

Von Jigen Myoshin Osho

Bereit zu helfen

Als wir sie baten, über Fürsorge zu schreiben, fühlte sich die Zen-Lehrerin Jigen Myoshin Osho gleich angesprochen: Keine drei Wochen zuvor war die Innenstadt von Euskirchen, wo sie wohnt, überschwemmt worden – auch der Keller des Dharmahauses.





Ich war in dieser Nacht nicht zuhause, und so erfuhr ich erst am nächsten Tag am Telefon von Nachbarn, dass der harmlose Veybach, der gewöhnlich eine Wasserhöhe von 20 Zentimetern hat, als reißender Strom durch die Straßen schoss, in die Keller und zum Teil in die Wohnungen eindrang und alles mit sich riss. Die Zugangsstraßen nach Euskirchen waren blockiert, und so konnte ich erst Tage später zurückkehren. Schon in diesen Tagen ist viel passiert. Sanghafreund:innen und Familienmitglieder riefen an und boten ihre Hilfe an. Handwerker, die ein Jahr vorher beim Einzug ins Dharmahaus tätig gewesen waren, halfen sofort, um in den bewohnbaren Geschossen möglichst schnell die Strom- und Warmwasserversorgung wiederherzustellen. Meine Schwester nahm sich Urlaub und fuhr mit mir nach Euskirchen; auf dem Weg nahmen wir einen Zen-Studenten aus Regensburg mit. Wir fühlten uns voller Tatendrang, und als wir ankamen, erwarteten uns bereits vier Sanghafreund:innen und meine Tochter in lehmverschmierter Kleidung mit strahlenden Gesichtern. Das Wasser war abgelaufen und sie hatten bereits angefangen, die Kellerräume auszuräumen. In den folgenden Tagen wurde für uns gekocht, wir konnten bei Sanghafreund:innen duschen gehen und das Internet nutzen. Freude und Dankbarkeit für die Hilfe und Fürsorge trugen uns durch die nächsten Tage.

Die Schicksale der Nachbarn berührten

Nach und nach erfuhren wir, wie schwer manche Menschen betroffen waren, die ihre Wohnung, ihr Haus oder gar Familienmitglieder oder Freunde verloren hatten. Natürlich berührt besonders das Schicksal von Menschen, die wir kennen. Ein junger Mann aus der Nachbarschaft erzählte, wie er zwei Straßen weiter plötzlich vom Wasser überrascht worden sei, das von zwei Seiten auf ihn zukam. Innerhalb von Momenten erreichte es ihn und er konnte sich nur noch an einem Laternenpfahl festklammern. Das Wasser stieg ihm bis zur Brust und eine Leiche schwamm an ihm vorbei. Seine Erschütterung war deutlich zu spüren, als er das erzählte. Solche Erfahrungen brauchen Zeit, um zu heilen, aber es hat mich gefreut, von ihm zu hören, dass er dankbar ist, dass er überlebt hat. Dankbarkeit ist wie eine Tür, die unser Herz öffnet und uns gesund werden lässt.

Was sich seit dieser Überschwemmung im Dharmahaus abgespielt hat, ist nur vor dem Hintergrund des Lebens hier, der Meditation und der daraus resultierenden Arbeitshaltung

Allgemeine Haltung

Die Art und Weise, wie wir leben und arbeiten wollen, basiert auf fünf Pfeilern:

- ein Leben in Bescheidenheit
- ein Leben in Dankbarkeit
- ein Leben mit Arbeit
- ein Leben mit Meditation
- Leben, um zu geben

Diese fünf Aspekte sind die Basis für die Haltung, die wir im Zen-Leben anstreben.

Arbeitseinstellung

Arbeit ist ein charakteristisches Merkmal des Zen-Lebens. Sie verhindert das Abgleiten in einen Zustand der Lethargie und ein Leben ausschließlicher Kontemplation (geistiger Versenkung). Ein Leben mit Arbeit ist nicht getrennt von einem Leben in Bescheidenheit, Dankbarkeit, Meditation und von Geben. Deshalb ist die Arbeitseinstellung eigentlich der Ausdruck der anderen Aspekte: Arbeit ist Bescheidenheit, Geben, Dankbarkeit und Meditation.

