

## Vortrag am 19.11.2010 im Lindenmuseum Stuttgart

In diesem Vortrag heute Abend geht es um das Thema „Meditation und Suche nach Sinn“. Wir haben vor einem Monat im Tempel „La Gendronnière“ ein großes Kolloquium mit mehreren hundert Teilnehmern zu diesem Thema abgehalten und alle waren sich einig, dass eines der wesentlichen Probleme der heutigen modernen Gesellschaft der Verlust an Lebenssinn ist, sowie der Werte, die dafür sorgen, dass unser Leben einen Sinn hat oder nicht. Die Leute, die ein bisschen früher gekommen sind, konnten ein Video sehen, das 1979 von jemandem gedreht wurde, den Sie vielleicht kennen, Arnaud Desjardins. Er interviewte Meister Deshimaru und fragte ihn an einer Stelle: „Warum sind Sie nach Europa gekommen?“. Mit seinem etwas speziellen Humor sagte Meister Deshimaru: „I want to help God. Today God est fatigué, weak.“ Wenn man versucht zu verstehen, was Meister Deshimaru mit „Gott helfen“ meint, dann bedeutet das aus der Sicht des Zen, dem Geist des Menschen zu helfen. Natürlich geht es nicht darum, einem irgendwo außerhalb befindlichen Gott zu helfen, sondern darum, dem religiösen Geist des Menschen zu helfen, der schwach und müde geworden ist. Der Geist des Menschen heutzutage, vor allem in unserer modernen Gesellschaft, ist müde. Das bemerke ich immer mehr bei allen Menschen, die sich einem spirituellen Weg, wie dem Zen zuwenden. Wenn ich „müde“ sage, dann heißt das eher ein tiefer Überdruß, ein Mangel an Lebenskraft, der vor allem von diesem Mangel an Sinn herrührt.

Wie wir wissen, haben wir das 20. Jahrhundert hinter uns gelassen und befinden uns nun zu Beginn des 21. Jahrhunderts. Letzte Woche in Baden-Baden haben Pater Willigis, den Sie sicherlich kennen, und ich einen Vortrag genau zu diesem Thema gehalten: „Der Zen-Buddhismus im 21. Jahrhundert“, in dem es auch darum ging, wie eine so alte und tiefe Tradition für unsere Gesellschaft im 21. Jahrhundert von Nutzen sein kann. Natürlich haben wir uns vor unseren Vorträgen nicht abgesprochen. Er hat gesprochen, ich habe gesprochen, und natürlich haben wir mehr oder weniger das Gleiche gesagt und zwar, dass die sogenannte Illusion von einem Ego immer stärker wird, das heißt all das, was man heute Egozentrismus oder Egoismus nennt, in allen Bereichen, nicht nur was unsere eigene Person betrifft, sondern viel allgemeiner: auf der Ebene der Gemeinden, der Regionen, der Länder. Der Egoismus oder der Rückzug auf sich selbst manifestiert sich in ganz unterschiedlichen Bereichen. Es kommt nicht selten vor, dass man heutzutage in der Europäischen Gemeinschaft von nationalen Egoismen reden hört. Das ist also wirklich etwas, was unsere Gesellschaften prägt.

Ein anderer Ausdruck dieses vermehrten Egoismus ist der Individualismus. „Ich denke zuerst an mich, danach wird man schon sehen. Ich bin ich, ich existiere durch mich selbst.“

Wenn man sich die Lehre Shakyamuni Buddhas, des Begründers des Buddhismus, ansieht, so sagt seine Lehre genau das Gegenteil. Vor allem, dass nichts auf dieser Welt unabhängig besteht, das heißt jegliches Ding, sei es dieses Wasserglas hier, sei es dieser Saal, sei es jeder unter uns, sei es die Stadt Stuttgart, sei es Deutschland, sei es dieser Planet, alles existiert nur durch wechselseitige Abhängigkeit. Nichts existiert unabhängig, allein, isoliert. Das ist die Wirklichkeit des Universums. Die Wirklichkeit der wechselseitigen Abhängigkeit ist auch eine der grundlegenden Lehren des Buddhismus. Das ist wie ein riesiges Netz aus Beziehungen. Nehmen wir nur als Beispiel den jetzigen Augenblick. Warum sind Sie hier? Nur aufgrund wechselseitiger Beziehungen. Warum bin ich hier? Aus dem gleichen Grund. Der erste Vortrag, den ich hier gehalten habe, war vor ungefähr zwanzig Jahren und es ist immer noch diese wechselseitige Abhängigkeit dieses Vortrags von vor zwanzig Jahren, die dafür sorgt, dass ich heute Abend hier bin.

