

*Gewidmet dem Morgenlicht am See,  
wo der Ostwind mit den Weiden Fangen spielt.  
Gewidmet diesem kleinen Kissen,  
mit dem die Welt schwerer und leichter geworden ist.  
Gewidmet dem Heute,  
das so mühelos aus dem Gestern  
in das Morgen zu fließen vermag.*

## Vorwort

Dieses Buch hat eine lange Entstehungsgeschichte. Sie begann mit der Neugierde darüber, was es ist, das uns im Wesen ausmacht. Später führte sie mich in das kalifornische Hinterland in ein Zen-Kloster und heute entfaltet sie sich in einem ganz normalen Leben, das ohne die Begegnung mit der wunderbaren Zen-Übung jedoch ganz anders verlaufen wäre.

Vielleicht nicht unbedingt »schlechter«, sicherlich aber »reduzierter«. Angetrieben haben mich immer auch ein nagendes Gefühl latenter Unzufriedenheit und die vage Ahnung, dass mit der Art und Weise, wie dieses Leben bis dahin verlaufen war, nicht das gesamte Blickfeld, nicht die volle Bandbreite erfasst sein könnte. Meine Bemühungen, die Perspektive zu erweitern und das Leben in seiner ganzen Fülle zu erfassen, haben auch dazu geführt, dass sich meine Prioritäten heute, nach mehr als drei Jahrzehnten Praxis, umsortiert haben. Das bringt eine wohltuende Erleichterung mit sich, aber auch eine gewisse Isolation vom »Mainstream«, die viele verspüren, die sich auf einen spirituellen Weg begeben.

Daher ist dieses Buch nicht nur all jenen gewidmet, die gemeinsam mit anderen in der gegenseitigen Unterstützung einer Gruppe praktizieren, sondern auch all jenen, die für sich alleine in Praxis-Ecken und -Winkeln üben, oft fernab einer sie tragenden Gemeinschaft. Doch das Licht des Dhar-

ma scheint auf alle, die es suchen, und daher ist es zwar schön und auch hilfreich, eine Gemeinschaft von Gleichgesinnten in der Nähe zu haben, das Entscheidende aber bleibt unser Mut, unsere Neugierde und letztlich auch unsere Liebe zu unserer spirituellen Praxis. Diese sollte sich vor allem an einem messen lassen: Macht mich meine Praxis zu einem glücklicheren, zufriedeneren und liebevolleren Menschen? Und vor allem: Freuen sich andere Menschen, wenn sie mir begegnen?

Nichts anderes hätte der Buddha gewollt.



## Einleitung

### *Im Zentrum meines Universums*

Mittwochmorgen in einem Bergkloster am Fuße der Sierra Nevada. Raureif liegt auf meinem Schlafsack, dessen Innenleben ungewohnt knirscht, als ich versuche, rasch, und möglichst ohne seine kalte Oberfläche zu berühren, aus meiner Schlafstatt zu steigen. Für das Anziehen habe ich mir eine besondere Technik zurechtgelegt: Die Kleidung wird am Abend so eingerollt, dass die innere Schicht von der äußeren gut bedeckt bleibt und ich so zumindest die Chance habe, mir die vielen Lagen nacheinander mit dem geringstmöglichen Schlottern überzustreifen. Das Zähneputzen gelingt am besten mit ganz wenig Wasser, da die Zähne sonst zu sehr in der Kälte schmerzen.

Dazwischen versuche ich, meine Glieder so gut es geht in Bewegung zu halten, was durch die steif gefrorene Kleidung etwas ungenau wirkt.

Aber hier oben habe ich ohnehin außer Vögeln, Spinnen und ein paar größeren Tieren, über deren Namen ich lieber nicht zu lange nachdenken möchte und die mir glücklicherweise nur in ihren Spuren begegnen, keinerlei Zuschauer.

Kurze Zeit später klettere ich aus meinem Baumhaus hinab und mache mich auf dem schmalen Pfad, der Richtung Waldweg führt, auf zum Haupthaus. Hoch glitzern die Sterne

am Firmament und wie immer zu Beginn eines Klostertages, bin ich in guter Stimmung.

Noch ist niemand zu sehen – die Tiere sind verstummt, nur das Rauschen der Pinien und meine Schritte erfüllen die Luft. In der Küche angekommen, koche ich Wasser auf dem alten Gasherd, der so groß ist, dass ich die hintere Flamme gerade noch mit ausgestrecktem Arm erreichen kann. Nach und nach bereite ich das Frühstück vor – wobei ich mich genau an die vorgegebenen Anleitungen halte, die mir auf einem Blatt vor einer Weile in die Hand gedrückt worden sind.