Für unsere Arbeitshaltung bedeutet das, dass sie auf Verantwortlichkeit, Anpassung und Selbstbeobachtung beruht:

- Wir übernehmen Verantwortung für die Arbeit, die uns übertragen worden ist und die wir übernommen haben, weil uns klar ist, dass wir aus einer Haltung der Bescheidenheit und Dankbarkeit heraus die Dinge immer so gut wie möglich tun werden.
- Wir passen uns dem an, was gebraucht wird oder wofür wir gebeten werden; wir üben selbstloses Geben, es gibt nicht „meine Weise“, Dinge zu tun, es gibt nur die Weise des Dharma (Eingebettetsein in das große Ganze).
- Zur Arbeitsweise gehört auch die Selbstbeobachtung. Das bedeutet auch, dass wir uns nicht mit anderen vergleichen und nicht übereinander urteilen.
- Verantwortung, Anpassung und Selbstbeobachtung können uns während der Arbeit helfen, uns in einer eher „funktionalen“ Weise aufeinander zu beziehen, anstatt auf einer persönlichen Ebene aufeinander zu reagieren.

zu verstehen. „Was brauchst du? Was kann ich für euch tun?“, das sind die Zaubersätze, die alles verändern. Fürsorge, also die Sorge für, sollte immer mit diesen Fragen beginnen.

In unserer Gesellschaft, in dieser Welt, gibt es unendlich viel Leiden und Elend, physisch, psychisch und geistig. Durch die Medien werden wir Zeug:innen von Krieg, Flucht, Misshandlung, Krankheit, Tod. Auch ohne Medien haben Menschen dies erfahren und einen Ausweg gesucht – für sich und für andere. Auch Siddharta Gautama war so ein Mensch. Er hat alles verlassen, um einen Weg aus dem Leiden zu finden, und, wie wir wissen, führte ihn dieser Weg zur Erleuchtung, zur Buddhaschaft. In diesem Zustand – ich werde später noch darauf zurückkommen – war ihm klar, dass er in dieser Welt für die Menschen einen Weg aufzeigen wollte und konnte, der uns von Leiden befreit: den Edlen Achtfachen Pfad, den Weg, der sich direkt an jeden einzelnen Menschen richtet und ihm zeigt, wie er Weisheit und Liebe entwickeln kann. In diesem Zustand entspringt Fürsorge als innerer Impuls.

Der Blick wendet sich nach innen

Das ist ein neuer Aspekt: Gewöhnlich richten wir unseren Blick bei Fürsorge nach außen, zu den Situationen und Menschen, die unsere Fürsorge brauchen, nun wendet sich der Blick mit einem Mal nach innen. Wer bin ich? Wie achtsam bin ich? Wie verhalte ich mich mir selbst und anderen gegenüber? Was sind meine Motivationen? Was ist der Urgrund meines Seins? Im Zen helfen wir durch die Koan-Arbeit, diese Fragen zu vertiefen. Wo warst du, bevor Mutter und Vater geboren waren? Wo bist du, wenn der Vogel singt? Dein inneres Wahrnehmen und Erleben wird gedehnt. Auf diesem Weg begegnest du deinem inneren Leiden und Schmerz, deiner Trauer und deiner Liebe. Und du gehst darüber hinaus. Wie Dogen Zenji (1200–1253) gesagt hat:

„Den Buddha-Weg zu erfahren, bedeutet, das Selbst zu erfahren. Das Selbst erfahren heißt sich selbst vergessen.“

Darum geht es im Zen-Training, das auch im Dharmahauses stattfinden. Was heißt „sich selbst vergessen“ in unserem Alltag? Wie gliedern wir uns in einen Tagesablauf ein, ohne uns immer wieder zu fragen: Was bringt mir das? Ist das überhaupt das Richtige für mich? Warum soll ich essen, was mir nicht schmeckt? Warum verzichten auf etwas, was ich mag oder sogar liebe? Warum soll ich Fenster putzen, ich könnte viel besser Blumen dekorieren? Warum soll ich Gästen Tee servieren, ich würde lieber zuhören und meine Meinung im Gespräch sagen?

Auch wenn wir in der Meditation tiefe Erfahrungen machen von grenzenloser Weite und Liebe, von unsagbarer Tiefe und Unendlichkeit – solche Fragen tauchen im Alltag auf. Im

Zen-Training arbeiten wir damit in Einzelgesprächen und in Dharmagesprächen, die in der Gruppe stattfinden.

