

## **Die 12 Hindernisse auf dem Weg in eine beglückende Gegenwart** **Zusammenfassung des empfehlenswerten Buches von Hermann J. Mürmann**



### **(1) Das Hindernis der falsch verstandenen Freiheit**

Es gibt einen Unterschied zwischen einer „Ich-Entwicklung“ die notwendig ist, um mit seinen Gedanken, Gefühlen und seinem Körper eins zu werden und einer „Ich-Bezogenheit“, die dazu führt, das „Du“ aus den Augen zu verlieren. Bei Letzterem bleibt die Aufmerksamkeit auf die eigene „Ich-Befindlichkeit“ fixiert. Dieses „Ich“ ist dann das Hindernis, das den Zugang zur eigenen Wesensnatur versperrt. Dieses „Ich“ findet immer wieder neue Gründe, der Wirklichkeit zu fliehen, in dem es neue Bedürfnisse vorgaukelt, deren Befriedigung es gleichzeitig hinterher hechelt. Es möchte frei sein von Verantwortung und Verpflichtung und stellt sich aus falsch verstandener Freiheit in den Mittelpunkt. Es möchte all seine Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte ausleben, und glaubt, dass es für die eigene Entwicklung das Beste ist. Diese Fortentwicklung, oder sogenannte Selbstverwirklichung ist in der Tat eine Fort-Entwicklung im Sinne von Ich-entwickele-mich-fort. Fort von was? Fort vom eigenen Wesen. Unser Konsumverhalten soll Ablenken von der sonst empfundenen Leere, welche die eigentliche Freiheit darstellt, und es hält uns in der scheinbaren Freiheit als Konsument gefangen: Unterhaltung, Arbeit, Essen, Kleidung, Drogen, Beziehungen, Sex...

In der Psychotherapie kann es wichtig sein, das „Ich“ zu stärken, im Zen soll das „Ich“ transzendierte werden, damit wir uns unserem Urgrund öffnen können. Zen lehrt uns, all diese irreführenden Vorstellungen von Freiheit zurückzuführen zu einer friedvollen, beglückenden Gegenwart, in der wir unser gewöhnliches Leben mit all seinen alltäglichen Pflichten und Aufgaben annehmen, ohne etwas zurückzuweisen oder festzuhalten. Erst dadurch entsteht menschliches Handeln, dass durch Aufmerksamkeit, Mitgefühl und Liebe geprägt ist, und das nicht etwa durch verdeckte, unbewusste Motive lediglich den entsprechenden Anschein erweckt.

### **(2) Das Hindernis des Ichs**

Nach der Entwicklungspsychologie ist die Heranbildung eines Ichs eine notwendige Voraussetzung für ein Bestehen in dieser Welt. In jungen Jahren erkennt ein Kind irgendwann, dass es nicht (mehr) eins mit der Welt ist, sondern getrennt: Ich bin ich, nicht der Vater, nicht die Mutter oder mein Bett. Das Ich entsteht mit seiner Entdeckung, gleichzeitig wird Trennung wahrgenommen, ohne die keine Erkenntnis im obigen Sinne möglich wäre. Das Ich verursacht die Identitätsbildung: so bin ich, so will ich sein, so bin ich nicht, so will ich nicht sein. Das Ich lernt sich verständlich zu machen, sich auszudrücken, mitzuteilen, Stellung zu beziehen und vieles mehr.

Der Weg des Zen geht über die psychologische Entwicklung unseres Ichs und die Wiederbelebung der abgetöteten Aspekte von uns Menschen weit hinaus und führt uns

über alle behindernden Vorstellungen zum Ursprung allen Seins, der Buddha-Natur, zu Gott. Das Ich wehrt sich allerdings, seine Position der Macht aufzugeben. Das Ich fühlt sich bedroht durch das Aufleuchten der spirituellen Ebene: die große Wurzel des Zweifels und die Große Wurzel des Glaubens. Unser Ich ahnt die Größe unserer Göttlichkeit und klammert sich an all dem bisher Erreichten auf der materiellen Ebene und versucht uns mit seinen Begierden und Illusionen immer wieder von seiner Wichtigkeit und der materiellen Lebensweise zu überzeugen, die durch ständig neue Bedürfnisbefriedigung bestimmt ist. Unser Ich lebt von den Erfahrungen, Bildern und Vorstellungen unseres Bewusstseins. Es ist gefüllt von Erinnerungen, die in der Vergangenheit verhaftet sind, es stellt Überlegungen an, die in der Zukunft liegen. Aber all dies ist fern ab von der Realität selbst, denn die Realität findet und ereignet sich nur in der Gegenwart, im jetzigen Augenblick. Versucht unser Ich die Gegenwart einzufangen, ist diese schon Vergangenheit geworden. Jeder Gedanke über eine Wahrnehmung ist bereits die Bezeugung ihrer Vergangenheit.

Ist es da nicht merkwürdig, dass wir trotz alledem an unserem Ich so festhalten, obwohl wir nach jahrzehntelangen Versuchen über die Wege und Ratschläge des Ichs innerlich zu Frieden und Ruhe zu kommen, nicht zu einem entsprechenden Ergebnis gelangt sind? Lassen wir unserem dominanten Ich seine Machtposition werden wir keine Glückseligkeit und keinen inneren Frieden erreichen.

„Selig sind die Armen im Geiste.  
Ihrer ist das Himmelreich.“ (Math.5.3)

Armut im Geiste ist für Meister Eckhart nicht geistiges Minderbemitteltsein, sondern so arm in seinem Willen zu sein und so wenig zu wollen und zu begehren, wie wir wollten und beehrten, als wir noch nicht waren. Ebenso sollten wir so ledig allen Wissens sein, dass keinerlei Vorstellung über Gott in uns lebendig ist und wir sollten keine Eigenstätte in uns haben, von der wir meinen, Gott könnte darin wirken.

„Zeige mir wer du warst, bevor deine Eltern geboren wurden!“ (Zen-Koan)

Auch hier gibt es kein Ich mehr, welches über sich Aussagen treffen kann, das Vorstellungen entwickelt von dem, wie es sein sollte und sich selbst als einen Ort sieht, in dem die Einheit mit Gott sich ereignen kann. Wenn wir dort hinkommen wollen, gehen wir **mit** unserem Ich. Das Aufgehen des Ichs im kosmischen Bewusstsein ist wie ein Regentropfen der Eins wird mit dem Wasser des Ozeans.

Der Zen-Weg ist der Weg zur Verwirklichung des Nicht-Ich.

„Eh als ich Ich noch war, da war ich Gott in Gott:  
Drum kann ich's wieder sein, wenn ich nur mir bin tot“  
(Angelus Silesius)

### **(3) Das Hindernis der Umschweife und Umwege**

Stellen Sie sich vor, ihr Kopfhair würde brennen! Nun? Keiner von Ihnen würde zögern, das brennende Kopfhair zu löschen. Ob es ihre bloßen Hände sind oder ein Kissen, Ihr Pullover oder was auch immer sie nehmen würden, ohne weitere Überlegungen anzustellen, würden Sie Ihr Haar löschen. Das besondere an diesem Beispiel ist, dass es sich dabei um eine Situation handelt, die Ihnen höchst wahrscheinlich zum ersten Mal

begegnet und Sie kein Verhaltensrepertoire besitzen, auf das sie zurückgreifen können. Und trotzdem oder gerade deshalb reagieren sie blitzschnell und richtig. Die Situation erfordert, dass Sie sofort ohne weitere Umschweife und langes Hin- und Herüberlegen eingreifen. Jede Verzögerung Ihrer Handlung könnte schlimme Folgen für Sie haben. Der Verstand mit seinen komplizierten Denkstrukturen benötigt zu viel Zeit, alle Eventualitäten und Möglichkeiten abzuwägen. Ihre Intuition, Ihr Instinkt ergreift die Initiative und Ihre Hände fahren zum Kopf ohne Ihnen auch nur einen Moment Zeit zu lassen, darüber nachzudenken. Es gibt keine Umschweife, wie: „Ich muss erst überlegen, ob meine Hände darunter leiden könnten, oder sollte ich doch lieber erst ein altes Handtuch zum Löschen holen.“ Wo Immer Sie vor dem Brand noch mit Ihren Gedanken waren, Sie werden sofort ganz klar und wach sein. Es gibt keine Vergangenheit und keine Zukunft mehr, es ist ein sofortiges vollständiges Ankommen in der Gegenwart.