Alles hier hat seine festgelegte Ordnung: wie ich Tomaten schneide, wie ich Fenster putze, wie ich die Terrasse fege, wie ich das Zendo betrete. Wann ich dort die Nase putzen kann (nicht während der Meditation) und wie (sehr leise und zur Seite).

Es hat Monate gedauert, bis ich dies auch nur halbwegs annehmen und befolgen konnte – und zwar »as is«.

Vorher wurde ich ständig durch Verbesserungsvorschläge aus meinem Rhythmus getragen, die in endloser Abfolge durch meinen Kopf und dann aus meinem Mund zu strömen schienen – mit meist so unangenehmen Folgen wie einer »don't-note«. Das sind Zettel, die an einem schwarzen Brett hängen. Dieses Brett – ist einfach furchtbar. Es mag mich nicht. Ich mag es auch nicht. Noch viel weniger mag ich es, wenn mein Name darauf vermerkt ist.

Ich habe schon versucht, es zu ignorieren, aber irgendwie landet dann doch dieser Zettel – wenn es schlimm kommt, ein ganzer Packen davon – in meiner Essschale oder neben meinen Schuhen, wo ich ihn zumindest einstecken muss.

Meistens gehe ich zum Lesen erst einmal auf eines der »outhouses«, womit eine der siebzehn »Außentoiletten« gemeint ist. In freier Natur errichtet und mit genügend Abstand von den Hauptwegen, fühle ich mich in ihnen sicher und ungestört. Was auch wiederum nicht stimmt, denn eine der Regeln besagt: kein direkter Blickkontakt. Es beobachtet mich also keiner. Dennoch stimmt auch das nicht, sonst würden meine Extravaganzen ja überhaupt nicht auffallen.

Wie dem auch sei ... eigentlich steht auf den Zetteln nichts Schlimmes – »Friederike, a reminder that we do not ...« Eine Erinnerung an das, was hier die Umgangsformen sind, könnte man sagen. Immer sachlich gehalten, immer knapp. Nicht wirklich schlimm, daran erinnert zu werden. An einem Ort, an dem nicht oder nur ganz selten gesprochen wird, muss es einige Regeln geben, wie wir miteinander umgehen.

Und doch: Manchmal kann ich diese Zettel lesen und weitergehen, manchmal jedoch bohren sie sich wie kleine Pfeile in meinen Brustkorb. Und schimpfen mit mir. Und sind der Beweis, dass ich mal wieder *alles* falsch gemacht habe. Und *niemand* mich mag. Was für mich jetzt gerade klingt wie eine ziemlich kleingeistige Weltsicht, ist dennoch oft genug Teil meines täglichen Erlebens. Von der Perspektive des Ichs aus betrachtet, hat *alles* eine Bedeutung. Nicht nur irgendeine Bedeutung, sondern eine *persönliche* Bedeutung. Diese Zettel, auf denen Dinge notiert sind wie »Nicht das gelbe Tuch für das Schneidebrett benützen, sondern das rote«, sagen etwas aus über »mich«. Wie ich bin. Grundlegend: gut oder schlecht, liebenswert oder nicht, insgesamt wertvoll oder eben nicht.

Womit klar wird: Ich nehme *alles* persönlich. Alles. Selbst das Schneidebrett. In dieser Umgebung hier ist das (wenn ich gerade mal den nötigen Abstand habe) ziemlich lächerlich. Und irgendwie auch langweilig. Ständige Dramen im Kopf, dabei könnte es doch so schön ruhig sein, gerade hier.

Divengleich bugsiere ich mich beständig ins Zentrum meines Universums. Es gibt nichts außer mir und meinen Gefühlen. Und ich fühle mich schlecht, wenn ich nicht ständig gesagt bekomme, dass man mich mag. Liebe Güte! Damit blockiere ich die Sicht auf das, was in den Schriften die »zehntausend Dinge« genannt wird: alles andere.

Und dieses Andere ist um so vieles ehrlicher, beständiger, kreativer und weitläufiger als mein kleines »Ich«, das sich zudem pausenlos die ewig gleichen Geschichten vorbetet. In dem Augenblick, in dem ich auch nur ein wenig zur Seite trete und den Blick frei gebe, hören die meisten meiner Probleme auf. Es ist faszinierend: Sie sind einfach verschwunden. Und ich habe plötzlich eine Wahl. Ich kann wählen, in welche der »zehn Richtungen« ich schauen möchte. Allein diese Wahl, und nicht das Befolgen der ewig gleichen Vorgaben aus meinem Kopf, bedeutet: Freiheit. »Nirvana« ist nichts anderes: Wir folgen dem, was *ist* – nicht dem, was unser Kopf uns vorgibt.

