

Unser Ich: unvermeidbar, unverzichtbar?

Ich denke, also bin ich nicht.

Ich denke nicht, also bin ich.

Teil 1

Unser »Ich«, diese definierbar undefinierte Substanz aus persönlicher Biografie, aktuellen Lebensumständen, sozialem Kontext, kulturellen Gegebenheiten, intellektuellen Vorstellungen, emotionalem Gedächtnis und schierem Überlebenstrieb, dem ein Name gegeben wurde, den wir den unsrigen nennen.

Der Buddha sprach von drei Welten (Sanskrit: *tiloka*), in denen wir uns bewegen: der materiellen Welt (*rupaloka*), der Welt in Beziehung mit anderen (*kamaloka*), der spirituellen Welt (*arupaloka*).

Wir bewegen uns ständig in diesen drei Bereichen und in jedem gibt es eine andere Sichtweise unseres Ichs.

Wir sagen: »Ich komme aus Würzburg.« Oder: »mein Bankkonto, meine E-Mail-Adresse«. Oder: »Immer, wenn ich jemanden treffe, der aussieht wie mein Exmann, bekomme ich Kopfschmerzen.« Das ist die materielle Welt.

Zweitens haben wir eine soziale Identität. Wir sind Geschwister, wir sind Kinder. Viele sind Eltern, Ehepartner, Lehrerinnen, Schüler. Der Buddha war sehr eindeutig in

seinen Lehrreden: Wir müssen in dieser Welt der Beziehungen erwachen, uns in sie eingliedern und sehen, wie sehr wir verbunden sind. Wenn wir unsere Handlungen auch unter dem Gesichtspunkt betrachten, was sie für unsere Eltern, Lehrer und Freundinnen bedeuten, werden wir anders handeln.

Und wir sind auch spirituelle Wesen mit einem reichen – unsichtbaren – Innenleben an Phantasie und Humor, an Wertvorstellungen, an Mitgefühl und Gleichmut, an Sehnsüchten.

Wir streben danach, in diesen Welten zu erwachen und uns möglichst frei in ihnen zu bewegen. Es ist unsere Praxis, unsere gelebte Übung, die den gegenwärtigen Moment bereichert und ihn so lebendig werden lässt.

Meister Zuigan rief sich selbst jeden Tag an: »Meister!«, und antwortete: »Ja!«. Dann sagte er: »Sei hellwach!«, und antwortete: »Ja!«

Und weiter: »Lass dich niemals von anderen täuschen!«, und weiter: »Nein, niemals!«

Mumonkan, Fall 12

Teil 2

Im Zen beschäftigen wir uns damit, dieses Ich zu vergessen. Das ist ungefähr so leicht, wie wenn wir versuchen, unseren Namen zu vergessen. Es ist nahezu unmöglich.

Und doch und doch ...

Wir können es versuchen.

Zunächst auf dem Kissen, jenem halbwegs überschaubaren Terrain, zeitlich begrenzt und in einem geschützten Rahmen. Wir sitzen und sitzen – plötzlich denken wir einen Moment lang nicht mehr an uns selbst. Das geschieht einfach. In diesen anfänglich nur kurzen Augenblicken können wir sehen, dass das, was anstelle unseres unverzichtbar geglaubten Ichs rückt, viel weiter reicht als jener begrenzte Rahmen, den wir so gut kennen. Und dass es nicht die Wüste einer unbewohnten Leere ist, die uns erwartet.

Das, was dann erscheint, ist grenzenlos, grenzenlose Lebendigkeit: Die »zehntausend Dinge« kommen nach vorne, wir treten zur Seite. Sie zeigen sich uns in ihrer ganzen Ehrlichkeit und Schönheit, in ihrer Fülle und Vielfalt. Sie laden uns ein, mitten in ihr Leben. Sie bereichern uns, denn ihr Leben ist auch das unsrige. Ohne uns wären auch sie nicht.

Wir sind es, die sie in Erscheinung bringen können. Indem wir selbst hinten treten und dem großen weiten Leben für einen kleinen Moment nur zuschauen. Das Leben wird gut ohne unsere ständige Einwirkung florieren.

Ohne uns wäre selbst der Buddha in erster Linie eine historische Figur aus weiter Ferne. Durch unsere Praxis, während der wir Tag für Tag, Zazen für Zazen, lernen, ihn einzuatmen und auszuatmen und wieder einzuatmen, immerfort – bleibt er am Leben, gibt uns das, was er verkörpert, Energie, Imagination, Stille, Mitgefühl und Verbundenheit.

Das ist »Weisheit innerhalb des Kreises«. Sie kann nicht erdacht, nur erfahren werden. Sie kennt weder Form noch Nicht-Form. Sie gehört nicht zu uns und doch entsteht sie in uns. Sie leitet uns und doch tut sie rein gar nichts. Sie ist

überall und doch sehen wir sie nicht. Wir müssen sie weder suchen noch angestrengt hervorbringen.