Denken Sie jetzt einmal einen kleinen Augenblick über Ihren Alltag nach. Wie häufig handeln Sie ohne große Umschweife und Umwege? In welcher Weise zögern Sie Entscheidungen und Aktivitäten hinaus? Was verhindert ein direktes Daraufzugehen und klares Umgehen mit den Dingen, die erledigt werden sollen?

Wenn die Kartoffeln kochen, ist es gut den Herd kleiner zu stellen, - wenn Ihr Kind sich den Finger geklemmt hat, ist es wichtig, ihm sofort beizustehen,- wenn Ihr Auto nur noch mit de Benzin des Reservetanks fährt, ist es unabdinglich, eine Tankstelle aufzusuchen und wenn Ihre Nase tropft, ist es gut, ein Taschentuch zu benutzen. Es ist jeweils das nächstliegende Tun, was uns den Weg freimacht für das dann folgende Nächstliegende usw..

Umschweife und Umwege sind mit einer Abneigung sich selbst oder der Sache gegenüber verbunden. Hinzu kommt noch eine fehlende Beherrschung die Dinge anzugehen. Halten wir mit unserem bewertenden Ich unsere Initiative, unsere Inspiration, unsere Intuition gefangen, dann manifestieren wir unsere Abneigung und Bequemlichkeit. Wir haben viele Abneigungen im Laufe unseres Lebens entwickelt, gegenüber bestimmten Menschen, Tieren, Pflanzen, Themen, Ideologien, Religionen, Gegenständen und Tätigkeiten. Jeder könnte eine lange Liste unterschiedlicher Abneigungen aufstellen. Hier liegt die Wurzel von Respektlosigkeit, Feindseligkeit, Hass und Krieg.

Den Auswirkungen unserer Abneigungen begegnen wir täglich in unserem Alltag: Wir schieben Dinge, die erledigt werden müssten vor uns her, weil sie uns unangenehm sind. Ob dies ein Handwerker ist, mit dem wir über die überhöhte Rechnung reden müssten, ein offenes Gespräch mit einem Freund, das noch aussteht, die Einkommensteuer die auf uns wartet, ein Telefongespräch mit unseren Eltern, das Klären eines Konflikts mit unserem Partner, die Reparatur des Fahrrads, der Austritt aus dem Kegelklub, der Wechsel in eine andere Religionsgemeinschaft, der Besuch unserer erwachsenen Kinder, die Auseinandersetzung mit unliebsamen Themen. Diese Umwege führen bei vielen Menschen zu psychosomatischen Beschwerden wie Verkrampfungen, innerer Druck, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme, Schlafstörungen, Herzbeschwerden, um nur einige zu nennen.

Meister Eckhart zeigt uns eine Art und Weise auf, wodurch unser Tun geprägt sein sollte:

„Auf drei Punkte sollen wir bei unserem Tun achten:  
dass man ordentlich, vernünftig und bewusst arbeite.  
Nun nenne ich dies ein ordentliches Tun, dass man

Allerwärts das Nächstliegende tue.  
Vernünftiges Tun aber ist dies,  
dass man zur Zeit kein besseres Ding  
als eben dies eine tun kann.  
Und bewusstes Wirken nenne ich das,  
wo man lebendige Wahrheit  
mit fröhlicher Gegenwärtigkeit in  
guten Werken verbindet.“

Es ist deutlich erkennbar, dass hier keine Abneigung mehr eine Rolle spielt. Unser Ich, das sonst bewertet und entscheidet aufgrund seiner Vorlieben und Bequemlichkeit und seines Taktierens gegenüber bestimmten Tätigkeiten oder anderen Menschen, ist im Hintergrund versunken.

„Einst wurde der große Zen-Meister Chao-chou  
von einem Mönch nach dem Zen-Weg gefragt.  
Dieser antwortete:  
„Hast du schon deine Reissuppe gegessen?“  
Der Mönch gab zurück:  
„ja, ich habe meine Reissuppe gegessen.“  
Woraufhin Chau-chou erwiderte:  
„Dann geh und wasch deine Essschale!“

In diesem Moment erfuhr der Mönch Erleuchtung. Das Beispiel macht deutlich, dass es auf dem Weg zur wahren Erkenntnis um nichts besonderes geht. Es ist vielmehr die ganz gewöhnliche Alltäglichkeit, mit ihren ganz gewöhnlichen Handlungen, welche die Offenbarung birgt.

Zu sehr lassen wir uns beeinflussen von unseren Vorlieben und Abneigungen und sehen dadurch die Dinge nicht so, wie sie wirklich sind. Dadurch verhindern wir das Einswerden mit den Dingen. Wir errichten automatisch eine Distanz und ein offenes und freies Begegnen ist nicht mehr möglich. Diese Ausweichen auf Umwege ist im Wesentlichen ein Ausweichen vor uns selber. Die Psychologie hat hierfür verschiedene Ausdrücke geprägt wie, Verdrängung, Rationalisierung, Unterdrückung usw.. All diese Mechanismen sind Lösungsversuche des Menschen aufgrund seines fehlenden Wissens um die Einheit mit Gott. Dieses Wissen ist aber die „Große Wurzel des Glaubens“ .

„Man soll Gott nicht außerhalb  
von einem selbst annehmen und erachten  
sondern als mein Eigen  
und als das, was in einem ist.  
Manche einfältigen Leute meinen,  
sie sollten Gott so sehen,  
als stünde er dort und sie hier.  
So ist es nicht.  
Gott und ich wir sind eins.“  
(Meister Eckhart)

Die Natur ist ein wunderbarer Lehrmeister für uns, sie benötigt keine Worte, Bilder und Symbole. Die Natur ist direkt, unmittelbar und unmissverständlich. Denken Sie an den Frühling. Überall beginnen Blumen, Gräser, Büsche und Bäume aus ihrem Winterschlaf

zu erwachen und sich ihrem Wachstumsprozess ohne Umschweife und Umwege hinzugeben. Kein Gewächs macht sich dabei Gedanken, ob dies alles auch richtig ist, inwieweit sein Standort passend ist, seine Größe andere Pflanzen vielleicht behindern könnte. Jede Art entwickelt ihre Eigentümlichkeiten, die Wildbeere ihre Süße, die Brennessel ihre Fähigkeit zu brennen, der Knollenblätterpilz sein Gift, die Rose ihren Duft und ihre Dornen. Alles ist in seiner Art vollkommen und in Harmonie.

#### **(4) Das Hindernis des Bewusstseins**

Unser persönliches Bewusstsein hat von allen Dingen, die es gibt, eine Vorstellung. Dazu gehört auch das Bild, das es über uns selbst hat. Es beurteilt den einen Zustand als gut den anderen als schlecht. Kennt es etwas noch nicht, beginnt es anhand der bisherigen Konzepte dieses in den bisherigen, konditionierten Kontext einzuordnen. Die so gebildeten Vorstellungen sind nur ein Abbild von Dingen, wie sie wirklich sind. So ist auch unser Leben ein Leben aus zweiter Hand, aus der Hand des Bewusstseins. Es ist nicht die Wirklichkeit selbst, sondern die Vorstellung von der Wirklichkeit.

Wir haben auf der einen Seite die Tendenz, alle Erfahrungen in die Kategorien „erwünscht“ und „unerwünscht“ aufzuspalten und dabei der Kategorie „erwünscht“ unsere Zuneigung und der Kategorie „unerwünscht“ unsere Abneigung zukommen zu lassen. Wir fangen daher früh an, mittels Projektionen auf ein „Du“ Garanten zu finden, die das „Angenehme“ schaffen sollen oder zumindest bewahren sollen, und uns vor dem „Unangenehmen“ bewahren und schützen sollen. Dieses „Du“ finden wir zunächst in unseren Bezugspersonen, den Eltern, den Lebenspartnern und später in Gott, den Religionen und Weltanschauungen. Das Leben aber „ent-täuscht“ uns und zwingt uns zur Rücknahme unserer Projektionen, die ja eigentlich nur Ausdruck unserer willkürlichen Kategorisierung in „erwünscht“ und „unerwünscht“ sind.