Sobald man diese offensichtlichen Dinge vergisst, und man vergisst sehr schnell, gerät man in eine sehr spezielle Welt, die man unsere eigene Wirklichkeit, unser eigenes Universum nennen kann. Das passiert hier oben im Kopf, in unserem geistigen Universum. Dieses Universum existiert, aber es ist vollkommen subjektiv. Ihre Weise heute Abend diesen Saal zu sehen unterscheidet sich sehr von der meinigen. Bei unserer ganzen Sicht und Wahrnehmung dessen, was man die Wirklichkeit nennt, verhält es sich genauso. Wir sehen die Dinge nur durch unsere eigenen Augen und Filter, unsere eigene Geschichte, unser eigenes Wissen, unsere eigenen Interpretationen hindurch. Die gleiche Sache, der gleiche Gegenstand – es gibt hier sehr schöne Gegenstände im Raum – ist für den einen Menschen das reine Wunderwerk und für einen anderen ohne jedes Interesse. Warum? Wegen vieler Gründe, über die wir nicht bestimmen: die Geschichte, unsere Vorlieben, unsere Interessenschwerpunkte usw. Wenn all diese Sichtweisen und Wahrnehmungen der Realität zu sehr von einer egozentrischen oder egoistischen Sicht geprägt sind, dann führt das dazu, dass unsere Sicht der Welt vollkommen illusorisch und falsch wird.

Wie wir wissen, stand das 20. Jahrhundert unter dem Vorzeichen des Materialismus, nicht nur auf der Ebene der Dinge, sondern auch auf der der politischen Systeme, das heißt die Zukunft des Menschen wurde darin gesehen zu besitzen, vor allem materielle Güter zu haben, so sehr,

dass ein großer französischer Schriftsteller in den achtziger Jahren einen Satz gesagt hat, den Sie sicher kennen: „Das 21. Jahrhundert wird spirituell sein oder nicht sein“ Denn ganz offensichtlich können wir mit dieser materialistischen Sichtweise des Lebens und unserer Gesellschaft nicht so weitermachen. Das geht nicht. Zur gleichen Zeit, gegen Ende der achtziger Jahre, hat ein Wirtschaftsnobelpreisträger Folgendes gesagt, ein Ökonom also, nicht ein großer Religionsführer oder spiritueller Chef. Er sagte also: „Es ist von lebenswichtiger Bedeutung, dass der Mensch seinen Geist völlig verändert.“ Das Wort „lebenswichtig“ ist nicht ganz unwichtig. Er hat nicht gesagt, es wäre wichtig, dass der Mensch seinen Geist ändert. Er hat gesagt, es sei lebenswichtig. Für ihn ist das eine Frage von Leben und Tod, das heißt es geht um die Zukunft der Menschheit und natürlich verstehen das alle heute, dreißig Jahre später, immer mehr, dass diese Sichtweise vollkommen richtig und immer offensichtlicher ist. Der Mensch kann nicht fortfahren, das, was man im Buddhismus die Gier nennt, zu befriedigen, das „immer mehr“. Aber alle unsere Gesellschaften beruhen heute auf diesem „immer mehr“, auf dem sogenannten Wachstum. Eine Gesellschaft, die kein Wachstum mehr hervorbringt, ist eine dem Untergang geweihte Gesellschaft. Wir denken immer in dieser Spur: Wachstum, Wachstum, Wachstum, immer mehr, immer mehr, immer mehr, nicht nur auf der Ebene der Gesellschaft, sondern auch in unserem eigenen Umfeld. Das können wir täglich in unserem Alltag feststellen, was unsere Arbeit, unseren Beruf betrifft, immer mehr Umsatz, immer höhere Ergebnisse, immer mehr in der Gesellschaft.

Ich persönlich mag die Aussage von André Malraux nicht so sehr, diese Art und Weise, ein materialistisches 20. einem spirituellen 21. Jahrhundert gegenüberzustellen. Ich denke, das zeigt sehr deutlich unsere dualistische Sichtweise der Dinge. Erstmal geht man vollkommen nach links, zum Materialismus und dann nach rechts, zum Spirituellen. Ich glaube nicht, dass die Wirklichkeit so ist. Das ist eine der Grundlagen des Zen: das Materielle steht nicht im Gegensatz zum Spirituellen. Es gibt nicht einerseits den spirituellen Bereich, die spirituellen Dinge, die Religion, die Intelligenz, die Schönheit der Gedanken und andererseits den Körper, das Materielle. Das ist eine seltsame Sicht der Dinge und vor allem unserer selbst. Die Basis des Zen besteht eben darin, klar zu sehen, dass der Körper und der Geist, das Materielle und das Spirituelle nur eine einzige Sache sind. Es gibt keinerlei Gegensatz, keinerlei Trennung zwischen den beiden. Dieser Körper ist vollkommen spirituell und dieser Geist kann erbärmlich materiell, sehr materiell sein. Beides ist vollkommen vermischt. Wenn man vom Körper-Geist spricht, benutzt man oft das Bild von der Hand. Unsere Hand hat zwei Seiten, die sehr unterschiedlich sind. Und doch kann die eine ohne die andere nicht bestehen. Ganz

ähnlich verhält es sich mit dem, was man den Körper-Geist nennt. Auch wenn das also zwei unterschiedliche Aspekte sind, zwei unterschiedliche Funktionen, so ist doch das, was man unser Bewusstsein nennt eins, eins. Es ist nicht entweder materialistisch oder spirituell.

