

Wie geht es weiter mit uns? (Vortrag im Dharmahaus Euskirchen Februar 2025)

Mein Eindruck ist, dass in letzter Zeit die Menschen in meiner Umgebung sehr viel über die politischen Geschehnisse im eigenen Land und in der sogenannten westlichen Welt diskutieren (es ist gerade nicht deutlich, was der Westen ist :). Neben all den verschiedenen Meinungen höre ich die Sorgen, die Befürchtungen oder sogar die Angst, die da dahinter steckt. Ich glaube, dass auch die Menschen, die anderen politischen Richtungen folgen als meine Freunde und Bekannten, das Gleiche empfinden. Auch sie haben Befürchtungen, Sorgen und Angst.

Was breitet sich da in den Köpfen und Herzen der Menschen aus? Was ist das für eine graue Wolke, und was können wir dagegen tun?

Zunächst die Frage, was das ist. Manchmal wird behauptet, dass es den Menschen immer schlechter geht. Ich kann nicht feststellen, dass es den Menschen um mich herum schlechter geht. Sie wohnen komfortabel, die meisten besser als vor 10 oder 30 Jahren. Sie haben ausreichend zu essen, Beschränkungen werden ausschließlich wegen des Körpergewichts oder wegen gesundheitlicher Überlegungen und Einsichten auf sich genommen.

Während ich das schreibe, höre ich die Einwände: das Armutrisiko steigt, besonders bei alleinerziehenden Eltern mit Kindern, es gibt nicht genügend Kitas, Schulen und Altersheime, das Klima verändert sich in eine Richtung, die die Lebensweise und das Leben für Menschen und Tiere verändert und bedroht.

Ich stimme dem allen zu! Wir befinden uns mit diesen Gedanken und den Gefühlen, die diese Gedanken auslösen, mitten in der relativen Welt. Der Welt von Vorstellungen, Ideen, Meinungen und Argumenten. Verstärkt und aufgebläht durch Medien aller Art und gefördert durch Alleinsein, Vereinzelung und Abschottung vieler Menschen. Die riesige graue Wolke existiert. Es ist eine Wolke von negativen, ängstlichen, quälenden Gedanken. Wenn wir das doch nur sehen könnten!

Wie kommen wir eigentlich auf die Idee, dass unser Leben schmerz- und stressfrei, friedlich, sicher, versorgt, interessant, kreativ, abwechslungsreich usw. sein muss-sollte-könnte?

Können wir für einen Moment die Augen öffnen und sehen, dass das Leben seinen Gesetzen, dem Dharma folgt und nicht unseren Wünschen und Erwartungen? Das wäre schon eine erste, wichtige Erkenntnis: Es geht nicht um mich und auch nicht um dich!

Wie gehen wir dann um, mit dem, was wir sehen, hören, empfinden und wissen?

Da sich mein Text an Buddhist*innen und Meditierende richtet, denke ich, dass ihr die Antwort kennt: Wir beginnen damit, nach innen zu schauen. Zuerst räumen wir da auf. Was da an Schmerz, Angst, Unruhe, Unzufriedenheit und Qual sitzt hat meist nicht mit materieller Not zu tun, es sind psychische und geistige Bürden und Hindernisse. Es wird sich nichts verändern, wenn wir darüber klagen, Schuld und Schuldige dafür suchen und auf Erlösung warten. Letzteres wird uns ja verführerisch angeboten: Ablenkung durch Medien, Shopping, Sternerestaurant, exotische Ausflüge usw. Das sind alles Sackgassen. Sie führen in die Irre und letztlich nirgendwo hin.

Buddha lehrte zuerst, dass das Leben Dukkha bedeutet (oft übersetzt mit Leiden), und dass es dafür Ursachen gibt. In den Vier Edlen Wahrheiten ist die vierte Wahrheit der Edle 8-fache Pfad. Darin weist er den Weg, einen Weg zu Freiheit und Freude, Leichtigkeit und Liebe, der jedem Menschen offen steht. Ich sage nicht, dass der Weg leicht zu beschreiten ist. Jede und jeder begegnet dabei ihren bzw. seinen eigenen Herausforderungen.

Wahrscheinlich haben die meisten von euch erfahren, dass unsere Emotionen, zum Beispiel Wut, Ärger oder Angst keine guten Ratgeber sind. Wann immer dir bewusst wird, dass solche Emotionen in dir auftauchen, gehe zu deinem Atem zurück, gehe in deine Mitte und nimm wahr, wie du ein- und ausgeatmet wirst.

Dann mach dein Herz ganz weit, stell dir vor, wie du immer größer wirst, Körper – Zimmer – Haus – Stadt – Land – Erde. Alles, was dich gerade geärgert und ungeduldig gemacht hat, alles wovor du

Angst gehabt hast oder was du nicht verlieren wolltest, ist winzig klein. Genieße das ein paar Momente lang.

Danach kannst du dir selbst Fragen stellen. Meiner Erfahrung nach sind in politischen und geschäftlichen Treffen, beim Lesen von Nachrichten, bei Konfliktsituationen in der Familie, aber auch bei freundlichen und freundschaftlichen Begegnungen auf der Straße oder in einem Meditationszentrum folgende Fragen hilfreich:

- bist du in Verbindung mit deiner Mitte?
- bist du bereit und in der Lage zuzuhören?
- bist du zentriert und konzentriert?
- bist du offen dafür, dass etwas anders sein kann, als du glaubst zu wissen?
- erlaubst du dir, etwas nicht zu wissen?
- hast du den Mut zu sagen, wenn du etwas nicht mehr hören willst oder kannst?