Der Benediktinerpater Williges Jäger formuliert es treffend so:

„Religion ist die Erfahrung dessen, was ist.  
Das einzusehen ist ungeheuer schwer.  
Es dauert sehr, sehr lange und braucht eine  
Tiefe Erfahrung, bis der Mensch bereit ist,  
Religion so zu verstehen.“  
„Der Erleuchtungszustand ist ohne jede Ichaktivität.  
Es ist die Erfahrung des Lebens selber...“

Diese Banalität wollen viele religiöse Menschen nicht anerkennen. Religion muss sich in ihren Augen gerade vom Alltag abheben. Sie muss etwas besonderes, außergewöhnliches sein. Sie soll ein Zufluchtsort, Auffangbecken sein, das all unsere Sehnsüchte und Wünsche nach Geborgenheit, Frieden, uneingeschränkter Liebe aufnimmt und erfüllt. Wohin sollen wir uns denn wenden, wenn die Religion reduziert wird auf das Leben selbst? Wohin mit unserer Illusion von einem Gott Vater der über uns wacht und uns behütet? Woher sollen wir die Kraft für unser Leben beziehen, wenn nicht aus der Religion?

Unser Bewusstsein schafft große Dinge auf den Gebieten Technik und Wissenschaft. Doch gleichzeitig ist es offensichtlich die Ursache für unser Leid, für unsere Ent-täuschungen. Unser Bewusstsein begreift alle Dinge als Objekte und schafft damit eine

Trennung zwischen mir und Gott, zwischen mir und dem reinen Sein. Objekte hat man, wünscht man sich, will man nicht verlieren, lehnt man ab usw.. Damit einher gehen alle die damit verbundene Emotionen: Verlustängste, Eifersucht, Habsucht, Geiz, Stolz usw..

Es ist der Weg der Transformation unserer Persönlichkeit in der Erfahrung des Hier und Jetzt, das vollständige Loslassen aller Bilder und Illusionen, die Zurückerlangung des einen reinen Geistes, der unser wahres Streben ausmacht. Alle Religionen sind lediglich „der Finger, der auf den Mond zeigt“ und nicht der Mond selbst. Unser Bewusstsein erschwert diesen Weg, da es offensichtlich keine „Gegenwart“, sondern nur „Vergangenheit“ und „Zukunft“ kennt. Wirkliches Einssein findet ohne Bewusstsein statt.

„Der Weg ist ewig ohne Tun;  
Aber nichts, was ungetan bliebe.“  
(Lao-tse)

Handeln kann nicht in der Vergangenheit oder Zukunft stattfinden. Handeln ist an Gegenwart, an Hier und Jetzt gebunden. Jeder Gedanke von, „ich habe doch gerade...“, beschreibt nur noch die Vergangenheit und ist eine Vorstellung über das, was war. Da unsere Vergangenheit voll ist von Bildern und Vorstellungen, identifizieren wir uns auch mit diesen Vorstellungen. Wir sind lediglich unser Gedächtnis, das Gedächtnis eines vergangenen, toten Lebens.

Wir müssen wieder lernen, die Dinge so wie sie sind, ohne Einmischung unseres Bewusstseins anzunehmen, ohne Abneigung oder Zuneigung. Ein kleines Kind greift unter sich in seinen duftenden „Haufen“ und probiert wie der wohl schmeckt. Unvorstellbar?! Und doch völlig frei von einengenden Vorstellungen und Einmischungen. Zu Beginn ist es im Zen-Weg erst einmal wichtig, dass wir unser Handeln ins Bewusstsein zurückholen. Die meisten Handlungen vollziehen sich unkonzentriert, ohne dass wir sie bewusst wahrnehmen. Die fehlende Aufmerksamkeit ist zum Schaden des Menschen gerichtet, da wir Dinge verlegen und uns später nicht mehr erinnern können, wo wir den Gegenstand hinlegten. Wir verletzen uns bei der Arbeit, weil wir mit Gedanken wo anders sind und nicht angebunden an unser gegenwärtiges Tun.

Jede Handlung, die wir bewusst erleben, trennt uns noch von der Tiefe des Daseins. Ist unser Handeln frei von unserer Beobachtung und dem Erkennen, so tauchen wir ein in die „Grosse Leere“ der „Fülle“.

## **(5) Das Hindernis des Denkens**

Es gibt das natürliche ursprüngliche Denken und das denkende Denken. Das natürliche ursprüngliche Denken lässt alles so, wie es ist, es macht nichts dazu. Betrachten wir unser denkendes Denken, so können wir feststellen, dass es genau da anfängt, wo das natürliche Denken aufhört. Das heißt, wenn wir an Regen denken oder Regen sehen, beginnen wir darüber nachzudenken. Wir können Denken: „Regen ist schrecklich, wir haben uns doch schönes Wetter gewünscht, ausgerechnet jetzt habe ich keinen Regenschirm dabei, hoffentlich wird es nicht noch schlimmer oder schön, dass es endlich mal wieder regnet, der Boden war schon so trocken und den Blumen wird es besonders gut tun.“ Wir lassen den Regen nicht einfach Regen sein, sondern machen etwas dazu. Das, was wir dazumachen steht im Zusammenhang mit unseren Vorstellungen über das, was unserer

Meinung nach sein sollte. Die Beurteilung hängt auch mit unseren Erfahrungen zusammen. Hielten wir als Kinder unser Gesicht in den Regen und versuchten die Tropfen mit dem Mund aufzufangen, freuen wir uns vielleicht über den Regen und sehen ihn positiv. Erlebten wir ihn damals schon als unangenehm und störend, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass wir uns heute auch noch über Regen aufregen. Unsere Beurteilung beinhaltet eine subjektive Bewertung. Diese Bewertung führt wiederum zu einem gefühlsmäßigen Empfinden, die unsere jetzige Stimmung entscheidend beeinflusst. Wir können uns ärgern oder freuen, uns das ganze Wochenende Verderben lassen oder uns mit der ausgetrockneten Erde verbinden, der das Wasser gut tut. Aber immer geht dieses Denken über das natürliche Denken hinaus, weil wir die Dinge nicht so lassen wie sie sind, sondern etwas hinzufügen. Wir müssen lernen das Nicht-Denken zu denken. Das ursprüngliche Denken ist wie das Kommen und Gehen unserer Bewusstseinsvorgänge ohne eigene Interpretationen und Vorstellungen. Es ist wie das Aufsteigen von Luftblasen an die Oberfläche des Wassers, die sich dort auflösen und keine neuen Luftblasen aus sich heraus nach sich ziehen.

Es ist das Hishiryo-Bewusstsein. Auch wenn Gedanken aufsteigen, bleibt unser Bewusstsein ungetrübt. Die Gedanken hinterlassen keine Spuren, so wie die Wolken keine Spuren am Himmel hinterlassen. Es ist richtig, wenn wir z.B. ein technisches Problem lösen wollen und all unser Wissen und Gelerntes aktivieren um zur Lösung des Problems beizutragen. Werde ich dabei eins mit dem Problem so wie es ist, ohne es abzulehnen oder zu begehren, ohne mich bewertend als Außenstehender einzumischen, bleibe ich in Ruhe und Frieden. Wünsche ich mir aber das Problem vom Halse, mache ich mir einen „Kopf“ über das Problem, gerate ich in Ärger und Unfrieden.

Unsere Gedanken sind immer alt, sie gehören der Vergangenheit an. Niemand kann etwas über die Gegenwart sagen. Wenn ich einen Blick auf das Meer vor mir werfe, kann ich meine Gedanken in Gang setzen und sagen: „Das Blau des Meeres ist wunderbar und das Plätschern der Wellen ist eine Wohltat für meine Ohren.“ Diese Gedanken beschreiben aber nur das, was ich gerade erlebt habe. Sie gehören in dem Moment, wo ich sie denke schon wieder der Vergangenheit an. Mein Erleben und Handeln hingegen findet in der Gegenwart statt. Um diese Gegenwart in der Tiefe zu erleben, muss ich frei sein von alten einengenden Erfahrungen, Vorstellungen und Bildern.