Mit Bezug auf die Formulierung von Malraux würde ich persönlich also sagen: das 21. Jahrhundert wird meditativ sein oder nicht, das heißt der Mensch, und das ist wirklich lebenswichtig, muss anfangen zu verstehen, wer er ist. Was ist das, das da? Was ist das, dieses Leben? Wie ist das Verhältnis zwischen dem Körper-Geist und der Welt? Um all das geht es, wenn wir das praktizieren, was wir Meditation nennen. Natürlich ist dieser Meditationsbegriff in der deutschen oder französischen Übersetzung nicht befriedigend, wenn man von den verschiedenen Praktiken der Sammlung, die es im Buddhismus gibt, spricht. In unserer europäischen Kultur beinhaltet der Begriff „Meditation“ ein Objekt. Man meditiert über etwas, zum Beispiel kann man über die Schönheit dieser Blume hier meditieren. Man kann über die Frage, was das Glück ist, meditieren. Man kann über eine Landschaft, einen Wald oder über einen Text meditieren. Aber das ist immer mit Nachdenken verbunden, und man fährt fort, den Geist, unsere geistige Aktivität zu beschäftigen. Daher ist das Wort „Meditation“ nicht sehr passend, wenn man von den Praktiken der Sammlung im Buddhismus, und ganz besonders natürlich im Zen, spricht. Jede buddhistische Schule hat verschiedene Arten und Weisen zu meditieren.

Im Zen praktizieren wir Zazen. „Za“ bedeutet auf Japanisch „sitzen“. Die Zazen-Haltung ist die Haltung, in der Sie meistens den meditierenden Buddha dargestellt sehen. Die Zazen-Haltung ist seit mehr als zweitausend Jahren die Basis des Zen. Diese Praxis wird seit Generationen von Meister zu Schüler weitergegeben. Diese Zazen-Praxis ist etwas ganz Spezielles, denn man könnte sie Meditation ohne ein Objekt nennen. Das ist nun intellektuell sehr schwer zu verstehen. Wie kann man über nichts meditieren, über keinerlei Objekt? Wie einfach nur gegenwärtig sein, für das, was jetzt ist? Das ist der zentrale Punkt im Zen, diese Gegenwart, ein Bewusstsein, wo es kein Subjekt und Objekt mehr gibt, wo es kein Innen und Außen mehr gibt. Das ist intellektuell nicht zu erfassen, unmöglich, und zwar, weil unser Intellekt, unser Denken, an das wir uns so sehr gewöhnt haben, nur von Worten ausgehend funktionieren kann. Denken Sie mal einen Moment darüber nach. Wie könnte es da ein Denken ohne Wörter geben? Selbst wenn man nicht spricht. Man schweigt, aber wenn man seine Gedanken beobachtet, dann sind da immer noch Wörter. All unsere Gedanken werden in Worte gefasst. Auf was beruht die Sprache? Auf der Opposition, auf dem Dualismus. Wenn

ich „links“ sage, dann gibt es automatisch etwas, das man „rechts“ nennt. Das erscheint klar, oder? Wenn ich „hoch“ sage, dann gibt es etwas, das man „tief“ nennt. Bis dahin ist alles klar, gibt es keine Probleme. Das ist eher wie ein gutes Werkzeug für den Alltag. Etwas komplizierter wird es in Bezug auf Werte, die sozusagen konzeptueller Natur sind. Wenn ich „schön“ sage, gibt es automatisch auch etwas, das „hässlich“ ist. Das ist schon viel schwerer zu beurteilen. Noch viel schwerer wird es bei Begriffen wie „gut“ und „schlecht“. Da wird es wirklich sehr kompliziert, denn was für den einen gut ist, ist für den anderen schlecht. Was zu einer gewissen Zeit schlecht ist, ist zu einer anderen sehr gut. Leute, die man früher aus irgendwelchen Gründen hängte, werden heute vollkommen respektiert. All das wegen Werten, die irgendwann einmal gut und später schlecht waren und umgekehrt. Das dualistische Denken führt uns in eine seltsame Welt, in eine seltsame Realität.

Bei der Zen-Meditation geht es vor allem erst einmal darum, die geistige Aktivität zu befrieden, nicht sie aufzuwühlen, nicht fortzufahren, vom dualistischen Denken aus zu denken, sondern es erst einmal zu beruhigen. So war es auch vor vierzig Jahren bei Meister Deshimaru. Da kamen viele junge Leute aus dem Westen, so wie ich, zu ihm. Damals war ich jung, siebzehn Jahre alt und wir studierten und dachten viel nach. Wir wollten, wie alle anderen auch, die Welt verstehen und verändern. In Frankreich war das die Zeit der Achtundsechziger, die kulturelle Revolution. Es war eine sehr bewegte und auch schöpferische Zeit. Viele junge Europäer haben sich damals dem Zen zugewendet. Sie wollten alles verstehen. Also fragten wir Meister Deshimaru: „Warum sagt der Buddhismus dies... warum das? Warum muss man sich hinsetzen, warum dies und das tun? Warum machen Sie das?“ Immer „warum?“, „warum?“. Meister Deshimaru sagte immer: „Warum, warum.“ Er lachte darüber, weil man sich in Asien diese Art von Fragen nicht stellt. Aber hier will man zuerst verstehen. Dann, o.k., wenn man etwas verstanden hat, ist man damit einverstanden, es zu praktizieren. Meister Deshimaru antwortete immer gleich, was für uns etwas entnervend war. Er sagte: „Warum, warum. D’abord sit in zazen, setzt euch erstmal in Zazen hin. Macht Zazen. Irgendwann werdet ihr verstehen.“ Für uns etwas aufgedrehte junge Studenten war das als Antwort nicht sehr befriedigend. „Macht zuerst mal. Später werdet ihr verstehen.“ Alle, die Meister Deshimaru gefolgt sind, haben es dann so gemacht, und es stimmt. Später versteht man. Auch wenn man nicht gleich versteht, früher oder später versteht man. Warum? Weil man zuerst ein bisschen das, was man im Westen den Geist nennt, beruhigen muss, der ja so schrecklich wichtig und kostbar ist. In Asien und im Buddhismus schätzt man ihn viel weniger. Man nennt ihn den Affen. Das ist nicht sehr schön. Der Affe.

