
Freude bei der Praxis des Dharma

Teisho von Roland Yuno Rech – Nizza, Oktober 2020

Guten Tag zusammen. Heute werde ich über die Freude in der Zenpraxis sprechen. Dieses Thema habe ich deshalb gewählt, weil im Buddhismus in der Regel zu viel über das Leiden gesprochen wird, das ja die erste der vier Edlen Wahrheiten ist. Manchmal wird diese Wahrheit sogar mit „Das Leben ist Leiden.“ wiedergegeben. Aber es stimmt nicht, dass das Leben Leiden *ist*, sondern das Leben *bringt* Leiden *mit sich*. Und zwar nicht nur Leiden, sondern das, was in der Buddhalehre *dukkha* heißt, eigentlich „Unzufriedenheit“ und nicht „Leiden“, wie oft fälschlich übersetzt wird.

Und eben diese Unzufriedenheit rührt daher, dass wir unsere wahre Natur nicht realisieren und nicht im Einklang mit unserem eigentlichen Wesen leben. Und so ist man ständig versucht, etwas herbeizuwünschen bzw. sich zu beschaffen, von dem man meint, dass es einem fehle und man ist ständig auf der Suche. Und deshalb quälen uns Wünsche und Begierden so, von deren Erfüllung wir uns Befriedigung versprechen.

Um wieder auf die Freude zurückzukommen, so ist es zunächst einmal eine große Freude (die habe ich selbst zu Beginn meiner Zazen-Praxis verspürt), wenn man Zazen für sich entdeckt, das heißt, wenn man erkennt, dass es ein Mittel gegen die Leiden unseres Lebens gibt. Dieses Mittel ist (für uns jedenfalls) die Praxis des Buddha-Weges, hier insbesondere Zazen, und dessen Auswirkung auf unser Alltagsleben. Wer das einmal erlebt hat, empfindet große Freude darüber, dass es Hoffnung gibt, für uns selbst und für andere, mit denen wir diese Erfahrung teilen. Und ich glaube, dass das der Hauptgrund für unsere Freude ist.

In der Praxis selbst begnügen wir uns damit, einfach zu sitzen. Das ist ausreichend, denn die Freude kommt nicht von etwas, das durch das Sitzen erreicht wird, sondern dass das Sitzen selbst bringt schon Freude, durch das Loslassen. Und die Abwesenheit des Etwas-Erreichen-Wollens ist an sich schon eine große Befreiung und eine unerschöpfliche Quelle von Freude.

Aus diesem Grund können wir ohne Spannungen praktizieren. Wenn man nach etwas gierig ist, etwas unbedingt haben will, so entsteht Spannung im Körper, im Kopf und im Geist. Aber beim Zazen heißt es immer: „Dehnt die Wirbelsäule und den Nacken!“, was manchmal fälschlicherweise wiedergegeben wird durch „Spannt die Wirbelsäule und Nacken!“, aber man darf eben nichts anspannen. Jegliche Spannung in Körper und Geist sollte vermieden werden.

Im Leben geht es uns manchmal wie Durstenden, die am Wasser sitzen, ohne sich dessen bewusst zu sein. Manchmal sitzen wir vielleicht sogar mitten im Wasser und haben es nicht bemerkt. Man ist mitten im Wasser, das heißt mitten im Leben von der Buddha-Natur umgeben, in Einheit mit allen Wesen, weshalb es uns eigentlich an nichts mangeln sollte. Und doch hat man immer noch das Gefühl, dass einem etwas fehlt.

Was uns wirklich fehlt, ist das Erwachen, und dabei hauptsächlich das Erwachen zur Erkenntnis des Weges zur tiefen, spirituellen Realisierung seiner selbst und so gewissermaßen zur Wappnung gegen die unausweichlichen Leiden des täglichen Lebens wie Krankheit, Altern, Trauer etc.

All diese Leiden werden durch die Zazenpraxis nicht verhindert, aber ertragbar gemacht, sodass wir nicht an der Existenz zu verzweifeln brauchen und schließlich Lebensfreude verspüren können, entgegen allen denkbaren Gründen dafür, nicht freudig sein zu können. Wenn man morgens Radionachrichten hört, gibt es nur überall Katastrophen und Leid. Um den Tag über freudig zu bleiben, könnte man sich sagen: „Das ist doch alles gar nicht möglich!“ oder sich Augen und Ohren zuhalten. Oder eben auch nicht! Ich glaube, man kann trotz alledem freudig bleiben, wenn man in Einklang mit dem Grund unseres Wesens und aus der Zazenpraxis heraus leben, so als würde der Gong vom Anfang von Zazen, dieses Vibrieren von Zazen, in unserem Alltagsleben weiter klingen.

Wir können also gelassen und freudig sein, weil uns die Zazenpraxis gegen das wappnet, was man die Drei Geistesgifte nennt, und das ist grundlegend. Diese Drei Gifte sind, wie ihr wisst, Begierde, Hass und Unwissenheit, wobei letztere das gefährlichste ist. Zazen befreit uns von der Unwissenheit, denn durch Zazen lernen wir, uns selbst zu erkennen. Und nicht nur unsere persönlichen Eigenschaften und unsere Geschichte, mit denen sich auch Psychotherapie und -analyse beschäftigen, die jedes Ereignis unseres Lebens, unsere Gefühle etc. unter die Lupe nehmen.

Sicher passiert das auch bei Zazen, wenn Erinnerungen und Erscheinungen des Alltagslebens in uns hochkommen und sich in Zazen spiegeln. Wir versuchen übrigens nicht, diese Gedanken und Gefühle, die Zazen in unser Bewusstsein spült, zu unterbinden, sondern geben uns damit zufrieden, sie zu betrachten, zu akzeptieren und vorbeiziehen zu lassen. Auf diese Weise lassen sich viele Dinge in unserem Leben entdramatisieren, indem man sie weder verdrängt noch an ihnen anhaftet, das heißt also bei vollem Bewusstsein zu sein ohne sich an die Bewusstseinsinhalte anzuhängen.