Die Tiefe des gegenwärtigen, lebendigen, ursprünglichen Gewahrseins ist somit frei vom Denken. Aber wir Menschen benötigen Sicherheiten, möchten vertrautes, gewohntes Behalten und uns an dem festhalten. Wir fürchten uns vor der Gegenwart, weil die Gegenwart Leben bedeutet.

„Die Gegenwart geht über Wissen und Nicht-Wissen hinaus.“  
(Harada Sekkei)

## **(6) Das Hindernis des Anhaftens**

Auf körperlicher Ebene gibt es eine Unzahl von Leben-Tod-Leben-Vorgängen. Dazu gehört die Atmung mit dem Austausch von Sauerstoff und Kohlenmonoxid, der gesamte Stoffwechsel mit der Erneuerung der Zellen, das Wachstum und Schneiden der Finger- und Fußnägel und der Haare, die Aufnahme der Nahrung und deren Ausscheidung. Niemand käme auf die Idee, diese Prozesse verändern zu wollen. Es ist die Harmonie von

„Stirb und Werde“, wie Dürckheim es genannt hat, die uns gesund bleiben lässt. Ganz anders verhalten wir uns auf geistiger Ebene. Hier halten wir im großen Maße an einmal aufgenommenen Gedanken, Vorstellungen und Grundsätzen fest. Dies machen wir selbst dann, wenn sie uns spürbar schaden und uns schlecht bekommen. Stellen Sie sich bitte einmal vor, Sie würden zu dem Schluss kommen, ich will nichts mehr ausscheiden. Und weil dem so ist, behalten Sie alle einmal aufgenommene Nahrung in Ihrem Körper und stoppen ab sofort Ihre Verdauung. Eine völlig abwegige, um nicht zu sagen lächerliche Idee. Wollten Sie den neuen Entschluss dennoch umsetzen, würde dies nach einiger Zeit zu erheblichen Bauchbeschwerden führen und Ihr Darm würde Sie drängen, das Ganze noch einmal zu überdenken, mit dem Hinweis, sich doch lieber auf die Toilette zu setzen und sich dem Loslassen hinzugeben.

Auf der körperlichen Ebene geschieht das Aufnehmen, Unterscheiden, Verwerten und Ausscheiden weitgehend autonom und ist uns so selbstverständlich, dass und dieses Beispiel schon etwas abwegig vorkommt. Übertragen wir das Gesagte auf die geistige Ebene würde dies bedeuten, alles einmal aufgenommene behalten wir in uns und stoppen den Prozess der kritischen Auseinandersetzung, der geistigen Verwertung bis hin zum Festhalten und Einmotten von alten überholten Vorstellungen. Vielleicht sagen Sie etwas vorschnell: „Aber das würde doch kein vernünftiger Mensch tun.“ Eigentlich sollten Sie recht haben, aber die Realität sieht anders aus. Viele Menschen stoppen den Prozess geistiger Auseinandersetzung auf Dauer und zwar schon sehr früh in ihrem Leben. Dies macht einen ganzen Berufsstand – den der Psychologen erforderlich. In weitreichenden, unser Leben bestimmenden Punkten halten wir an altem „Gedanken-gut“, besser wäre „Gedanken-schlecht“ fest. Als Kinder, die sich nicht vor Be- und Verurteilung der Eltern schützen können, saugen wir das Gesagte auf und sehen uns im Laufe der Zeit mit den gleichen Augen. Sätze wie: „Aus dir kann ja nichts werden!“, „Schön dass du so ein braves Mädchen bist!“, „Wenn du nicht gewesen wärest, hätte ich mein Leben anders gestalten können!“, „Wie kann man nur immer so ungeschickt sein!“, sind gefährliche Antreiber und Bremser, wie sie die Transaktionsanalyse nennt, die tödlich für eine freiheitliche unbeschwerter Lebensweise sind. Negative wie positive Festlegungen, welche die gesamte Persönlichkeit betreffen, damit ist nicht ein Lob oder eine Kritik gemeint, welche sich auf eine konkrete Situation bezieht, ziehen uns als Kinder in die ausgesprochene Richtung und legen uns fest. Wir müssen also analog zur körperlichen Ebene lernen, alles los- und sterben zu lassen, was uns beeinträchtigt und uns daran hindert, unsere eigene Wesensnatur zu entfalten. Wir müssen also unseren „geistigen Müll“ erkennen. Dazu bedarf es einer Offenheit uns selbst gegenüber. Ins Unterbewusstsein gedrängte Gedanken, Einstellungen und Gefühle verschwinden dort nicht von alleine, sondern wirken im Dunkeln nur noch ärger. Obwohl niemand daran glaubt, dass Schmutz und Abfall, den wir in die Ecke kehren, sich von selbst beseitigt, sondern zu faulen und zu stinken anfängt, glauben viele Menschen, dass in die Ecke gekehrte schmerzliche Erfahrungen und Erlebnisse sich von ganz allein auflösen.

Ein anderes Anhaften ist das Anhaften an Seinszuständen, die uns freudig stimmen. Hat der Mensch einmal eine gute Zeit, möchte er diese auch möglichst lange genießen können. Er denkt dann häufig schon an das, was nachher kommen könnte und beginnt um so mehr alles dafür zu tun, den jetzigen Zustand aufrechtzuerhalten. Und genau in dem Moment, in dem der Mensch daran denkt, es könnte sich etwas verändern und das er dies nicht will, ist es schon vorbei mit dem guten Gefühl. Das Anhaften bindet uns mit seiner Energie an einen Zustand, der schon verloren ist und schafft damit neues Leid. Wir sind unzufrieden mit den Umständen oder den Menschen, die scheinbar die Schuld an allem tragen.

Der Zen-Weg lehrt uns frei zu werden vom Anhaften und offen und weit zu sein wie der Himmel.

„Zwei Mönche gehen von einem Kloster zu einem anderen. Der tagelange Regen hatte einen Bach zu einem Fluss anschwellen lassen und die Brücke, die über ihn führte fortgespült. Eine junge Frau stand an dieser Stelle und wusste nicht wie sie den Fluss überqueren sollte. Einer der Mönche bot sich an, sie über den Fluss zu tragen. Nachdem er dies getan hatte, setzten die beiden Mönche ihren Weg fort. Es verging einige Zeit und noch eine lange Weile, bis der andere Mönch das Schweigen brach und sagte: „Du kennst doch unser Gelübde und weißt, wie gefährlich es ist sich Frauen zu nähern. Wie passt es dazu, dass du dich diesem schönen Mädchen nicht nur genähert, sondern es auch noch ganz auf die Arme genommen hast?“ Da erwiderte der Angesprochene: „Ich habe das Mädchen am anderen Ufer abgesetzt, trägst du sie noch mit dir herum?“

## **(7) Das Hindernis des Wollens**

Wir Menschen möchten keine Schwierigkeiten mit denen wir uns auseinandersetzen müssen und gehen Problemen lieber aus dem Weg. Wir versuchen alles zu erreichen, damit unser Leben in ruhigen Bahnen verlaufen kann und versuchen alles, um Einfluss auf die Bedingungen auszuüben, die sich auf unser Leben auswirken. Wir wollen unser Leben möglichst in allen Bereichen kontrollieren. Ob dies unsere eigenen Gefühle sind, die Gefühle unserer Partner oder unserer Kinder, wichtig ist vorausschauen zu können, damit alles planmäßig verläuft und nichts Unvorhergesehenes eintritt. Einfluss nehmen und so weit es geht, keine unkontrollierten Entwicklungen auftreten zu lassen, gehört zum Wollen des Menschen.

In dieser Welt des Jung-Seins, Unbeschwert-Seins und der Leichtigkeit passen weder Krankheit, Alter, Behinderung, Rinderwahnsinn, AIDS, Ozonloch noch Verschmutzung der Lebensräume für Mensch und Tier. Kriege stören nur, in der doch sonst so „heilen Welt“. Wir wollen all dies nicht und jeder mag versuchen, sich es möglichst gemütlich einzurichten. In uns gibt es einen Teil, der uns weiszumachen glaubt, das wir es nur richtig anstellen und uns kräftig bemühen müssen damit unsere Welt in Ordnung kommt und das Glück uns zu Füßen liegt. Jeder wird seine Erfahrungen damit gemacht haben und es wird keiner dabei sein, dem dieses Unterfangen völlig geglückt ist und sei es nur, dass er gespürt hat, dass man mit noch soviel Geld keine Liebe und Gesundheit erkaufen kann. All diese Erkenntnisse müssten ausreichen, um zu der Einsicht zu kommen, dass der Einfluss unseres Willens begrenzt ist und es Bereiche gibt, wo die Dinge nun mal so sind wie sie sind und wir sie nicht nach unserem Gutdünken zurechtbiegen können.