Warum? Weil unser Geist wie ein Affe ist. Er sitzt auf einem Ast, dann auf einem anderen, dreht immer den Kopf in alle Richtungen, ist immer in Bewegung. „Oh, das ist toll!“ Er springt und angelt sich eine Banane. Unser Geist ist genau wie dieser Affe. Immer dabei, von einem zum nächsten Wunsch zu rennen, von einem Gedanken zum nächsten, von einer Emotion zur nächsten. „Jetzt bin ich traurig. Ich habe gerade eine schlechte Nachricht erfahren. Die ganze Welt... ach, ich bin depressiv!“ Ein Telefonanruf genügt: „Nein. Es war letztlich doch nicht so, es stimmt gar nicht.“ „Ah, toll, das Leben ist schön! Ich liebe die ganze Welt!“

Immerzu, von morgens bis abends, sind wir in dieser Welt des Affen, immer vom Geist herumgeführt. Man sagt, dass der Geist, die Natur des Geistes, und das sind Dinge, die Sie unmittelbar beobachten können, die Natur dieses Geistes besteht darin, immer unbefriedigt zu sein, das heißt man ist nie zufrieden mit dem, wo man gerade ist, mit dem, was man ist, mit dem, wie man ist. Und selbst wenn einmal alles bestens ist, in einem Sessel, in der Sonne, „das Leben ist schön“, es gibt gerade nichts zu tun. „Ach, jetzt ein kleiner Kaffee, das wäre gut! Ein kleiner Kaffee wäre nicht schlecht. Kann ich einen Kaffee haben? Danke! Jetzt noch eine kleine Zigarette!“ Und so geht das weiter, immer so weiter, von morgens bis abends, immer noch mehr. Diesem unbefriedigte Geist, und jetzt wird's wirklich absurd, folgen wir nicht nur und identifizieren uns völlig mit ihm, sondern darüber hinaus wollen wir ihn entwickeln und beschützen, ihn noch mehr anfüllen. Zum Beispiel zu denken: „Das Meditieren ist eine gute Sache. Sie wird mich sicherlich etwas bringen, ich werde viel dafür bekommen.“ Dann ist man immer noch dabei, zu versuchen, etwas durch die Meditation zu erlangen. Man befindet sich in einem Prozess, den man im Buddhismus den Durst, die Unzufriedenheit nennt. Im Buddhismus gibt es eine seltsame Kreatur, die man *gaki* nennt. Das ist ein Wesen, das niemals zufrieden ist. Um es darzustellen, zeigt man es seit Jahrhunderten als einen Menschen mit einem riesigen Bauch und einem ganz kleinen, winzigen Mund. Der *gaki* muss ohne Unterlass essen, um seinen riesigen Bauch zu füllen und natürlich wird der Bauch nie voll. Also fehlt ihm immer etwas und er isst und schlingt immer weiter. Das ist ein Bild für unseren Geist, einen gierigen und unbefriedigten Geist.

Sicherlich ist das Erste, was man bei der Zen-Meditation tut, zunächst durch die Konzentration auf die Haltung und die Atmung diesen gierigen und unbefriedigten Geist zu besänftigen. Ihn einfach nur friedlich werden lassen. Man benutzt oft das Bild von einem Glas trüben Wassers. Wenn Sie ein Glas trüben Wassers nehmen und hinstellen, ohne es weiter zu