Nur lassen und schauen, lassen und schauen – Tag für Tag, Zazen für Zazen.

Alles denkt, also ist nichts.

Nichts denkt, also ist alles.

So – oder etwa nicht?

Eine unserer häufigsten Gewohnheitsenergien ist das »Urteilen«. Ein Teil von uns urteilt ausgesprochen gerne, insbesondere schauen wir immer dann ganz genau hin, wenn wir etwas als »falsch« ausmachen können. Sehr häufig an uns selbst, aber natürlich auch an allem anderen.

Es gibt, in manchen mehr, in anderen weniger, eine Neigung, alles, was uns begegnet, in diese beiden Kategorien einzuteilen: falsch-richtig.

Während »richtig« meist nur kurz abgenickt wird, halten wir uns oft länger bei dem auf, was wir als »falsch« erachten.

Dank der Medien erfahren wir viel und können täglich eine große Anzahl an Ungerechtigkeiten sehr nah miterleben. Unsere geplagte Welt bietet uns zahllose Gelegenheiten dazu, Stellung zu beziehen, uns aufzuregen. Das Unbehagliche an dieser Art von Urteil ist ihre Sackgassen-Existenz. Es passiert nicht mehr so viel in dieser Straße, nachdem wir unser Urteil gefällt haben. Uns bleibt nur, das Ganze noch mehr zu polarisieren, indem wir nach »Gleichgesinnten« Ausschau halten und uns dann gegenseitig die Ohren volljammern.

Daran ist nichts verwerflich – solange wir unser Urteil auch wieder ablegen können.

Veränderung jedoch sieht anders aus.

Wenn wir alles, was wir jemals zu irgendeiner der täglichen Tragödien auf unserer schönen Erde zu sagen hatten, zu uns selbst zurückbringen, können wir unserem Urteilen Gelegenheit geben, in unsere Praxis einzufließen.

Ein Urteil, das aus einer Haltung der Abwehr heraus entsteht, kann nahezu immer zurückverfolgt werden.

Wer ist diese Person in mir, die urteilt?

Wie alt ist sie?

Oder: Habe ich vielleicht Angst? Wovor?

Treibt mich eine Sehnsucht nach Gerechtigkeit?

Möchte ich von etwas in mir selbst ablenken?

Besagt mein Urteil, dass ich »besser« bin?

Enthält es zumindest etwas Verständnis für die andere Seite?

Andererseits brauchen wir Meinungen und Urteile, denn ohne sie könnten wir im Alltag keinen einzigen Tag überstehen. Unsere Übung ermöglicht uns, zwischen dem Zustand der Denkpausen, des Stillstands unseres Denkens auf dem Kissen und dem Zustand des Denkens (und Urteilens) hin und her zu wandern.

Wir können so – oder auch anders.

Wir können urteilen und klarer werden. Wir können unterscheiden und dabei gleicher werden. Ich kann mich fragen, ob mein Urteil mir als Bodhisattva auf dem Weg hilft oder eben nicht.

Letztendlich ist es ganz einfach: Führt dies zu mehr oder zu weniger Leiden?

Im Schatten der Berge:
wasserdurchzogenes Moos,
Rinnsale zwischen den Felsen.
Langsam werde ich
ein wenig klarer.
Ryokan

»Verzicht« – unsere Übung zwischen Fülle und Verzicht

Verzicht ist ein schwieriges Wort. Gerade bei jenen, die in unserer christlichen Tradition groß geworden sind, kann dieses Wort ungute Erinnerungen wecken. Verzicht gilt zudem als »unmodern«, denn unser westliches Leben ist darauf ausgerichtet, dass wir danach streben sollen, auf »nichts« zu verzichten.

Womit wir schon die wesentlichen Voraussetzungen für »gesunden« Verzicht geschaffen haben: So, wie das Sitzen mit der Haltung beginnt und das Handeln mit der rechten Absicht, kommt es auch beim Verzichten auf die Ausgangsposition an. Aus einer Haltung der Kargheit kann ich nicht gut verzichten. Zumindest nicht, ohne eine Gegenleistung einzufordern, und spätestens ab dann wird alles kompliziert.

Ein Verzicht aus der Erfahrung der Fülle hingegen ist so natürlich und spurlos wie das »Zurechtrücken des Kopfkissens tief in der Nacht«.