Unser Ich bedarf hinsichtlich seiner Omnipotenzphantasien eine Korrektur. Dem Wollen steht das Geschehenlassen gegenüber. Geschehenlassen hat keinesfalls mit Nichtstun oder Gleichgültigkeit zu tun. Wir Menschen haben im Vergleich zur übrigen Natur nicht

genügend Vertrauen, uns auf dieses Geschehen einzulassen. Wir brauchen mehr Sicherheiten und eine klare Richtung, in der die Entwicklung gehen soll. Dazu kommt die Kalkulation über den Wert, den Sinn und die Effektivität dessen, was wir tun wollen. Wie viele Menschen verpassen wichtige Momente in ihrem Leben, lassen ihr Glück vorbeiziehen, weil sie zu zögerlich, zu abwartend und ängstlich sind.

Ein anderer Aspekt des Wollens ist das „Sein wollen wie...“. Schon als Kinder sind wir mit Konkurrenzdenken konfrontiert worden. Wir vergleichen ständig was wir sind, mit dem, was wir sein sollten. Ob es sich dabei um unrealistische Phantasien handelt, die wir verwirklichen wollen, oder um konkrete Menschen, denen wir nacheifern. Dabei ist es nichts anderes als zu unseren Teenagerzeiten, nur mit einer anderen Besetzung unserer Vorbilder. Immer ist es ein Kampf, der mich abbringt von dem, was wirklich wichtig ist.

„Baso übte gerade Zazen, als sein Meister ihn fragte:

„Was machst du da?“

„Ich übe Zazen.“

„Wie kommst du darauf? Warum übst du Zazen?“

„Ich möchte Buddha werden.“

Daraufhin nahm der Meister einen Dachziegel (in Japan sind die Dachziegel nicht rot, sondern schwarz) und begann, ihn zu polieren. Baso fragte:

„Meister, was habt ihr vor? Was tut Ihr da? Warum poliert Ihr den Ziegel?“

„Ich möchte einen Spiegel daraus machen!“

„Wie kann man aus einem Ziegel einen Spiegel machen?“,

fragte Baso. Nangaku antwortete:

„Wie ist es möglich, durch Zazen Buddha zu werden?“

Das ständige sich vergleichen mit anderen Menschen ist auch eines der Gründe für die Feindseligkeit in dieser Welt.

Das Mehr-haben-wollen und Mehr-sein-wollen spielt eine dominante Rolle und ist dabei gleichzeitig der Tod für unsere Freiheit.

Das Wollen aufgeben ist aber auch leichter gesagt als getan. Allein mit dieser Absicht befinden wir uns in einem neuen Wollen. Wollen ist immer zielgerichtet. Wir wollen etwas erreichen. Der Weg dahin, das Wollen loszulassen ist das Gewährwerden von dem, was ist, ohne Einmischung durch unsere Gedanken. Ich mache mein Wollen dabei nicht zum Gegenstand der Betrachtung, um ihm mit Abneigung oder Zuneigung zu begegnen. Erst im absichtslosen Gewährwerden heben sich Wollen und Nichtwollen auf.

## **(8) Das Hindernis des Verschiebens**

Es ist die Seuche unserer Gesellschaft. Unzählige Menschen verschieben ihr Leben auf das Wochenende, auf den Urlaub. Sie verbinden diese dann kommende Zeit mit Unabhängigkeit, Freiheit, Wohlfühlen und Glück. Was ist mit der übrigen Zeit, in der diese Menschen leben? Wieviele Wochenenden hat das Jahr, wie viele Urlaubstage gewährt uns der Arbeitgeber? Eine Sechzigjährige verhielt sich ebenso, bis sie an Krebs erkrankte. Sie musste ihren Beruf aufgeben, ihre große Wohnung, ihre finanziellen Mittel schränkten ihren Lebensstil ein. Sie wurde operiert, behandelt, verlor ihre Gesundheit, ihre Haare und begann zu LEBEN. Sie lesen richtig. All die schmerzvollen, beängstigenden, leidvollen Erfahrungen führten dazu, das Leben nicht mehr hinauszuschieben und

halbherzig zu leben, sondern im Hier und Jetzt, voll und ganz anwesend zu sein. Sie konnte sich öffnen für den Moment, für ihr gegenwärtiges So-Sein, für ihr Leid und ihre Freude. Ob sie ganz gesund ist oder sich Metastasen bilden, wie lange sie noch lebt? Sie ist im Augenblick angekommen und der dauert ewig, ohne etwas zurückweisen zu wollen, ohne etwas anderes haben zu wollen; wozu also diese Frage? Müssen wir auch erst krank werden, müssen wir erst das Schicksal herausfordern, bis es uns mit der Nase auf das stößt, worauf es ankommt? Und ob wir es dann wirklich verstehen? Es gibt kein Leben in der Zukunft. Das Leben findet jetzt in diesem Augenblick statt, und so reiht sich ein Augenblick an den nächsten bis in alle Ewigkeit. Die Gegenwart lässt sich nicht denken, sie lässt sich nur leben. Die Zukunft lässt sich nicht leben, sie lässt sich nur denken. Wir können uns auf einen zukünftigen Besuch freuen, erfahren kann ich ihn aber erst, wenn er geschieht. Vielleicht putzen wir jetzt unser Haus und sind ärgerlich über diese immer wiederkehrende Arbeit. Aber genau dies ist im Moment unsere Realität, das Waschbecken, die Toilette zu säubern und das Geschirr wegzuspülen. Wir nehmen diese Realität nicht an, sind misstrauisch, hätten am liebsten schon alles fertig, wünschen uns das Wochenende herbei. Was hat dieses Verhalten für Auswirkungen auf uns? Wir sind misstrauisch, ärgerlich, frustriert, launisch, verzweifelt, depressiv und oft ungehalten anderen Menschen gegenüber. Die Realität bleibt wie sie ist: das Waschbecken, die Toilette sind schmutzig und das Geschirr ist ungewaschen.

Nur wenn das gegenwärtige Tun, was immer es auch sei mit innerer Freude und Gelassenheit getan wird, dann ist es möglich, jeden Tag, die ganze Woche und das ganze Jahr in Zufriedenheit und Freude zu leben. Unser Leid entsteht und bleibt, wenn wir Tätigkeiten unterschiedlich bewerten und ihnen aufgrund der Bewertung von mag ich sehr gern, bis find ich überaus grässlich, mit einer derartigen emotionalen Einstellung begegnen. Wünschen wir im Leben nur als Gosse und Besondere, dann sehen wir nicht die kleinen Blumen am Wegesrand.

Zen ist Alltagsgeist:

„Ein Mann möchte über die Lehre des Zen mehr in Erfahrung bringen und macht sich auf, zu einem alten Zenmeister.

Diesen fragt er:

„Ich habe gehört, dass sie mit der Welt und sich völlig in Einklang und Frieden leben, wie kann dies geschehen?“

Der Meister antwortet:

„Wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich arbeite, dann arbeite ich, wenn ich schlafe, dann schlafe ich.“

Da antwortet der Mann:

„Dies ist nichts besonderes, das tue ich auch, aber ich bin dabei unglücklich und verzagt.“

Da erwidert der alte Meister:

„Der Unterschied zwischen deinem und meinem Tun ist, wenn du isst, denkst du schon an die nächste

Arbeit, wenn du arbeitest denkst du schon an den Feierabend und wenn du schläfst, bist du in deinen

Gedanken schon beim nächsten Tag.“

## **(9) Das Hindernis der Distanzierung zum eigenen Problem**

Gemeint ist der mangelnde Mut, sich mit seinem eigenen Unheil auseinanderzusetzen. Keiner möchte krank werden, sein Kind oder seinen Partner verlieren, ohne Arbeit dastehen, Krieg erleben, sterben, von den Mitmenschen ausgestoßen sein. Und doch gehört dies zu den alltäglichen Erfahrungen der Menschen. Es handelt sich um schwere, schmerzliche Erfahrungen, die allzu oft noch nicht genug verarbeitet und durchlitten waren.