berühren, dann wird sich der Schmutz ganz natürlich senken und nach ein paar Minuten oder Stunden ist das Wasser klar und der Schmutz am Boden. Genauso verhält es sich mit unserem Geist. Solange wir ihn aufwühlen, ist er trübe und konfus. Sobald wir die Dinge sich setzen lassen, werden sie klar. Und was wird klar? Dass wir gut so sind, wie wir sind, dass hier und jetzt, in diesem Augenblick, das, was da ist, das, was ist: das ist gut so, das reicht. Man lernt das durch das Erfahren. Zen ist eine Erfahrung, keine theoretische oder mentale Vorgehensweise, ein Ausprobieren, durch die Erfahrung, und zwar dass dieser Moment sehr gut ist, vollkommen, vollständig und dass letztendlich alles da ist, dass es nichts außer diesem Augenblick gibt, dass in diesem Augenblick nichts fehlt, nichts. Ich glaube, das ist es, was der Wirtschaftsnobelpreisträger sagen wollte, wenn er davon sprach, „seinen Geist umzuwälzen“. Umwälzen bedeutet wirklich eine Drehung um 180 Grad, umstürzen, unsere Wahrnehmung vollkommen verändern, unsere Sicht der Dinge und der Welt, ausgehend von dieser Meditationserfahrung oder anderer Formen der Meditation. Der Sinn des menschlichen Lebens ist also da, nicht nötig, ihn in einem Später zu suchen, in einer anderen Welt oder einer anderen Gesellschaft oder einer anderen Wirklichkeit. Zu viele Leute denken heute, dass die Religion etwas für später ist, für nach dem Tod. Was geschieht nach dem Tod? Der Buddhismus lehrt dazu nichts, und schon gar nicht der Zen-Buddhismus. Die einzige wichtige Wirklichkeit ist jetzt, das, was wir jetzt aus unserem Leben machen. Das ist die einzige Wirklichkeit. Das ist der religiöse Geist.

Wenn man heute von Religion spricht, ich persönlich finde das sehr traurig, dann wird das Wort „Religion“ immer mit Massaker, Attentat, Mord, Krieg in Verbindung gebracht, jeden Tag. Schauen Sie allein im Fernsehen. Das bringt einem überhaupt nicht dazu, dem Geist der Religionen zu folgen. Deshalb mache ich einen großen Unterschied zwischen dem, was man „Religion“ nennt und dem, was man „den religiösen Geist“ nennen könnte. Der religiöse Geist gehört keiner Religion. Meister Deshimaru benutzte oft diese wirklich sehr, sehr tiefgründige Formulierung: „Der religiöse Geist ist der Geist vor den Religionen.“ Vor allen Religionen, vor den Ismen, dem Buddhismus, dem Christentum, dem Judentum. Der Mensch hat einen religiösen Geist. Es gibt sogar Wissenschaftler, die Forschungen und Untersuchungen anstellen und auf der Hirnebene die Realität eines religiösen Geistes zeigen. Es ist ein Geist, dessen vitales Bedürfnis es ist, mit dem Ganzen verbunden zu sein und der somit im Gegensatz zu dem Geist steht, der sich isolieren will, dem Egozentrismus, dem Egoismus. Das was in unserem Alltag sicherlich unser tiefes Leiden hervorruft, mit all seinen sich daraus ergebenden Folgen und Krankheiten, vor allem den Depressionen, allen Formen

der Depression, das ist, so glaube ich, das Hin- und Hergerissensein, die Spaltung, der innere Kampf zwischen unserem intuitiven religiösen Geist und unserem Hang zum Egoismus, zum Rückzug auf uns selbst. Manchmal in die eine, manchmal in die andere Richtung, und man versteht nichts mehr. Irgendwann blickt man gar nicht mehr durch. Man versteht nicht mehr, was man hier macht, man versteht den Sinn des Lebens nicht mehr, man versteht die Wichtigkeit bestimmter Werte, die die Menschheit und den Humanismus ausmachen, nicht mehr: die Wertschätzung, die Toleranz, die Dankbarkeit. Das ist heutzutage ein großes Problem unserer Kinder. Man muss das klar so sehen. Es ist vor allem ein Problem zum Beispiel für die Lehrer in den Schulen. Die Schüler haben vor den Lehrern keinen Respekt mehr, keine Dankbarkeit für das Gelernte und auch nicht für die Dinge, die sie bekommen, zum Beispiel die Nahrung. Es ist erschreckend, was da gerade bei den Kindern passiert. „Ich mag das nicht. Ich habe keinen Hunger mehr. Ich werfe es weg.“ Das ist diese ganze Konsumgesellschaft, was übrigens nichts heißen will, wir konsumieren alle, aber es ist vor allem eine Gesellschaft, in der es keine Grundwerte mehr gibt, oder sie sind uns nicht mehr selbstverständlich. Es ist höchste Zeit, dass diese Werte wieder mehr Bedeutung gewinnen, uns bewusst werden, mit Leben gefüllt werden, denn das sind keine moralischen Werte, es ist viel mehr. Es ist das Leben selbst. Dankbar sein oder einen Geist der Dankbarkeit zum Ausdruck bringen, das ist das Leben selbst. Ich atme. Wenn es keine Luft gibt, gibt es kein Leben. Bei jedem Atemzug, kann man den Geist der Dankbarkeit spüren und hervorbringen. Jedes Mal, wenn man ein bisschen Wasser trinkt, jedes Mal, wenn man isst, aber auch jedes Mal, wenn man die anderen trifft. Das ist ohne Ende, von morgens bis abends. Es ist das Leben selbst.