Verzicht. Allein bei diesem Wort bekommen wir oft genug schreckgeweitete Augen, denn keiner mag gerne auf etwas verzichten, schon gar nicht auf Dinge, an denen wir

hängen. Mehr noch: Je inniger wir an etwas hängen, umso weniger möchten wir es abgeben. Tief darunter verborgen ist jenes schwer beschreibbare, dunkel wabernde Empfinden, ist dieser Schatten, der uns permanent aufzeigen möchte, dass es nicht genug sei – dass wir nicht genug hätten. Oder seien. Oder zwar im Moment hätten/seien, aber vielleicht später nicht mehr. Oder zwar genug hätten/seien, aber im Vergleich mit anderen weitaus weniger.

Oder eine situationsbedingte Mixtur aus alledem.

Daher: Bloß nichts rausrücken!

Stattdessen: Alle zusammentrommeln, die Stellung verteidigen und, wenn möglich, Vorräte horten!

Was wie eine Strategie aus dem Mittelalter klingt, mag damals zum Schutz der eigenen Burg sinnvoll gewesen sein. Für die Befreiung unseres Ichs im 21. Jahrhundert ist all dies denkbar schlecht geeignet.

Unser tragisches Problem: Der »Feind« befindet sich zusammen mit uns fein im Trockenen und sicher verschanzt, und zwar auf *unserer* Seite des Burggrabens. All unsere Versuche in oben beschriebener Weise werden ihn durch das Verstärken der Verteidigungsmauern nur noch mehr daran hindern zu verschwinden.

Der Buddha sprach: »Es gibt keinen Fluss, der dem des Habenwollens gleicht. Ein Fluss kann manchmal seine Uferböschung ausfüllen, aber die Wünsche und Begehren eines Menschen können niemals erfüllt werden. Selbst wenn Geld wie Regen vom Himmel regnete, das Sinnesverlangen der Menschen wäre niemals erfüllt.« (Anguttara-Nikaya)

Auch die momentane Weltlage ist eine Folge jener Illusion des »Nicht genug«.

Verzicht ist etwas nicht nehmen, was ich gerne haben möchte. Und wir alle möchten doch so vieles gerne haben, oder nicht?

Ich verzichte aufs Schwatzen, auf Gesellschaft, die mir nicht guttut.

Ich erlege mir eine Medienpause auf.

Ich esse ein paar Tage keine Tiere.

Ich verzichte darauf, jemanden zu beurteilen, noch bevor er den Mund aufgemacht hat.

Ich verzichte beim Blick in den Spiegel auf jedweden Kommentar.

Ich verzichte auf meine Trägheit, schwinge mich auf und sage etwas.

Ich verzichte darauf, in Gegenwart Dritter über andere zu sprechen.

Ich verzichte auf mein schlechtes Gewissen nach dem Verzehr eines großen Eisbechers.

Oder:

Ich verzichte auf meine Wut.

Ich verzichte auf meine Melancholie.

Ich verzichte auf meine Geschichte(n).

Ich verzichte auf mein Wegschauen.

Ich verzichte auf das, was ich kenne.

Verzicht verschwindet erst dann, wenn ich keine anhaltenden Vorlieben mehr habe, obschon es immer Dinge und Situatio-

nen geben wird, die mir von meinem Innersten heraus mehr liegen als andere. In jeder Lage dennoch möglichst ausgeglichen zu reagieren, gewahr meiner Position der Fülle, stellt eine der vielen Herausforderungen unseres Bodhisattva-Weges dar.

Wenn ich von mir heraus das Empfinden habe, auf nichts mehr aktiv verzichten zu müssen, dann bin ich frei. Dann ist dieses so gut wie jenes.

Im *Shinjinmei*, einem Text von Seng-ts'an aus dem 7. Jahrhundert, heißt es: »... wenn Vorlieben beiseitegelegt werden, liegt der Weg klar und unverstellt vor uns.«

Worauf sollen wir verzichten? Der Buddha hat unmissverständlich darauf hingewiesen, dass ein Verzicht auf äußere Dinge die Folge eines inneren Sinneswandels sein muss. Umgekehrt funktioniert es nur sehr selten.

Diese »Objekte des Anhaftens«, die Fünf *skandhas*, bilden zusammen die Ganzheit dessen, was wir »unser Ich« nennen: Form oder Materie, Empfindung, Wahrnehmung, Geistesobjekt oder geistige Handlung, Motivation und Bewusstsein.

Wir leiden an unserer Vergänglichkeit, unserem Haben-, und Festhaltenwollen, unserer Furcht, unserem Sein als etwas, das sich aus verschiedensten Teilen zusammensetzt und über keine inhärent eigenen Eigenschaften verfügt. Wir leiden auch an unserer Furcht vor dem Nicht-Sein.

Der Buddha sprach: »In genau diesem Körper von sechs Fuß Länge, mit den Eindrücken seiner selbst, seinen Gedanken und Ideen, ist die Welt, ist der Ursprung der Welt, ist die Beendigung der Welt und ist der Weg, der zur Beendigung der Welt führt.« (Anguttara Nikaya)