Wir können die Realität nicht ändern. Wasser macht nass, Feuer brennt, Schnee ist kalt. So können wir auch nicht ändern, dass wir Schmerz und Trauer empfinden, wenn uns etwas zustößt. Das einzige, was wir ändern können, ist den Umgang mit dem Erfahrenen, unsere emotionalen Reaktionen. Eine der weitreichendsten destruktiven Reaktionen auf ein schmerzliches Geschehen ist, die Realität nicht als Realität anzunehmen. Eine andere Form, die wohl am häufigsten vorkommende, ist die, dass Menschen die Realität z.B. ich bin an Krebs erkrankt oder mein Partner hat mich verlassen, zwar registrieren aber gleichzeitig alle aufkommenden Gefühlsregungen unter Kontrolle bringen, verdrängen und sie unterdrücken. Aus diesem Widerstand gegen das eigene Fühlen entsteht ein subjektiv empfundenes Leid, das weit über den Schmerz des Geschehens hinausgeht, ja sogar ohne Ende sein kann. Ein Kind, welches ein Knie blutig schlägt, weil es beim Laufen hinfällt, weint und schreit, bis der Schmerz vorbei ist. Dann kann es wieder Lachen und weiterspielen.

Für uns ist es wichtig, eine Form des „Da-Seins“ zu finden, durch welche Entwicklung und Wandlung möglich ist. Wandlung und Entwicklung kann aber nur geschehen, wenn wir uns dem lebendigen Fluss unseres Seins anvertrauen und uns nicht anklammern und starr werden. Sollen wir uns aber von allen Gefühlsschwankungen wie Traurigkeit, Angst, Eifersucht, Wut oder auch Lust, Freude usw. hinreißen lassen? Unsere Gefühle sind an sich weder negativ noch positiv. Ebenso sind Blitz, Donner, Hagel, Schnee, Frost und Sonne weder gut noch schlecht. Sie sind was sie sind, absichtslose Phänomene der Natur.

Was kümmert es einen Berg, ob es hagelt, schneit oder die Sonne scheint, er bleibt in seinem Inneren ruhig. Der Berg ruht in seiner Mitte und identifiziert sich nicht mit den Unbilden des Wetters. Seine Energie verbraucht er nicht im Nachdenken, Wünschen, Hoffen und Sorgen, über die äußeren Verhältnisse. Er lässt sich von ihnen nicht mitreißen und lehnt sie aber auch nicht ab. Sind wir als Menschen in unserem Ichbewusstsein verhaftet, so identifizieren wir uns mit unseren Gefühlen, geben ihnen eine große Bedeutung und nach Möglichkeit viel Raum sich auszudrücken. In der Psychotherapie kann dies vorübergehend erstrebenswert sein, wenn bisher keine Identifizierung mit der Gefühlsebene erfolgen konnte, oder eine entsprechende Ichstärke noch nicht ausgebildet werden konnte. Gehen wir aber nicht darüber hinaus, bleiben wir in Abhängigkeit von äußeren Einflüssen unserer Psyche ausgeliefert.

Der Weg des Zen, der Spiritualität führt aus der Identifikation mit unseren Ängsten, Begierden und Aggressionen hinaus. Er führt in die Tiefe unseres eigenen Wesens, ohne unsere ganze Energie in die Beseitigung unangenehmer Gefühlszustände zu verschwenden. Dort finden wir die Gelassenheit und den Frieden des Berges, aber nicht und das sei noch mal gesagt, weil wir unsere Gefühle verdrängen, sondern ruhend in der Mitte unserer Wesensnatur sie vorbeiziehen lassen können. Bedenken wir, wie viele Menschen nicht mehr in der Lage sind, sich auf ihr tägliches Tun zu konzentrieren, weil

sie so von ihren Gefühlen und Sorgen, verbunden mit ihren Ängsten und Begierden beschlagnahmt und aufgesogen werden.

Aus der Haltung des Zen heraus ist das Erleben eines schmerzlichen Gefühls vergleichbar mit einer Regenwolke, welche die Sonne verdunkelt. Einerseits ist die Sonne nicht mehr da, sie ist überschattet, verdeckt durch die Wolke. Im Verborgenen hat sie aber weiterhin Bestand und hält die kosmische Ordnung aufrecht. Andererseits klammert sich die Sonne nicht an die Wolke. Sie lässt sie vorbeiziehen, so wie sie gekommen ist. Träfe ein schmerzliches Ereignis auf unsere Persönlichkeit, gebe es eine gefühlsmäßige Reaktion, die auf der Bühne unserer Psyche vorbeiziehen würde, ohne unsere innere Ordnung grundlegend zu stören und ohne das wir daran gebunden wären. Unsere tiefe innere Ruhe bliebe bestehen, was immer uns auch widerfährt, würden wir eins sein können mit unserem Problem, es voll und ganz durchschreiten und mit gestärktem Vertrauen daraus hervor gehen.

Im Zen spricht man vom „stabilisierten Herzen“, das auch dann in Ruhe bleibt, wenn unser Ich wie ein wildgewordener Affe umherspringt. Ein wesentlicher Schritt auf diesem Wege eins zu werden mit unserem Problem ist die Erkenntnis, dass wir kein Problem haben, sondern dass dieses Problem zu uns selbst gehört, dass wir dieses Problem sind! Ein Problem haben bedeutet, hier bin ich und dort ist das Problem. Ich vollziehe eine Trennung zwischen dem, was ich bin, und dem, was mein Problem ist. Ich gehe auf Distanz. Hier bin ich und dort ist mein Symptom. Die Trennung entfällt automatisch, wenn da kein „Ich“ mehr ist. Da ist keine Person mehr, die „das Problem“ „persönlich“ nehmen könnte. Nur ein Ich kann ein Problem haben. Die Trennung von meinem Lebenspartner ist eine Realität, ruft Trauer und Verzweiflung hervor. Versuche ich diese Tatsache nur mit dem Verstand, mit dem Ich zu begreifen, verhindere ich das Eins-Sein. Ich bin selbst die Trauer und die Verzweiflung, ich habe sie nicht, auch wenn mein Verstand mir dies einreden möchte. Wenn wir das erkannt haben und sehen, dass wir das sind, was uns ausmacht, dann können wir Eins werden mit dem, was ist. Wir müssen diese Erkenntnis mit dem Herzen realisieren. Wir müssen bereit sein, uns in der tiefe unseres Herzens zu begegnen, nicht um an aufsteigenden Bildern zu haften, uns zu bemitleiden oder uns daran zu erfreuen, sondern um die Bilder zuzulassen, anzunehmen und vergehen zu lassen. Es ist das Eins werden mit ihnen, ohne uns mit eigenen, aus dem Ich stammenden Gedanken einzumischen.

Der einzige Schritt der uns bleibt ist, unsere wohleingerichtete Gedankenwelt hinter uns zu lassen und in den vor unserem Ich gähnenden Abgrund der Wirklichkeit zu springen. Der Sprung in das Samadhi des eigenen So-Seins, die Realisierung der eigenen Buddhanatur, geschieht durch das Eins-Werden mit dem eigenen Schmerz, dem eigenen Problem, mit dem eigenen Leid.

## **(10) Das Hindernis der Schwächen**

Im Zeitalter der „Befreiung“ ist es verpönt, sich selbst etwas aufzuerlegen, einer Struktur zu folgen. Strukturen geben aber Halt und führen zu Reibungen. Das innere Reiben ist deswegen von Bedeutung, weil es uns lernen lässt, etwas anzunehmen, bei dem sich gleich ein Widerstand einstellt und unsere damit zusammenhängende emotionale Reaktion in Widerstreit steht mit dem, was wir uns auferlegt haben bzw. tun sollen. Der Halt ist wichtig, weil wir in Lebensphasen, die uns verwirren, die uns haltlos machen, zumindest

eine Verlässlichkeit, einen Halt haben, der zum Beispiel in dem wiederkehrenden Rhythmus des Zazen liegt und uns in das Gewahrwerden des Augenblicks führt.