Ich glaube, sobald man in diese Lebenswirklichkeit eintaucht, stellt sich die Frage nach dem Sinn des Lebens überhaupt nicht mehr. Der Sinn des Lebens ist keine Richtung. Zum Schluss möchte ich mit einem sehr, sehr schönen Gedicht des andalusischen Dichters Antonio Machado enden, in dem es heißt: „Es gibt keinen Weg.“ Wir sind alle überzeugt, dass es einen Weg gibt, etwas, um von da nach dort zu gehen. Die Dichter drücken die Dinge meistens auf eine Weise jenseits der Worte aus. Er sagt: „Es gibt keinen Weg. Es gibt nur die Schritte, die wir machen.“ Wenn es einen Weg gibt, dann ist es: das, das (*macht Schritte auf der Bühne*). Es sind unsere Schritte, die den Weg machen. Wenn man das Wort „Weg“ durch das Wort „unser Leben“ ersetzt, dann sind es diese Schritte, die wir machen, es ist jeder Augenblick, der unser Leben macht. Diese Art und Weise, sein Leben zu sehen oder zu leben, unterscheidet sich sehr von der Sichtweise „Mein Leben: Geburt – Tod – und ich“. Es gibt

keinen Weg. Es gibt nur die Schritte, die wir machen. Das ist die grundlegende Lehre des Zen und natürlich vor allem der Zen-Meditation.

Frage 1: Wie ist es möglich, aus unserem geschäftigen Leben, unserem unruhigen Geist in diese Ruhe zu kommen? Es ist ja sicher nicht möglich, das direkt zu erreichen.

Das nennt man Praxis. Das ist die eigentliche Bedeutung des Wortes „Praxis“. Zen oder andere Richtungen, das ist nichts, was man einmal macht. Das ist wie mit der Ernährung. Man sagt sich nicht: „Gestern habe ich gegessen. Für heute ist es also gut und ich brauche nichts essen.“ Die Praxis ist eine Wiederholung. Man muss lernen, anzuhalten. Es gibt ein sehr konkretes Bild, um das zum Ausdruck zu bringen. Es ist das Bild von einem Ochsenkarren. Solange die Ochsen vorwärtsgehen, sind die Spuren der Räder auf dem Weg zu sehen. Das ist unser Leben. Solange wir uns bewegen, gibt es Spuren, die uns folgen. Das nennen wir im Buddhismus Karma: unsere Handlungen und ihre Konsequenzen. Es ist klar, dass wenn wir immer in der Bewegung sind, dann dominiert die Rastlosigkeit und um uns herum ist dann auch alles in Bewegung. Wenn die Ochsen mal anhalten, hält auch der Wagen an. Das ist ein Bild, eine Metapher, aber sehr nützlich, um die Realität des Karmas zu verstehen. Wenn wir mal innehalten, selbst, wenn das anfangs nur einmal pro Woche ist, oder zwei, drei Mal pro Woche, sich hinsetzen, das heißt, nicht nur sich hinsetzen, das heißt auch sein Leben hinsetzen, während dreißig, vierzig Minuten. Und diese Erfahrung wiederholen. Irgendwann erschaffen wir das, was man eine tiefe Gewohnheit nennen könnte, eine Rückkehr zu etwas Friedlichem. Wir sind gerade in völlig gegensätzlichen Prozessen. Wir wollen immer noch mehr Leidenschaften erzeugen, Emotionen, immer mehr Gefühle, dass immer was los ist. Natürlich folgen dann die Spuren des Wagens dahinter. Ich erzähle das manchmal den Kindern. In den Schulklassen im Elsass sprechen wir zurzeit mit den Kindern und ich erzähle ihnen die Geschichte vom Wagen und den Ochsen. Das sind Kinder von sechs, sieben Jahren. Ich frage sie: „Versteht ihr das?“ „Ja, ja, ja.“ Jeder versteht das. Aber im Zen gibt es etwas sehr Wichtiges, und zwar, dass das Verstehen allein nicht genügt.

Eine sehr wichtige Geschichte, die mich zu Beginn meiner Praxis des Zen-Buddhismus sehr beschäftigt hat, erzählte von einem sehr gebildeten Dichter im China des siebten Jahrhunderts.

Er stattete einem sehr berühmten Zen-Meister einen Besuch ab. Der Zen-Meister war ein bisschen seltsam. Er machte die ganze Zeit Zazen auf einem Baum. Niemand wusste so recht warum - Zen-Meister sind manchmal ein bisschen komisch. Sein Name war „Vogelnest“. Den ganzen Tag lang. Der große Gelehrte sagte ihm: „Meister, was ist die wahre Essenz des Buddhismus?“ Also nicht des Buddhismus, weil das Wort damals noch nicht existierte. „Was ist die Essenz der Buddha-Lehre?“ Der Zen-Meister antwortete: „Tut das Gute. Tut nichts Schlechtes.“ Der große Gelehrte: „Ich habe zweihundert Kilometer zurückgelegt, um diese Frage zu stellen und Sie antworten mir das? Selbst ein Kind von vier Jahren kann so antworten. Ich bin Minister des Kaisers. Ich erwarte eine andere Antwort.“ Der Zen-Meister sagte ihm: „Das stimmt schon, was Sie da sagen. Sogar ein Kind von vier Jahren kann das verstehen, aber sogar für einen Greis von neunzig Jahren ist das sehr schwer zu praktizieren.“ Da hat der Dichter demütig begrüßt und ist gegangen. Denn das ist die Realität unseres Lebens. Wir verstehen alle, dass es wichtig ist, das da oben ein bisschen zu beruhigen. Aber das reicht nicht. Man muss es praktizieren. Diese Praxis kann tausend, zehntausend Mal am Tag sein. Und selbst wenn es nur einmal am Tag ist, stellt das schon den ganzen Prozess des Karmas auf den Kopf. Ein Mensch, der sich verändert und der, man könnte sagen, einen Funken von Erwachen am Tag hat: das beeinflusst und ist mit dem ganzen Universum in wechselseitiger Abhängigkeit. Das erscheint gering, aber ist von vitalem Interesse. Also das ist wirklich eine Praxis im Alltag.