Ich bin dennoch mal wieder auf andere Ideen gekommen, »better ideas« nennen sie die hier. Lüften im Zendo zum Beispiel. Weil *mir* warm war. Nur werden wir bei dreizehn Personen, die hier im Alter von 22 bis 65 Jahren zusammenleben, wohl niemals die eine richtige Temperatur für alle finden. Also gibt es jemanden, der auf eine gleichbleibende Wärme im Winter achtet.

Oder den kostbaren Ahornsirup zu diesem Abendessen einmal nicht anzubieten, weil es Kartoffeln mit Möhren gibt. Aber hier essen sie nun mal Kartoffeln mit Ahornsirup, auch wenn *ich* das seltsam finde.

Oder das Putzen! Da geben sie dir vor, dass du die Garderobe grundreinigen sollst, aber die Kleidung an den Haken darfst du nicht wegnehmen und mit dem Wasser sollst du auch sparen. Geht gar nicht.

Meine Ideen sind endlos.

Was wie ein starres, unkreatives System erscheinen mag, ist in Wahrheit die freundlichste und liebevollste Umgebung, die ich bisher erlebt habe. Es dauert Monate, bis ich das realisiere. Alles ist darauf ausgerichtet, dass wir uns nach innen wenden – dorthin, wo unser Leben seinen Ausgang nimmt. Und hierbei möglichst nicht gestört werden. Außer von uns selbst natürlich. Um zu sehen: dass es immer nur eine ist, die stört: dieses Etwas in mir, das immer mag und will und nicht mag und nicht will und meint und denkt und um sich schlägt und nie zufrieden ist und sich andauernd gegen irgendetwas zur Wehr setzen muss oder etwas als Zumutung empfindet, und sei es dieser strahlend blaue, aber eben ein wenig zu warme Sommerhimmel, den sie hier haben.

Diese zufällige Ansammlung von Menschen, die voneinander wenig mehr weiß als die Vornamen, »kennt« mich schon nach ein paar Monaten besser als mein Freundeskreis zu Hause. Und sie haben mir mehr als einmal gezeigt, dass all das, was ich sorgfältig zu verbergen suche – meine Angst, verlassen zu werden zum Beispiel, keineswegs nur mein individuelles Problem ist.



Alle von uns haben dunkle Seiten, die uns daran hindern, so zu sein, wie wir wirklich sind. Nur die Schattierungen variieren ein wenig. Das ist ungemein tröstlich: über Sprachgrenzen, Nationalitäten, Geschlechtsunterschiede, soziale Hintergründe und professionelle Prägungen hinweg haben wir eines gemeinsam: jenen Wunsch nach Befreiung. Wovon? Von diesem sperrigen Ballast an Vorurteilen, Befindlichkeiten und Kindheitsmustern, die unser Leben schmal und den Horizont eng werden lassen. Sie versperrern den Blick auf eine Wesensnatur, die verbinden und heilen möchte. Es ist jene Energie, die uns zutiefst zusammenhält.

Auf dem kleinen Hügel, der vor dem Haupthaus liegt, angekommen, verbeuge ich mich und schlage die Morgenglocke. Dunkel wogt ihr Klang über Büsche und kleinere Wipfel bis hin zum fernen Ende des weitläufigen Geländes: dort, wo eine kleine Lücke im Zaun ist und man in der Nacht die Geräusche des Ortes im Tal vernehmen kann.

Im Bugwind des fast verhallten Tons wippen kurz darauf die Lampen meiner Freundinnen und Freunde sternförmig Richtung Haupthaus. Im Zendo zündet jemand die Kerzen an. Unter einem hohen, sichelverkehrten Mond füllt sich der kühle Raum an einem klaren Wintermorgen in den kalifornischen Bergen.

**»Rüm hart – klåår kiming!«**

Der aus Nordfriesland stammende Spruch bedeutet übersetzt: »weites Herz – klarer Horizont« und wird den inselfriesischen Kapitänen zugeschrieben.

Interessanterweise wurde im (von Nordfriesland aus betrachtet) fernen Ostasien der japanische Zen-Mönch, Dichter und Kalligraph Daigu Ryokan (1758–1831) mit einem vergleichbaren Ausspruch bekannt: »Großer Himmel, weiter Wind« lautet eine Kalligraphie, die er den Erzählungen nach einem Kind auf dessen Drachen schrieb.