„Eine Übung zu machen ist leicht,  
aber ein Übender zu werden dagegen schwer.“

Eine weitere Schwäche ist Unregelmäßigkeit. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Tun! Ein einmal beschrittener Weg sollte durchgehalten werden, auch wenn die anfängliche Euphorie entschwunden ist. Denn gerade dann erst kann sich ein absichtsloses Handeln entwickeln. Entscheiden Sie sich, ob sie sich auf das Zafu setzen oder eines der vielen Fernsehprogramme einschalten, um sich von den eigenen persönlichen Empfindungen abzulenken. Nur wenn Sie ganz inniglich mit sich selbst in Fühlung kommen, werden Sie verstehen und Ihren Weg finden.

Die nächste Schwäche ist, Beschwerlichkeiten aus dem Wege zu gehen. Beschwerlichkeiten sind Gelegenheiten auf dem Weg! Das Denken an Beschwerlichkeiten ist eine Denkgewohnheit, die aus dem Unterscheiden resultiert. Wer sagt, dass immer alles angenehm und schmerzfrei sein soll? Das bequeme Ich, das eben durch seine Unterscheidung in „angenehm“ und „unangenehm“ dieses Leid erst produziert. (der Schmerz ist nicht das Problem, sondern das Leiden am Schmerz!).

Die Annahme unseres So-Seins mit allen Schwächen und Macken ist ein wichtiger Schritt zur Authentizität, zur eigenen Wahrheit. Wie soll unser Geist spirituelle Früchte tragen, wenn wir für sein Wachstum einen Boden benutzen, den wir nicht bereit sind, mit dem Spaten der Ehrlichkeit und Wahrhaftigkeit durchzugraben, um unseren Mist ans Licht zu bringen, damit er zu wachstumsförderndem Humus wird?

## **(11) Das Hindernis der Unterscheidung**

„Bleibt uns die geringste Vorstellung  
von Richtig und Falsch,  
wird unser Geist in der Verwirrung  
zugrunde gehen“  
(Shinjinmei)

Ich bin weiß und du bist schwarz. Ich bin Christ und du Buddhist. Ich bin Israeli und du Palästinenser. Ich liebe Frauen und du liebst Männer. Ich bin Russe und du Tscheschene. Ich esse Fleisch und du bist Vegetarier.

Wir grenzen uns ab. Wir betrachten die Menschen und die Dinge in dieser Welt oberflächlich, von ihrem äußeren Erscheinungsbild her. Wir sehen das Trennenden und nicht das Gemeinsame. Wir haben Angst vor dem Andersartigen, dem Fremden. Wir bewerten, empfinden Abneigung, urteilen, schaffen Distanz, hegen abwertende Gedanken, wünschen dem anderen die Pest an den Hals, bewaffnen uns, morden, ziehen in den Krieg und töten.

Betrachten wir gewaltsame menschliche Konflikte, dann lässt sich dabei erkennen, dass in ihrem Hintergrund Menschen stehen, die in sich selbst einen gewaltsamen Konflikt tragen.

Diese Menschen sind nicht ausgesöhnt mit sich selbst. Sie befinden sich im Kampf mit ihren eigenen Persönlichkeitsanteilen., die sie in den Schatten verdrängen und dort weiter unbewusst bekämpfen. Ursache hierfür sind die internalisierten Vorstellungen über Gut und Böse, über Recht und Unrecht.

Dies Gedanken führen zwangsläufig dazu, entsprechend mit Zuneigung oder Abneigung gegenüber Menschen, Dingen und Situationen zu reagieren.

Betrachten wir die Welt hingegen mit den Augen der Liebe, verändert sich ohne weiteres Zutun unser Gefühl. Sehen Sie die Spinne oder die Fliege an der Decke. Mit den Augen der Liebe nehmen Sie keinen Schuh und schlagen sie tot. Es geht dabei nicht um Moral. Mit den Augen der Liebe erscheint das, was ich sehe ebenso göttlich wie ich selbst bin. Unsere Augen sind nicht gewohnt, die Dinge zu sehen wie sie sind. Wir beurteilen alles aus bestimmten Blickwinkeln, z.B. der Zweckmäßigkeit, der Nützlichkeit, der Schönheit. Dementsprechend geben wir den Dingen ihren Wert. So verfahren wir mit uns, mit unseren Mitmenschen und auch mit den Tieren, die entsprechend ihrer Produktionsausbeutbarkeit an Fleisch und Eiern auch noch in unwürdigen Bedingungen dahin vegetieren müssen.

Vielleicht ist es schwer für Sie mit den Augen der Liebe in die Welt und auf alles, was dort lebt zu schauen. Der Grund mag darin liegen, dass Sie sich selbst nicht genügend lieben und aus dieser fehlenden Selbstliebe – hier ist nicht krankhafter Narzissmus gemeint -, niemandem sonst von Herzen her Liebe schenken können. Die wahre Liebe ist frei von egoistischen Interessen, von der Erfüllung auferlegter Forderungen und gemachter Erwartungen. „Ich liebe dich, will du...“, „Ich liebe mich, weil ich...“ beinhaltet auch „Ich liebe dich nicht, weil du...“ und „Ich liebe mich nicht, weil ich...“. Die Liebe ist frei von Abhängigkeiten und Wohlverhalten. Sie beruht auf der Erfahrung und Erkenntnis von Eins-Sein mit allem was existiert. Hier gibt es keine Beurteilung und Verurteilung und Abneigung oder Zuneigung.

Häufig fehlt den Menschen auch die Verbindung zum eigenen Herzen. Darin liegt auch der Grund für gewaltvolles Verhalten sich selbst gegenüber. Eine große Zahl der menschlichen Krankheiten und Leiden beruht auf dem fehlenden Kontakt zu sich selbst. Ich rauche, obwohl meine Lungen darunter leiden, ich nehme Medikamente und Drogen, obwohl sie mich betäuben und mich vom eigentlichen Problem ablenken. Ich esse zu viel und üppig, obwohl es meinem Körper nicht gut tut. Jeder kann die Liste für sich persönlich erweitern, um den Grund der Gewalt für sich zu erkennen. Viele der gewaltvollen Verhaltenweisen sich selbst gegenüber haben eine Entstehungsgeschichte, die mit tieferliegenden Problemen zu tun haben. So kann ich meinen Mangel an Kontakt und Liebe mit Essen kompensieren. Meine Verklemmtheit kann ich überwinden, indem ich zuviel Alkohol trinke. Ich kann arbeitssüchtig werden, um dem Kontakt mit meiner Partnerin aus dem Wege zu gehen usw.. Es ist Gewalt gegen mich selber. Ich mag meine Gründe dafür haben, sei es Angst, Unsicherheit, fehlendes Vertrauen. Das ändert aber nichts an der Tatsache, dass es Gewalt gegen mich selber ist. Ich habe kein mitfühlendes Herz für mich. Ich spalte meine Gefühle, Empfindungen von mir ab und dränge sie in den Schattenbereich meiner selbst. Wie kann ich also, der gewaltvoll mit sich selbst umgeht, gewaltfrei mit anderen umgehen? Würde ich nicht das Gleiche in einem anderen bekämpfen, was ich auch in mir bekämpfe? Sehe ich die Gier einer Person oder die Machtgier eines Volkes über ein anderes zu herrschen, so wird sich in mir eine feindliche Regung einstellen, wenn ich mich nicht mit meiner eigenen Gier versöhnt habe.

Betrachten wir den Aspekt des unbeherrschten Essens, dann kommt darin ein Mangel zum Ausdruck, ein Mangel an innerem Erfülltsein. Mit Essen wollen wir unser „inneres Loch“ ausstopfen und kompensieren seelischen oder geistigen Mangel.

Genießen nimmt in unserer Gesellschaft großen Raum ein. Es geht nicht mehr wie in armen Ländern ums nackte Überleben, um eine handvoll Reis, sondern um das Besondere auf dem Teller, das Erlesene, das Außergewöhnliche, das Nichtalltägliche. Unser materieller Wohlstand hat uns von der Tatsache weggeführt, das wir essen, um unseren Körper bei Kraft zu halten. Nur wenn wir wieder aufmerksam für das Wesentliche werden, und uns dem Erleben des Empfangens in seiner Ursprünglichkeit öffnen, ist es möglich, mit Demut und großer Dankbarkeit uns vor der Erde und ihren Früchten zu verneigen und mit ihr in Frieden und Harmonie zu kommen.