Ein kleines Beispiel, wie schwierig es ist sich selbst zu vergessen: Kürzlich sah ich auf dem Rückweg vom Spaziergang mit meinem Hund mitten auf der Straße eine große Papiertüte. Ich hob sie auf, um sie in die nächste Mülltonne zu werfen, und merkte, dass sie schwer war. Ich schaute sie mir genauer an. Es war eine Fastfood-Tüte mit ordentlich verpackten Burgern darin. Auf dem Weg nach Hause wurde mir klar, dass ich dieses Essen nicht einfach in die Mülltonne werfen konnte. Nach der Ankündigung, dass wir heute Mittag Burger essen würden, entstand ein interessanter Austausch. Meinungen, Ideen, Argumente, Wissen die eigene Gesundheit, gesellschaftliche Produktionsverhältnisse – der Raum füllte sich schnell. Zu Mittag aßen wir Burger mit einem großen Salat – in Ruhe.

Wenn unsere Vorstellungen und Ideen von richtig und falsch schon beim Essen so deutlich hervortreten, wie stark hängen wir erst fest, wenn es um Liebe und Eifersucht, um Anerkennung, Einfluss, Rechthaben und Besserwissen geht? Wie schwer muss es dann erst sein, all unsere Vorstellungen und Meinungen beiseitezulassen, um wirklich – im guten Sinne naiv und offen – zu fragen: Was kann ich für dich tun?

In einem schönen sprachlichen Bild wird manchmal gesagt: Die Welle ist sich bewusst, dass sie Teil des Ozeans ist. Eigenständigkeit, die Individualität waren nicht verschwunden, aber Teil des Ganzen geworden.

Regeln unterstützen uns

Um einen Leitfaden zu haben, an dem wir uns in unserem Zen-Training ausrichten können, gibt es in unserer Tradition, also auch im Dharmahaus Euskirchen, Richtlinien zur allgemeinen Haltung und zur Arbeitseinstellung (siehe Kasten S. 42). Diese Regeln und die tägliche Meditation unterstützen uns darin, ein Leben zum Wohle aller Lebewesen – einschließlich uns selbst – einzuüben und zu einer guten Gewohnheit werden zu lassen. Vielleicht mag jetzt der eine oder die andere denken: Wo bleibt denn da meine Eigenständigkeit, meine Individualität? Diese Frage ist verständlich.

Wir alle haben einen Körper, Gefühle, Wahrnehmungen, einen Willen, Bewusstsein und Erinnerungen. Wir leben in einem bestimmten Haus mit anderen Menschen zusammen, in einem bestimmten Land auf dieser Erde, zu einer bestimmten Zeit. In der Kombination dieser Faktoren unterscheiden wir uns von unseren Mitmenschen. Jeden dieser Bereiche können wir eingehend untersuchen und werden feststellen, dass nicht alle stattfindenden Prozesse von uns gesteuert werden können. Oder hast du dir deine Eltern selbst ausgesucht? Deine Haarfarbe und Sprache? Deine Talente, Fähigkeiten und Krankheiten? Wieso erlebst und überlebst du eine Überschwemmung oder einen Krieg?





Vor drei, vier Jahrzehnten gab es viele Seminare, die mit der Frage „Wer bin ich?“ arbeiteten. Wenn uns diese Frage begleitet, kann das sehr tief gehen. Mich erinnerte das auf einmal an einen Satz aus meiner frühen katholischen Erziehung: „Herr, dein Wille geschehe.“ Schon als Kind hatte ich mich an diesem Satz gestoßen, als Jugendliche gegen den „Herrn“ aufgelehnt. Mit einem Mal spielte das Wort „Herr“ keine Rolle mehr. Etwas Größeres war damit gemeint, dem konnte ich mich hingeben, und dann folgte ein Zusatz: „durch mich“. Eine Schale hatte sich geöffnet und „mein“ Geist erlebte sich als universaler Geist. Die Welt war verändert.

In einem schönen sprachlichen Bild wird manchmal gesagt: Die Welle ist sich bewusst, dass sie Teil des Ozeans ist. Eigenständigkeit, die Individualität waren nicht verschwunden, aber Teil des Ganzen geworden. Das oben erwähnte Zitat von Dogen Zenji hat eine Fortsetzung. Sie lautet:

„Den Buddha-Weg zu erfahren, bedeutet, das Selbst zu erfahren. Das Selbst erfahren heißt sich selbst vergessen. Sich selbst vergessen heißt, das Selbst wahrnehmen – in allen Dingen.“

Wenn dieser Sprung geschehen ist, ist da kein Ich und andere, kein mein und dein mehr.

