxien) abbilden lassen.

Auf diesen Hintergrund sehen wir die Paradoxie wie die zwei Seiten einer Münze, wir nehmen auf, ohne zu verarbeiten, betrachten ohne Auswahl und Urteil, verzichten also auf die Schlussfolgerung, die sich zB in der Theorie von "These, Antithese (diese bilden die Paradoxie) und Synthese (Urteil) ausdrückt. Diese Betrachtung dann schafft Bilder und Symbole, zu denen sich durch "wirken lassen", das ist eine bewusst herbeigeführte Unbestimmtheit in unserem Denken, in der unendlichen Fülle der Möglichkeiten eines unbegrenzten Universums Entsprechungen finden lassen, die in ihrem Bewusstwerden als Idee sich in unserem Denken Ausdruck verleihen.

Diese Idee (nach Platon), wir können sie auch Intuition (im Yoga) nennen, steht uns, einmal erkannt, dann als erweiterte, fast immer auch neue Möglichkeit offen. Durch ihre Herkunft aus der Fülle, aus dem Hintergrund, verbindet sie uns symbolisch mit allem und ist daher dem, was wir als die eine Wahrheit bezeichnen, sehr nahe. Diese Betrachtung und dieses "wirken lassen" erreichen wir in der Praxis der stillen Meditation. Aber diese Praxis erfordert Bedingungen:

- Die Bereitschaft zur Analyse, des Erkennens, was ist (jetzt und hier).
- Die Bereitschaft des "offen-seins" und "offen-bleibens" für unbestimmte Zeit.
- Die Bereitschaft, weiterhin zu erkennen und zu lernen.
- Die Bereitschaft, die aufleuchtenden Paradoxien solange zu ertragen.

Ohne diese Bedingungen ist die Meditation oft nur ein unbestimmtes Staunen, wird sie wie zu einer kurzen Flucht aus dem Häusermeer der Städte in die freie Wildnis der Natur, von der nach der Rückkehr nichts bleibt als eine sehnsuchtsvolle Erinnerung, die bald neues Leiden gebiert. Wirkliche Meditation arbeitet im und mit dem Meditierenden, sie formt und weitet, erhellt und vermindert so Leiden. Sie braucht dazu eine Analyse und Kenntnis dessen, was ist (zB: Erkenntnis des Prinzips von Ursache und Wirkung – Karmalehre des Yoga), und sie braucht eine

Methode der Vorstellung, die nicht formt, sondern wahrnimmt (zB: Philosophie der Idee nach Platon). Kenntnis, Wahrnehmung und die Wirkung der Meditation führen nur gemeinsam zum Erfolg, so wie erst ein Tisch mit drei Beinen zum sicheren Stehen findet.



Zen-Sesshin im September 2016

Es ist 6:30 am Morgen. Eine lange Schlange von 35 Menschen verlässt, hintereinander gehend, einem Gleichschritt folgend, ein Grundstück in Buchenberg (Allgäu), überquert die Straße und biegt in einen Feldweg ein, dem sie dann zügig und in schnellen Schritten folgt. Regelmäßig beobachtet werden kann dieses Ereignis, Kinhin genannt, meditatives Gehen, am Hauptausgang des Daishin-Zen-Seminarzentrums und -Klosters Buchenberg. Es ist Sesshin, Meditationswoche.

Die 35 Teilnehmer des Sesshin üben eine Woche lang sich in der Kunst der Meditation im Zen-Stil. Aus ganz Deutschland sind sie angereist, um hier im stillen und landschaftlich schönen Allgäu Erholung zu finden vom alltäglichen Stress eines kombinierten Arbeits- und Familienlebens. Es wird wenig gesprochen hier, man ist leise und doch, falls überhaupt, irgendwie zügig unterwegs. Das Zentrum des Seminarbetriebes ist das Zendo, die Meditationshalle, in der alle Teilnehmer planmäßig und mit geregelter Ablauf circa sieben bis acht Stunden des Tages zubringen, auf Kissen oder Holzbänkchen sitzend, in Meditation vertieft. Die anderen Gebäude dienen als Seminar-, Wohn- und Versorgungsräume. Hinter einem neu angelegten See, in dem Kois ihr nasses Zuhause gefunden haben, erhebt sich ein neu errichtetes Teehaus, das vom Zen-Meister des Klosters bewohnt wird. Verschiedene Buddha-Statuen und das neu errichtete Eingangsportal zeigen eindeutig auf den japanischen Einfluss hin. Eine große Tafel vor dem schön gelegenen See zeigt, dass hier noch zwei weitere Gebäude entstehen sollen, die dann zusammen mit dem Bestehenden ein Kloster im buddhistischen Stil ausweisen.