Starke Landschaften können uns dazu anhalten, uns selbst zu reduzieren und für unsere Umgebung zu öffnen.

Etwas sehr Ähnliches geschieht in der »starken« Übung des Zen. »Stark« deswegen, weil nichts weiter benötigt wird als eine Sitzunterlage. Und unsere Stille. Von hier aus stechen wir in See, zunächst in Ufernähe, später dann irgendwo zwischen Horizont und unserer Ahnung einer Landlinie. Anfangs lesen wir noch die Karte, später legen wir sie einfach beiseite. Die Augen stets an der Windfahne, auf den Wogen, am Himmel, in uns selbst. Zusammengehalten durch nichts als unseren Atem »bereisen wir die Pfade und achten das Land«. Wir ruhen und segeln. Wir segeln weiter und manchmal kommen wir uns dabei abhanden, aber meistens bleiben wir zu Hause. Wir nehmen alles auf, wir geben das meiste davon wieder ab.

Wir haben den Horizont stets im Blick. Irgendwann bemerken wir, dass er längst bei uns eingezogen ist.

Wir können die Leinen erneut loslassen und wieder starten oder das Geschehen vom Ufer aus betrachten. Wir sind uns Kapitän wie Schiffsgast zugleich und laden alle, die zu uns kommen, herzlich dazu ein, uns Gesellschaft zu leisten, welcher Seite auch immer sie sich gerade zuordnen mögen.

Es kann sehr schwer sein, *alleine* die Motivation aufrechtzuerhalten, um dieser Praxis dauerhaft nachzugehen.

Daher wird im ersten Teil versucht, darzulegen, was es bedeutet und bewirken kann, wenn wir diese schöne, einfache Art zu meditieren für uns entdecken, die im Japanischen mit *zazen* bezeichnet wird. Diese ungegenständliche Form der Meditation beginnt mit einem Paradox: einerseits soll man nur eine bestimmte Sitzhaltung einnehmen, »einfach atmen« und beobachten, wie unsere Gedanken kommen und wieder davonziehen. Mehr nicht. Kein Vorwissen, kein Literaturstudium, keine anderen Bedingungen. Es scheint klar und überschaubar zu sein.

Schon bald stellen wir fest, dass es sehr viele Anregungen dafür gibt, was wir wann wie tun sollten. Darüber hinaus gibt es jede Menge an Literatur zu studieren. Es scheint komplex und nahezu undurchschaubar zu sein.

Paradoxa gehören zum Zen wie der Fisch zum Wasser.

Paradoxa gehören zu unserem Leben. Auch wenn wir es lieber geradlinig und überschaubar hätten. Dieses nicht denkbare Erkennen wird in Abhängigkeit von seiner Ausprägung mit Worten beschrieben, die von »Einsicht« über »Erwachen« bis hin zu »Erleuchtung« reichen.

Es geschieht dann, wenn eine größere Wahrheit plötzlich hindurchdringt. Es unterscheidet sich vollkommen von den Erkenntnissen, die unser Intellekt oder logische Herangehensweisen hat. Diese Art von Einsicht *geschieht* einfach. Plötzlich ist sie da, als Ganzes. Wir »wissen« sofort, dass sie »zutrifft« und wir ihr folgen sollten, auch wenn es mit den Messmethoden unseres vergleichenden Alltagsdenkens, das uns Menschen so viele Schwierigkeiten einbringt, paradox oder irrational erscheinen mag.

Darüber hinaus stellt das Paradox der Gegensätze eine der fundamentalen Wahrheiten unserer Existenz dar. Selbst wenn wir eine exakte Wissenschaft wie zum Beispiel die Physik nehmen: Es ist heute anerkanntermaßen bewiesen, dass Licht als Partikel und als Welle betrachtet werden kann.

Eines unserer größten Fragezeichen und *die* existentielle Frage schlechthin lautet: Wer bin ich? Und was ist dieses Ich?

Im Buddhismus bezeichnen wir die Beschreibung, der Art und Weise, wie wir funktionieren, sozusagen unsere Gebrauchsanweisung, als »Skandhas« (auf Pali: Skandha). Wörtlich übersetzt bedeutet das »Ansammlung« oder »Haufen«, womit gemeint ist, dass ein Skandha aus vielen Aspekten und Untergruppen besteht. Jedoch ist es ein höchst dynamischer Vorgang, der aus fünf unterschiedlichen, sich stets in Bewegung befindlichen Untereinheiten besteht, die sich unter diversen Blickwinkeln beleuchten lassen und immer auch abhängig sind vom jeweiligen Kontext. Diese Skandhas sind: Körper und Materie, Gefühle bzw. deren jeweilige Färbungen, Wahrnehmungsprozesse, wozu auch unser Unterscheidungsvermögen gehört, Geistesformationen und Bewusstsein.