Es ist ein langer Prozess, sich selbst zu vergessen und die spirituelle Einsicht im Alltag zu verwirklichen. Meine erste Lehrerin, Prabhava Dharma Zenji, hat öfter gesagt:

„Nach der Erleuchtung beginnt die Arbeit.“

Das geht so weit, bis sogar die Spuren der Erleuchtung – oder wie im Zen manchmal gesagt wird: der Zen-Geruch – ausgelöscht sind. Deshalb ist jetzt die Frage: Wie machst du den Abwasch? Wie fegst du die Treppe?

Als Jugendliche war ich einige Jahre auf einer Nonnenschule. Im Winter bei Schnee und Eis kamen die Schülerinnen

mit Splitt an den Schuhen in die Halle und wechselten sie dort. Dann ging es die Treppe hinauf und jede trug auch noch etwas Splitt an den Hausschuhen mit. Eine ältere Nonne kehrte die Treppe von oben nach unten und wieder von oben nach unten. Kamen wir Schülerinnen an ihr vorbei, stellte sie sich mit einem Lächeln an den Rand; waren wir vorbei, begann sie wieder von oben nach unten zu kehren. Etwas an ihrer Haltung berührte mich zutiefst; erst Jahrzehnte später wurde mir bewusst, was das war. Sie hatte die Antwort auf die Frage „Wie fegst du die Treppe?“ gefunden.

Im Zen-Training würden wir fragen: „Wo ist Buddha, wenn du die Treppe fegst?“ Mit der Übung verkürzt sich die Frage auf zwei Worte: „Nur das!“ Es ist ein Wegweiser, ein Fingerzeig auf *samadhi*, den Zustand vor der Unterscheidung von Subjekt und Objekt. Dieser Zustand ist an sich nichts Außergewöhnliches, er ist uns angeboren, wir kommen aus diesem Zustand jenseits von Sein und Nicht-Sein. Durch die geistige Entwicklung des Kindes, die Ausbildung des Verstandes und Ichgefühls wird dieser ganzheitliche Zustand verdrängt und vergessen. Nach der Erfahrung von *Samadhi* erinnern wir uns manchmal an längst vergangene Situationen von Einssein – einen Sommertag an einer Wasserstelle auf dem Bauch liegend mit den Wasserläufern über die Wasseroberfläche gleitend oder auf dem Rücken im Gras liegend mit der ankommenden Wolke verschmelzend. Diese Erlebnisse waren in Vergessenheit geraten. Durch die Zen-Übung bereiten wir den Weg dorthin. Mit „Nur das!“ wird jede Situation zum Dharmator: kehren, schreiben, spielen, zuhören.

Kein Vorher, kein Nachher, nur jetzt

Schauen wir zum Anfang zurück. Was ist Fürsorge? Der erste Schritt beginnt mit dem Zaubersatz: „Was brauchst du?“ Dann stell dich mit deinem ganzen Wesen auf die Situation ein. Es gibt kein Vorher und kein Nachher, nur jetzt: Ärmel hochkrempeln und anpacken, ins Auto setzen und Besorgungen machen, ans Bett setzen und zuhören, die Hand auflegen, Kaffee kochen, im Internet recherchieren. Jede Situation ist anders, von Moment zu Moment. Sind wir ganz präsent, spüren wir die Veränderung und handeln entsprechend. Werden wir müde, machen wir eine Pause, verletzt sich jemand, rufen wir die Ärztin oder holen ein Pflaster. Wir sind hilfsbereit – bereit zu helfen. Wir spüren unsere körperlichen Grenzen, erkennen die Grenzen unserer Möglichkeiten und unseres Wissens. Wir handeln in Übereinstimmung mit unserem ganzen Wesen, in Übereinstimmung mit dem Dharma.

Die Regeln, die im Dharmahaus geübt werden, geben uns die Richtung an. Die tägliche Meditation, die Versenkung schenken uns die Einsicht und die Weisheit, unsere Unzulänglichkeiten zu überwinden und aus unserer innersten Quelle, aus dem Ungebornen, dem Nicht-Wissen heraus, das Richtige, Hilfreiche und Heilsame zu tun. ☀