Zen bezeichnet eine Meditationsweise, die die Sammlung des Geistes dazu verwendet, die Wirklichkeit zu erfahren, ohne dabei kulturelle und geschichtlich gewachsene Vorstellungen und Gewohnheiten zu berücksichtigen. Haupttechnik auf dem Übungsweg

ist Sitzen in Kraft und Stille, Zazen. Der Zen-Meister Hinnerk Polenski, der den langen Weg zur Freiheit bereits weit gegangen ist, hilft den auf ungewohnten Pfaden wandernden Teilnehmern in Einzelgesprächen mit Rat und Ansporn. Nicht immer wird das Empfohlene auch gleich verstanden, geht es doch darum, die Teilnehmern aus ihrer Verstrickung zu befreien und dabei nicht nur den Verstand zu erreichen, sondern auch das Herz zu berühren. Es ist erstaunlich, wie gut dieses immer wieder gelingt und damit die Motivation, weiterzugehen, erweitert und zu verstärken weiß.

Sechs Tage habe ich in dieser Atmosphäre mit Sitzen, Gehen, Rezitieren, Teetrinken und Arbeiten zugebracht, habe dabei jeden Rat des Meisters und seiner vielen Helfer befolgt und alle Aufgaben wahrgenommen, die das Kloster den Teilnehmern stellt. Es waren schöne Tage inmitten von Freunden, Tage ohne Aggressivität, Tage ohne Ärger, ohne Stress, und doch Tage erfüllt von Tun, Erleben und Sein. Ich bin erholt in die Normalität zurückgekehrt, vielleicht auch ein Stück freier, ganz bestimmt aber ein großes Stück nachdenklicher angesichts eines erdrückend eng gestrickten Alltags. Es waren gute Tage, wichtig für mich und bestimmt auch wichtig für die Menschen, die mit mir leben und arbeiten müssen.



Warum Meditation, und warum Zen?

Menschen sind bewusste Wesen, aber das wäre eigentlich nichts Besonderes, denn andere Lebewesen sind auch bewusst. Was den Menschen abhebt aus der Masse der Lebewesen ist eine Ableitung dieses Bewusstseins, denn der Mensch ist sich seines Bewusstseins bewusst oder anders gesagt weiß der Mensch, das er bewusst ist und fügt das Wissen darum in sein Verhalten ein. Er weiß, dass nicht nur er selbst, sondern auch der andere Mensch bewusst ist und darüber weiß.

Alles in allem ist das eine sehr komplizierte und unübersichtliche Betrachtung, mit der Menschen im Alltäglichen ohne viel zu denken relativ sicher umgehen können. Dazu gehören die Fähigkeiten, Strategien und Taktiken zu bilden, zu fühlen, wie es um ein Leben steht und natürlich das Wissen um Richtig und Falsch. Die Potentiale, die diese Bewusstheit (das Bewusstsein des Bewusstseins) freisetzt, sind erheblich, oftmals auch gefährlich und anstrengend, aber sie bergen in sich auch die Möglichkeit, weiterzugehen und mit anderen ein

Gemeinschaftsbewusstsein zu bilden. Dieses Gemeinschaftsbewusstsein erweitert sich zunehmend auf die Menschen und Lebewesen der Umgebung, umfasst zunehmend immer größere Räume und Ebenen, überwindet schließlich die Begrenzungen der Identifikation (ich, meine Familie, mein Volk, meine Welt) und weitet sich in eine Bewusstheit, die alles Leben und alles Sein umfasst. Die Mittel auf diesem Öffnungsweg sind Energie (Hara), Mitgefühl (Herz) und umfassende Freude (Samadhi). So beschreibt ein Zen-Meister den Meditationsweg des Zen, beziehungsweise so habe ich seine Ausführungen verstanden oder so lege ich ihn aus, heute, hier und jetzt. Bereits morgen kann und mag sich das ändern können.