Frage 2: Welche Wichtigkeit haben im Soto-Zen Erfahrungen der Einheit, diese Erfahrung des Universums, der Ewigkeit?

Man sagt immer, dass unser Geist wie ein Tourist mit einem Photoapparat ist. Wir würden gerne den Geist, das Ego aufgeben, aber man will dann doch weitermachen. Was ist da dahinter? Was ist da die Wahrheit dahinter? Und ein Photo machen. Das funktioniert nicht. Wenn es eine Einheitserfahrung gibt, dann gibt es niemand, der das sieht, weil es kein Subjekt-Objekt mehr gibt. Der Soto-Zen ist manchmal für viele Leute nicht so angenehm. Wir möchten alle Meditationen und eine Praxis, wo man in Bewusstseinsbereiche vordringt, wo man Buddhas sieht. Beim Soto-Zen ist das nicht ganz so.

Frage 2: Aber diese Erfahrung kann man bei der Meditation schon mal machen.

Das passiert dauernd. Schauen Sie nur das mal an. Ich kann jeden von uns als Beispiel nehmen. Dieser Körper, der vollkommen mit allem in Einheit ist. Sind Sie einverstanden? (*Schnippt mit den Fingern*) Sind Sie nicht in Einheit mit dem, in Einheit mit dem, was Sie sehen? Ist ihr Herz nicht in Einheit mit diesen Bedingungen hier? Ihr Körper, wenn die Temperatur um zehn Grad sinkt, dann wird er vollkommen mit der Kälte eins sein. Jetzt ist es gerade ziemlich warm. Ich bin mit der Wärme vollkommen in Einheit. Das zirkulierende Blut ist mit den Ursachen und Umständen vollkommen in Einheit. Das, was man „ich“, „das da“ nennt, neunundneunzig Prozent davon sind jetzt in vollkommener Einheit. Da gibt es ein kleines Prozent, das nicht in Einheit ist Was ist das? Warum? Weil das denkt: „Gestern, morgen, gerade eben, ich, der andere, später, vorher.“ Dieser kleine Geist, der einen winzigen Teil des Körper-Geists ausmacht, winzig, sorgt dafür, dass wir das Gefühl haben, nicht in Einheit zu sein. Wir sind in Einheit. Das ist die Wirklichkeit. Soto-Zen besteht nur darin, zu dieser Wirklichkeit zurückzukommen, vor allem indem wir den Geist etwas beruhigen. Diese Erfahrung der Einheit können Sie sofort machen. Das ist zauberhaft. Normalerweise praktiziert man Meditation, eine spirituelle Praxis, oder was auch immer, um von hier loszugehen und dort anzukommen. Gegenüber dem Zen-Zentrum in Straßburg gibt es ein Bodybuilding-Studio. Wenn Sie jeden Tag Bodybuilding machen, werden Sie in ein, zwei Wochen wirkliche Ergebnisse sehen. Im Zen-Zentrum praktizieren wir das Buddha-Building. Da sieht man gar nichts. Aber es gibt ein Sprichwort im Zen, das sagt: „Zwanzig Jahre Praxis und immer noch so ein Idiot.“ Aber das zu verstehen, heißt zu zeigen, dass man versteht.

Frage 3: Sie haben gesagt, dass es keinen Weg gibt, sondern nur die Schritte, die wir machen. Meine erste Frage: Wir sprechen oft von einem buddhistischen Weg. Die zweite: Sie sprachen von dem Sinn als von einer Richtung. Könnten Sie diese Richtung beschreiben?

Was die erste Frage betrifft. Im Osten nennt man alle spirituellen Weg auf Japanisch „do“. Das *kanji* „do“ bedeutet „der Weg“. Man spricht da also schon von einem Weg. Aber das heißt nicht, dass es da einen Weg gibt. Im Zen jedenfalls ist der Weg eben gerade hier. Da gibt es berühmte Zen-Geschichten. Eines Tages fragt ein junger Mönch Meister Nansen: „Ich bin in Ihrem Tempel, um den Weg zu praktizieren. Was soll ich tun?“ Der Meister sagte ihm: „Hast du heute Morgen schon gefrühstückt?“ „Ja.“ „Also dann spül’ jetzt deine Schale.“ Das ist der Zen-Weg. „Hast du gefrühstückt? Also dann spül’ jetzt deine Schale.“ Das ist auch ein Weg. Der Weg des Augenblicks. Wenn ich von Richtung spreche, dann ist diese Richtung

eben nicht linear in der Zeit: Man geht hier los, und kommt dort an. Die Richtung ist hier. Das ist auch eine Richtung. Nicht dort, sondern hier. Normalerweise müssen alle Meditationspraktiken auf einer gewissen Ebene, mehr oder wenig, vor allem heutzutage, nützlich sein, weil wir in einer Welt leben, wo die Dinge von Nutzen sein müssen. Das muss mir also etwas nützen. Vielleicht müsste man einfach beginnen, etwas anders zu denken, nämlich etwas zu schätzen, was uns nichts bringt.