Was aber bedeutet es, Gutes zu tun:

Ein berühmter Samurai-Krieger besuchte einmal den Zen-Meister Hakuin und fragte:

„Ich möchte wissen, ob es wirklich Himmel und Hölle gibt?“

Hakuin antwortete:

„Wer seit ihr überhaupt?“

Der Krieger sprach:

„Ich bin ein großer gefürchteter Samurai, ihr solltet mich kennen.“

Der Zen-Meister antwortete:

„Du willst ein Samurei sein, du machst eher den Eindruck eines Bettlers und reizt mich zum Lachen.“

Der Samurei wurde wütend und griff zum Schwert. Hakuin sprach unbeirrt weiter:

„Wirst du armselige Figur dieses Schwert auch handhaben können?“

Als der Samurei sein Schwert zog, sprach Hakuin:

„Hier öffnen sich die Pforten zur Hölle!“

Betroffen durch diese Worte ließ der Samurei sein Schwert wieder in die Scheide gleiten, legte die Hände

Zusammen, verbeugte sich und bedankte sich für die Belehrung.

Hakuin aber sprach:

„Hier öffnen sich die Pforten zum Himmel!“

Gewalt entspringt aus dem „Haben wollen“ oder nicht „verlieren wollen“, also letztlich aus Gier und Angst. Dahinter steckt die Angst, ohne den Anderen oder das Andere nicht glücklich werden zu können. Dieses so eingebildete Glück ist aber letztlich hohl, da es nicht aus mir selbst kommt, ich mir selbst nicht genüge.

Wir haben uns Bilder geschaffen, Bilder vom Leben an sich, vom Besitz, von Menschen, von Glück, von Selbstverwirklichung, von Religion, von Gott. All diese Bilder sind Illusionen, kollidieren mit Bildern von anderen Menschen, schaffen ständig Konflikte und neue Gewalt. Wir vergleichen, wägen ab, beurteilen und verurteilen, wollen überzeugen, verändern und bringen dabei neue Gewalt in die Welt, weil wir sie in uns tragen und dem Irrtum unterliegen, wir wären nicht Eins mit allem, was auf dieser Erde existiert.

## **(12) Das Hindernis der Angst**

Ein großer hemmender Faktor mit sich und seinem Alltag in Harmonie zu kommen ist die Angst. Angst wirkt sich an vielen Stellen im menschlichen Leben als Blockierung aus, die eine Entwicklung verhindert. Diese Angst bezieht sich auf zwei wichtige Ebenen. Die eine Ebene ist der Umgang mit den alltäglichen Anforderungen, die das Leben an uns stellt und die andere Ebene ist die des Vollzuges der inneren Wandlung.

Prägende Lebenserfahrungen hinterlassen Spuren der Angst: Habe ich z.B. kein Vertrauen in meine Hände erlebt, sondern durch die Rückmeldung der Eltern erfahren, dass meine Hände ungeschickt sind, alles falsch machen, dann baut sich eine Vorsicht und Ängstlichkeit in meinen Händen auf und ich erfasse und be-greife die Welt aus dieser negativen Erfahrung heraus. Meine offene vertrauensvolle Hin-Wendung und Zu-Wendung Menschen und der materiellen Welt gegenüber ist gestört und mit Unsicherheit und Angst besetzt. Es handelt sich dabei aber nicht um mein eigenes ursprüngliches Empfinden, sondern um übernommene Wertungen meiner engsten Bezugspersonen.

Auf der Ebene der inneren Wandlung ist eine Entwicklung nur möglich, wenn wir uns von innen her zulassen, uns trauen, all unsere Strebungen, Gefühle, geheimen Wünsche usw. anzuschauen und uns auf diese Weise kennenzulernen ohne uns selbst zu unterdrücken oder Teile von uns abzuspalten. Mit dem was wir erkennen, können wir umgehen, das was wir verdrängen wächst häufig in den dunklen Ecken unserer Seele zu beängstigenden dämonischen Auswüchsen heran, die wir, weil sie jetzt gefährlich erscheinen, um so mehr verdrängen und unterdrücken müssen. Dies können bestimmte Triebimpulse sein, die wir in uns spüren, wie z.B. der Wunsch nach Selbsta Ausdruck. Das uns innewohnende Sein benötigt Raum in unserem Leben um sich auszudrücken. Dies könnte uns aber in Konflikte mit anderen Menschen bringen oder mit erworbenen Einstellungen, Werten und Normen. Sind unsere lebensgeschichtlichen Erfahrungen in diesem Bereich stark sanktioniert worden, so werden wir in der Regel unbewusst derartige Wünsche durch rationale Überlegungen unterdrücken und Situationen vermeiden, in denen sie ausgelöst werden könnten. Hier findet sich auch die Wurzel für ablehnende oder gar feindliche Haltungen gegenüber Menschen, die sich im Gegensatz zu uns annehmen und zu sich stehen.

Die Angst vor uns selber ist der Grund für die Stagnation und verhindert unser inneres Wachstum und das Eins werden mit unserem So-Sein. Ängstliches Tun ist geprägt durch Misstrauen der eigenen Persönlichkeit gegenüber. Der Kontakt zur Mitte ist verlorengegangen und das Vertrauen zum eigenen Urgrund, zu den schöpferischen Fähigkeiten fehlt.

Angst stellt Überlegungen an, erwartet unser Versagen, bringt die unterschiedlichsten Symptome wie Zittern, Schwäche, Atembeschwerden, Beklemmungsgefühle, Schwindel, Schwitzen, Anspannung hervor, führt zur Katastrophenerwartung und Angst vor der Angst. Angst lässt die Dinge nicht so, wie sie sind, sondern verändert sie in dämonischer Weise.

Die größte Angst des Menschen ist die Angst vor der Sinnlosigkeit des Lebens. Entdecken zu müssen, dass alles Tun, alle Bemühungen umsonst sind, dass es nichts gibt auf der Welt, an dem man sich festhalten kann und für das es sich zu leben lohnt. Menschen erleben dies als die größte existenzielle Krise ihres Daseins. Die Angst wächst in einem solchen Maße, dass sie die Menschen an die Grenze des Wahnsinns führt und an einen Ort bringt wo, wie in der Bibel beschrieben, nur noch Heulen und Zähneknirschen ist. Ein solcher Prozess ist ein Reinigungsprozess. Wir können nur zu unseren vollen menschlichen Existenz vordringen, wenn wir unsere alten Ich-Zustände auflösen und uns frei machen von unseren Ängsten, Hoffnungen, Abneigungen und Wünschen. Wie können wir in der Gegenwart leben, wenn wir uns ständig mit Vorstellungen aus der Vergangenheit und für die Zukunft beschäftigen?

Im Zen spricht man vom Zustand der Nicht-Angst. Dazu gehört die Öffnung zu unseren eingeschlossenen Herzensqualen. Unterdrückte Gefühle wie Trauer, Schmerz und Wut finden einen Weg aus der verschlossenen dunklen Kammer des Herzens ans Licht. Die Wiedererlangung eines offenen, fühlenden und lebendigen Herzens ist auch mit der Erfahrung von Tod verbunden. Zu vielen der von uns erlebten Wunden gehören kleine Tode. Es starben ganz oder teilweise Gefühle, Bedürfnisse, Aspekte unserer Persönlichkeit, unsere Natürlichkeit, unsere Ausdrucksfähigkeit, unsere Freiheit, unser Wertgefühl, unser Selbstbewusstsein, unsere schöpferische Kreativität, unser Mut, unsere Sensibilität, unser Mitgefühl und damit unser ursprüngliches So-bin-ich. Verbinden wir uns mit diesem Wissen, dann sind wir auch verbunden mit dem Wissen um die Verletzungen aller anderen Geschöpfe, denen auch Wunden geschlagen wurden, die auch Tode sterben mussten. Es entsteht eine Verbundenheit von Herz zu Herz und neues Leben erwächst aus der Hingabe an den fortwährenden Leben-Tod-Leben-Zyklus, der in der Erfahrung des Einsseins die Angst überwindet.