Auf dem Edlen 8-fachen Pfad kommen dir all diese und mehr Fragen entgegen und du kannst sie anwenden auf deine aktuelle Situation.

Eine der Herausforderungen in meinem Training war das Auslegen der Regeln, besonders für die 45 Minuten täglicher Arbeit, an die Teilnehmer. Meist ging es um Putzarbeiten. Es gab die, die gewohnt waren, ein Haus zu putzen und nicht hören wollten, wie es im Zentrum gemacht werden sollte. Es gab andere, die noch nie eine Toilette geputzt hatten und auch nicht zuhören wollten, wie es gemacht werden sollte. Und in mir stiegen Zweifel auf, die kleinlichen Zweifel: Es kann doch nicht sein, dass ich Jahre hier erkläre, wie man putzt, ich kann doch besser andere Arbeit machen, effektivere und hilfreichere. Ich stand einen Moment still und plötzlich wusste ich: es geht überhaupt nicht um mich, es ist wichtig, Menschen zu zeigen, dass und wie man die Dinge tut, die getan werden müssen. Meine Zweifel waren wie weggeblasen, ich machte meine Arbeit gerne, das kleine Ich störte nicht mehr.

Solche Geschichten finden wir viele in den Mondos (kleine Erzählungen) der alten Zenmeister*innen. So im Fall 7 der Koansammlung Mumonkan:

Ein Mönch fragte Meister Joshu in allem Ernst: „Gerade bin ich erst in dieses Kloster eingetreten. Ich ersuche euch, Meister, gebt mir bitte Unterweisung!“ Joshu fragte: „Hast du schon deinen Reisbrei gegessen?“ Der Mönch antwortete: „Ja, das habe ich.“ Joshu sagte: „Dann wasche deine Essschalen.“ Da erlangte der Mönch eine gewisse Erleuchtung.

Was ist da geschehen?

Zen-Meister Koun Yamada sagte dazu: „Die Wirklichkeit ist ganz einfach. Sie ist gerade so, wie ihr sie seht, gerade so, wie ihr sie hört. Es gibt kein anderes Geheimnis, nichts Verborgenes, keine andere Wahrheit. Aber es ist so einfach, dass die meisten Menschen die wahre Wirklichkeit nicht zu schätzen wissen und dazu neigen zu denken, es müsse da noch etwas Tieferes, etwas ganz Besonderes geben.“ (ders. Mumonkan, 1989, S.64)

Was heißt das heute für dich? In deinem Leben außerhalb von Tempelmauern? Was gilt es für dich zu tun? Jetzt. Deine Kinder von der Schule abholen? Rechnungen an Klienten schreiben? Ins Meeting gehen? Das Zendo putzen? Für 20 Teilnehmer kochen? Und wie machst du das? Alles kannst du gehetzt, gestresst, genervt machen – oder ruhig, mit Dankbarkeit für die Tatsache, dass du mit diesen wunderbaren, lebendigen Kindern lebst und sie aufwachsen siehst. Du kannst ins Meeting gehen, als wäre es dein erstes, so als würdest du ins Dokusan gehen ohne zu wissen, wie du wieder heraus kommst. Du kannst für 20 Teilnehmer kochen und dich freuen, dass du heute mit einem wohlschmeckenden Essen beigetragen hast zu Frieden und Einsicht für diese Menschen.

Das ist der Bodhisattvaweg: Ganz in diesem Moment anwesend sein, offen in alle Richtungen, in der Mitte verankert sein, handeln durch nicht-handeln.

Jiun Roshi sagte dazu: „Mit deinem ganzen Wesen eine passende Antwort geben auf das, was in diesem Moment gefragt ist.“

Vielleicht ist es zunächst mal zu sehen, was gebraucht wird und es tun. Das kann als Vater und Lehrerin, als Anwalt und Politikerin, als Umweltaktivistin und Bäcker, als Mensch jeden Alters geschehen. Es liegt nicht an der Rolle, die du in dieser relativen Welt gerade ausübst. Es liegt an dem „Wahren Menschen“, der du bist. Ohne Titel, Rang und Namen, der frei durch die Sinnestore ein- und ausgeht.

Um es nochmal deutlich zu machen. Es geht nicht darum, wegzuschauen was in der Welt geschieht, aber es ist wichtig, klar zu sehen. Besonders aktuell, wo sich Nachrichten, Kommentare, Hetzparolen und Lügen überschlagen. Alles ist mehrfach gefiltert, sortiert, mit Meinungen oder Vorurteilen oder bösen Absichten angefüllt.

Erlaube dir, nach jedem Bericht eine Pause zu machen, bewusst in deine Mitte zurückzukehren und einige Male ein und auszuatmen.

Du wirst gebraucht, im Rahmen deiner Fähigkeiten und Möglichkeiten. Du bist am rechten Ort und zur rechten Zeit und auf dich kommt es an. Hier und Jetzt.

„Nirgendwo hingehen,

jeder Schritt ist neu, überraschend, ein Geschenk.

Niemals ankommen,

denn du weißt nicht, wohin die Reise geht.

Jetzt ist alles,

greifst du danach,

bleibst du mit leeren Händen.

Greifst du nicht danach,

bleibst du auch mit leeren Händen.

So, was wirst du tun?

Nirgendwo hingehen,

jeder Schritt ist neu, überraschend, ein Geschenk.

Niemals ankommen,

denn du weißt nicht, wohin die Reise geht.

Jetzt ist alles...“

Myoshin Jigen 2014