Frage 4: Ich hätte gerne eine Erklärung zum Karma. Man sagt manchmal etwas salopp: „Mach’ etwas für dein Karma.“ Ich hätte da gerne ein paar Erklärungen.

Das ist ein Problem der Übersetzungen. Das ist sehr schwer zu übersetzen. Karma bekommt hier in unserer europäischen Kultur gleich eine Bedeutung von Vorherbestimmung, von Schicksal, etwas, das schon festgeschrieben ist. Die Jugendlichen in Frankreich, ich weiß nicht, ob das in Deutschland auch so ist, sagen unter sich: „Das ist dein Karma.“ So wie man sagen würde: „Das ist dein Schicksal.“ Das hat nichts mit der Bedeutung von Karma zu tun. Die wörtliche Bedeutung von Karma ist „Handlung“, das heißt ich tue etwas und diese Handlung hat Folgen. Ich lasse dieses Buch los und es fällt runter. Das ist sehr wissenschaftlich. Das ist die Welt der Physik. Das, was man die Ursachen und Folgen nennt. Eine Ursache hat eine Folge. Wenn man immer die gleichen Ursachen hervorbringt, ist es sehr wahrscheinlich, dass das die gleichen Folgen hat. Es gibt einen Gegenstand, der sehr gut das Karma zeigt: Eine Metallkugel, die auf eine andere stößt und dann eine weitere anstößt usw. Sie kennen das. Das ist ohne Ende. Das geht Stunden so. Das ist wirklich das Karma. Die gleichen Dinge zu wiederholen, heißt die gleichen Folgen hervorzurufen. Wenn man die Ursachen verändert, ändern sich auch die Folgen. Deshalb bestehen wir im Buddhismus und auch in allen anderen Religionen auf der Wichtigkeit der Ethik. Ich kann nicht alles Mögliche tun. Und wir leben in einer Gesellschaft, wo man uns glauben machen will, dass dem nicht so sei, sondern das Gegenteil: „Der Mensch ist frei. Er kann tun, was er will. Er kann sagen, was er will. Er kann denken, was er will.“ Das stimmt nicht. Das stimmt nicht, oder aber es hat Konsequenzen, denn das Karma ist nicht nur die Handlung des Körpers. Es ist auch die Handlung der Worte. Wenn Sie morgens zur Arbeit, ins Büro gehen und dort einen guten Tag wünschen, lächeln. „Geht’s gut?“ Sofort hat das Folgen. Wenn Sie mit einem langen Gesicht kommen... das hat unmittelbar Auswirkungen. Wenn Sie jemand etwas sehr Unangenehmes sagen, hat das sofort eine Wirkung. Aber wenn man Gedanken hat, ist das auch Karma. Die

Gedanken sind auch Karma. Wenn man sagt „Ich kann denken, was ich will.“, sollte man ein bisschen darüber nachdenken. Man kann es, aber man sollte sich danach nicht wundern, wenn es Folgen hat.

Frage 4: Aber was ich wissen möchte. Man sagt, es gäbe gutes und schlechtes Karma, und ob man das beeinflussen kann? Muss man leiden, um ein gutes Karma zu bekommen? Im Buddhismus gibt es die Niederwerfungen. Das ist ja auch eine Handlung, die man tun muss, um etwas zu erreichen.

Das hängt von den buddhistischen Schulen ab. Es gibt Schulen, wo man sich stark auf das Erreichen guter Verdienste konzentriert. Es gibt Schulen, wie Zen, wo die guten Verdienste unmittelbar sind, nicht nötig, zwei oder fünfzig Jahre oder bis zum Tod darauf zu warten. Wenn Sie hier und jetzt Ihren Geist befrieden, sind die Verdienste augenblicklich. Diese ganzen Redeweisen von „gutem“ und „schlechtem Karma“ sind Übersetzungen, die sehr vom jüdisch-christlichen Denken beeinflusst sind, mit dem Guten und dem Schlechten, der Schuld, allen diesen nicht ganz klaren Dingen, die unsere Kultur ausmachen. Wir haben also manchmal Schwierigkeiten zu verstehen, um was es geht. Im Zen vermeidet man, von „gut“ und „schlecht“ zu sprechen. Man sollte lieber im Sinne von „wohltuend“ oder „schädlich“ sprechen. Eine Handlung als gut oder schlecht zu beurteilen ist sehr subjektiv, ziemlich schwierig. Aber die Ergebnisse unserer Handlungen zu beobachten, in dem Sinne von: „Ist das gut für die anderen? Bringt ihnen das etwas Gutes, das gut für sie ist, oder ist es im Gegenteil von Schaden? Schafft das Leiden für die anderen?“ Das ist viel wichtiger. Sehen Sie den Unterschied?