Somit wird es immer schwieriger zu sagen, wo denn dieses »Ich« zu finden ist oder ob es überhaupt so etwas wie ein Ich gibt. Und müssen wir dieses Ich nun durch Meditation loswerden oder wegatmen?

Im Buddhismus ist oft von einem wahren Ich die Rede, unserer Wesensnatur, unserer Buddhanatur.

So mag der Eindruck sich verstärken: Ich muss mein »Ich« wegatmen und nach dem »wahren Ich« streben. Das »kleine Ich« ist schlecht, das »große Ich« ist gut. Wir bekommen

Schuldgefühle, wenn wir unser kleines Ich spüren, und sind unglücklich, wenn es einfach nicht verschwinden will. Und schon befinden wir uns inmitten eines karmischen Quirls. Nichts dergleichen ist zutreffend: Wir müssen weder etwas »wegatmen«, noch stellen beide Seiten unvereinbare Gegensätze dar. Das ist intellektuell schwer greifbar, womit wir wieder bei den Paradoxa sind.

Die Wahrheiten des Zen sind vor allem: *Erfahrungswahrheiten*. Im Lesen erkennen wir diese wieder und können so das Erlebte reflektieren und vertiefen.

Daher widmet sich das erste Kapitel jenem »Ich« und versucht eine Annäherung an das, was wir von und über uns erfahren können, wenn wir uns auf dem Kissen der uralten, immerwährenden Frage stellen: Wer bin ich?

Kapitel Fünf »Formen und Rituale« widmet sich einem Bereich, der vielleicht auf manche zu Beginn etwas abschreckend aussehen mag: den Meditationsraum betreten wir *so*, die Ess-Schalen halten wir *so*, bei der Rezitation bemühen wir uns *so* ...

Hier geht es nicht um Diktat, Fehler oder Gehorsam. Vielmehr darum, unserer Praxis eine Form zu geben, welche uns hilft, uns auf das Wesentliche unserer Übung zu konzentrieren. Wir müssen nicht überlegen: Gehe ich heute rechts oder links herum, schlage ich die große Glocke oder die kleine zuerst – wir folgen einfach einer bestimmten, tradierten und in manchen Aspekten an unsere heutige Zeit angepassten Form. Die Skandhas beginnen mit »Form/Materie«. Das ist kein Zufall. Auch unsere Praxis beginnt mit dem Körper.

Ein Kapitel ist dem »Schenken«, der Großzügigkeit ge-

widmet: Dana oder die Praxis vom Geben und Nehmen. Womit schon gesagt ist: im Zen schenken und widmen wir viel. Wir geben weiter, was wir empfangen haben: die Sammlung in unserem Zazen, unseren Gesang. Wir schenken unsere Arbeit dem Ort, an dem wir üben, der uns wiederum auf andere Weise nährt. Das gilt auch für das Essensritual des Zen: »Oryoki«. Wir packen unsere leeren Schalen aus, lassen sie füllen, nähren uns, schenken das Spülwasser der Erde und geben weiter: unsere Arbeit, Energie und Zeit, wozu uns die Speisung erst befähigt. Es ist eine kontinuierliche, zirkuläre Bewegung, in der wir sowohl die Beschenkten als auch die Schenkenden sind.

Das letzte Kapitel »Über unsere Übung im Alltag« soll Anregungen geben, wie wir außerhalb des geschützten Rahmens einer Übungsgemeinschaft oder eines Meditationsraumes praktizieren können. Die Reise nach innen ist nie »leicht«, weder hinter Klostermauern noch in der Welt. »Erwachen« jedoch zeigt sich erst in Handlung, beide sind untrennbar miteinander verbunden. Wir praktizieren uns nicht in eine wohlige Stille hinein »weg von allem«, sondern wir nehmen unsere Stille »mit in alles«.

Das zarte Bäumchen einer entstehenden buddhistischen Laiengemeinschaft im Westen muss gepflegt und erhalten werden. Es muss Stürme überstehen und immer wieder mit kritischer und liebevoller Fürsorge begutachtet werden. Hierbei können vielleicht, neben spiritueller Anleitung, auch Kenntnisse der Formen, die Grundlagen der ungegenständlichen Meditation sowie Gedanken zur Übung im Alltag ein paar hoffentlich anregende Hinweise geben.