

OCHSENTRITT

Schwierigkeiten beim Zazen

Ein Zen-Meister wurde gefragt: „Was ist der Kern deiner Lehre?“ und antwortete dem Frager: „Ich bin vom langen Sitzen müde.“

Manchmal taucht die Wunschvorstellung auf, durch Zazen käme man zu einem Zustand, wo alle Probleme aufhören. Aber es ist anders. Der Weg zum Frieden der Seele führt nur über die Wahrhaftigkeit: Jeder Vorteil hat seinen Nachteil. Das Nützliche und Gute hat auf seiner Rückseite etwas anderes. Zazen macht keine Ausnahme. Hier seien zwei häufige Schwierigkeiten behandelt.

Wer in die Meditation eintritt, kann mehr Unruhe in sich fühlen, als er erwartet hat. Statt friedlichen Vor-Sich-Hinsitzens kommt Nervosität. Entmutigung macht sich breit. Der Zweifel nagt und nagt, ob die eingeschlagene Methode überhaupt die richtige ist. Denn sie bringt Ergebnisse, von denen man nicht weiß, ob es sich bloß um Anfangsschwierigkeiten oder um typische Dauererscheinungen handelt.

Wahrheit tut oft weh. Durch Meditation wird die innere Zerfahrenheit im Durchschnitt nicht größer. Aber sie wird klarer erkennbar. Man täuscht sich nicht durch oberflächliche Geschäftigkeit darüber hinweg. Es kommt zum Vorschein, was sonst durch Arbeit und Vergnügen zugedeckt und betäubt ist.

Aufgabe ist nun, den eigenen Zustand klar wahrzunehmen und gelassen zu betrachten. „Let's face it, Charlie!“ heißt es in den „Peanuts“. Man soll den Zustand, ohne feste Meinung darüber, einfach so nehmen, wie er ist. Wer ihn ständig mit Werturteilen belegt, verschlimmert ihn nur. Man soll ihn auch nicht hegen und pflegen oder sich gar in weitere Gefühle hineinsteigern oder in ganze Ketten von Gedanken verlieren. Geduld ist der Weg zum Glück. Also zusehen und warten, bis sich die Energie, die sich als Nervosität geäußert hat, als ruhiger Fluss von Lebenskraft manifestiert. Sie tut es. Warum sich nicht auch als Nervenbündel lieben? Unmögliches lässt sich, wie immer, sofort erledigen. Wunder allerdings dauern etwas länger.

Wer einige Zeit meditiert hat, erfährt die Strahlung von Menschen und Menschenansammlungen intensiver als vorher. Vom Mitmenschen geht etwas aus, was mehr ist, als das, was er redet oder was er tut. Das gilt im positiven und im negativen Sinn. Besonders fällt es einem natürlich auf, wo es sich um negative Strahlung handelt. Es ist so, als würde man von einem dunklen Energiefluss umspült oder gar durchdrungen. Die Empfindungen kommen beim Meditieren nicht mehr vom andern los, die Gedanken laufen immer wieder in die eine Richtung. Wie hilft man sich?

Die eine Möglichkeit ist, sich abzugrenzen. Man setzt eine deutliche Schranke zwischen sich und den andern. „Ich bin ich, und du bist du!“ Manchen Leuten hilft es, dem Mitmenschen in ihrer Vorstellung sehr schlicht ein Kreuzzeichen auf die Stirn zu machen. Und sich selbst auch. „Es soll nur gute Kraft zwischen uns fließen“ Dass wir miteinander Kontakt haben, ist unvermeidlich. Aber wie mich die Erfahrung des anderen berührt, liegt im Bereich der eigenen Entscheidung. Nicht die Umstände bringen uns in Verwirrung, sondern unsere Bewertung der Umstände und unsre Einstellung dazu.

Die andere Möglichkeit ist, die Sache oder die Person in die Meditation mit hereinzunehmen. Im Grunde sind wir schon immer miteinander verbunden gewesen. Dass es gerade jetzt zu spüren ist, und zwar im negativen Sinn, liegt im Bereich von Gesetzmäßigkeiten und ist kein Zufall. Alles kann uns weiterführen. Also den

gemeinsamen Grund und das gemeinsame Ziel von dem allem nicht aus dem Auge verlieren, sondern deutlich da sein lassen. Die Empfindung dafür kann wachsen. Alles ist Gnade, alles ist Stufe.

Leben bedeutet ständige Bewegung. Zeit und Kraft fließen von einem Bereich des Daseins in einen anderen Bereich. Was wir sind, entsteht und vergeht durch die Weise, wie wir uns auf andere Menschen und neue Situationen beziehen. Stillstand gibt es nicht. „Geh weiter!“ ist ein Kennwort des Zen. Das ist es. Nichts weiter. Oder wie es im Psalm heißt: „In deiner Hand, o Herr, sind meine Stunden.“ Ist es nicht gut so?

Die ganze Welt ist mein Garten.
Die Vögel singen meine Lieder.
Der Tanz der Affen ist mein Tanz.
Der schwimmende Fisch ist Ausdruck meiner Freiheit.

Der Abendmond spiegelt sich in tausend Seen.
Doch wenn ein Berg den Mond verdeckt,
Sind alles Schatten dahin,
Und kein Bild bleibt auf dem Wasser.

Ich liebe jede Blume, die den Frühling kündigt,
Und jedes bunte Herbstblatt.
Willkommen,
Beglückende Durchwanderung.

Genro, Japan, 18. Jahrhundert
aus „die eiserne Flöte“ Theseus v. Zürich o.J.

Das Menschenleben, wem soll ich es vergleichen?
Dem Spiegelbild der Mondes in einem Tautropfen,
Glitzernd am Schnabel der wilden Ente.

Dogen, Japan, 13. Jahrhundert/
aus: „Zen. Aussprüche...“ Insel Nr.798