Es wäre vermessen, sagen zu wollen, dass ich das Beschriebene vollständig nachvollziehen könne und auch nur zum Teil diesen Weg bereits gegangen oder sogar vollendet zu haben. Dem ist nicht so. Es ist eher so, dass ich mich entschlossen habe, in diesen Weg einzutreten und ihn soweit als möglich konsequent zu gehen, sofern mein Leben in dieser Gesellschaft und seine Gestaltungsnotwendigkeiten (Arbeit, Freundschaft) das zulassen. Und sollte morgen ein Abgrund sich auftun und mir klar werden, das jetzt den Weg weitergehen springen bedeuteten würde, bin ich nicht sicher, ob ich bereits dazu imstande wäre, denn Rückkehr wäre aus und nach dem Sprung wahrscheinlich nicht möglich.

Der Meditationsweg erfordert Glauben und Zuversicht, zumindest wird es so immer wieder beschrieben und folglich oft zu lesen sein. Meist sind die Menschen, die man in Meditationseinrichtungen antrifft, optimistisch orientiert, glauben fest an die Richtigkeit und Sinnhaftigkeit ihres Tuns, sind entspannt und friedfertig. Es sind nette, freundliche und hilfsbereite Menschen mit guter Ausstrahlung und frohem Gemüt. Wer mich genauer kennt, wird jetzt etwas verwirrt sein und mich in einem solchen Kreis eher nicht sehen, denn wie ich selbst werden sie mich mehr in einer pessimistischen Haltung sehen, geneigt zu Nachdenklichkeit und Reflektion und ich erscheine zumindest meiner Umgebung selten als ausgeglichen. Denn im Gegensatz zu vielen meiner Generation setze ich oft Grenzen, verstehe und praktiziere ich Sarkasmus und, vor einer Wahl stehend, werde ich mich meist fürs Kämpfen entscheiden. Weglaufen oder stillhalten ist nicht meine Präferenz. Soweit so gut.

Ich persönlich halte positive Grundstimmungen, Weichheit und mangelndes Selbstvertrauen nicht für die Grundvoraussetzungen des Meditationsweges. Wer sein Ichgefühl aufgeben möchte, sollte zumindest mal ein ordentliches Selbstbewusstsein besitzen. Aufgeben, was man nicht hat, ist leicht. Dann ist, wer in dieser Gesellschaft lebt und arbeitet, gut beraten, etwas Skepsis und Misstrauen aufrecht zu erhalten. Man wird gerne und oft über den Tisch gezogen und es empfiehlt sich, im Alltäglichen vorsichtig zu sein. Dass diese Vorsicht aber nicht zur Manie wird, dafür haben Menschen Meditation und Zen erfunden. Denn Zen entwickelt neben den bereits weiter oben ausgeführten Fähigkeiten auch Unterscheidungskraft, entwickelt sicheres Auftreten und erarbeitet eine Ausstrahlung, die Menschen anzieht und

verzaubert, alles Motive, die gut passen zu und gut zu gebrauchen sind in der heutigen Zeit.

Tägliche Meditationspraxis ist das A und O des Zens, das heißt: sitzen in Kraft und Stille. Mit Kraft ist hier die Fähigkeit gemeint, mit seiner gesamten Energie und Aufmerksamkeit im Sitzen zu sein, weder zu schlafen noch zu dösen noch zu philosophieren, denn still zu sein erfordert unser ganzes Wesen. Wie schwer es ist, still zu sein, weiß nur der, der es ausgiebig und umfassend versucht hat. Still sein ist der immer wiederkehrende Versuch, einen Moment ohne das Gewölk der Worte auszukommen, immer wieder nach dem Scheitern zurückzukehren und es erneut anzugehen und motiviert die wenigen Phasen des Gelingens diese Zeitspanne auszudehnen. Still sein zu können ist kein erlernbares Wissen, ist keine Fähigkeit, die eingeübt werden kann, sondern ist eine Prägung, eine Haltung, die eingestanz und eingebrannt werden muss. Das erfordert unsere gesamte Energie, unsere gesamte Aufmerksamkeit, erfordert den Einsatz unseres ganzen Wesens. Das einzuüben und die Voraussetzungen dafür zu schaffen, das Bewusstsein und das Selbstvertrauen dafür zu schöpfen, die ganze Kraft dafür zu bündeln, das ist Zazen.

Ich weiß nicht, ob ein Zen-Meister diese Zeilen unterschreiben würde, aber das ist meine Ansicht über Zen, für mich der König der Meditationsformen und über Zazen, die Krone der Meditationsübungen. Zazen ist sitzen in Kraft und Stille!