So stellt sich oft am Ende von Zazen das tiefe Gefühl ein, ein Heilmittel gegen die Leiden und Widersprüche unseres täglichen Lebens gefunden zu haben. Man war wie eingeklemmt in den Widersprüchen unseres Lebens oder von Schmerzen geplagt, aber mit einem Mal, am Ende von Zazen, sagt man sich: „Man kann alles auch ganz anders sehen!“

Die Dinge plötzlich anders zu sehen ist befreiend und verursacht große Freude. Zum Beispiel ist Trauer im Moment ein wichtiges Thema. So kann man durch den Tod eines Menschen betrübt sein, man kann aber ebenso gut für eine gute Wiedergeburt beten, den buddhistischen Standpunkt der Wiedergeburten einnehmen, sich sagen: „Mit dem Tod ist nicht alles zu Ende.“ und für eine gute Wiedergeburt des Verstorbenen beten. Das schenkt uns Freude, denn für andere zu beten, sich um andere zu kümmern ist ein Geschenk, das wir ihnen machen und Schenken bzw. Geben ist eine wichtige Quelle der Freude und so geben wir die Energie, die wir aus unserer Praxis ziehen, zum Wohle eines anderen, der in seiner neuen Existenz Hilfe braucht um einfach nur glücklich zu sein. Und so ist das Geben eine große Quelle der Freude.

Um nochmal auf die Drei Geistesgifte zurück zu kommen: Wir haben schon von der Begierde und die Unwissenheit gesprochen, aber wir dürfen nicht den Hass vergessen, der der Freude diametral gegenübersteht. Wenn man vom Hass erfüllt ist, ist man wie vergiftet vom extrem negativen Gefühl sich rächen zu müssen, den anderen übel zu wollen, weil man sie dafür verabscheut, dass sie uns weh getan haben. Sich vom Hass zu befreien und fähig zu sein zu vergeben ist ebenfalls eine Quelle der Freude. Vergeben lernen.

Ein weiterer Aspekt der Freude durch die Zazenpraxis ist, dass sie uns vom Mangel heilt und vor allem von der Angst davor unseren Besitz zu verlieren, ein weit verbreitetes Phänomen in unserer modernen, materialistischen Gesellschaft. Für viele Leute besteht das Glück in dem, was sie besitzen, nachdem sie es mühsam erworben haben, ein neues Auto, ein neues Haus und was weiß ich noch alles, und dadurch entsteht eine Abhängigkeit. Das heißt nicht, dass man wie ein Bettler leben sollte, sondern man sollte die Bedeutung der materiellen Besitztümer relativieren und in ihnen keine übermäßige Freude suchen. Freude findet man eher in der geistigen Realisierung und in der Beziehung zu anderen, weniger in der Beziehung zu Gegenständen, zu Besitztümern.

Mit anderen Worten hilft uns die Praxis des Buddha-Wegs dabei, nicht in Abhängigkeit dessen zu geraten, was verloren werden könnte. In diesem Sinne sagte Kodo Sawaki: „die Praxis des Zenbuddhismus ist verlieren lernen.“ Das heißt, zu lernen, ohne Angst und ohne Bedauern zu verlieren, um so unsere Lebensfreude zu bewahren.

Wenn man traurig ist, also das Gegenteil von Freude empfindet, so versucht man, sich von dieser Traurigkeit zu befreien, und das ist ganz normal. Doch wenn man freudig ist, fehlt einem nichts und man ist rundum zufrieden und hat einen freien und unbeschwerten Geist, jedenfalls auf unser eigenes ego bezogen. Und so kann man sich um andere kümmern und mit ihnen teilen. Das Bemühen um Teilen mit anderen bringt uns Freude, inneren Frieden und ist die Fülle unseres Daseins. Eigentlich müsste das von uns ausstrahlen. Wenn ich sehe, dass die Menschen um mich herum traurig und nicht freudig sind, versuche ich herauszufinden, was ihnen zugestoßen ist, um ihnen aus ihrem Unglück heraus zu helfen.

Das erinnert mich an ein Zitat von Ryokan, das ich sehr schätze. Am Ende eines seiner Gedichte heißt es: „Meine Freunde, wenn ich euch etwas raten kann, dann dies: Um wirklich glücklich zu sein, braucht man nicht viel.“

Ich denke auch an noch eine andere Quelle der Freude im Zusammenhang mit unserer Praxis, nämlich an das Vertrauen darauf, Phänomene verändern zu können. Im täglichen Leben begegnen uns die verschiedensten Dinge, solche, die uns glücklich machen und solche, die uns unglücklich machen. Man haftet sich natürlich lieber an die glücklichen Dinge an und man mag nicht besonders die unglücklichen, aber wenn man darauf vertraut, dass selbst die Dinge, die uns unglücklich machen, sich dank dem Geist von Zazen verwandeln lassen, so gibt uns das ein tiefes Vertrauen ins Leben und diese Dinge trüben nicht (zu sehr) unsere Lebensfreude.

Darauf zu vertrauen, Phänomene verändern zu können, an sich zu glauben und an die Tatsache, dank unserer Praxis des Buddhaweges den Ursachen für Leiden abhelfen zu können: all das ist auch sehr wichtig für mich. So sind übrigens auch die Vier Edlen Wahrheiten zu verstehen. Zwar existiert das Leiden und seine Ursachen, die man dank der Zazenpraxis entdeckt (Begierde, Hass und Unwissenheit; die drei Geistesgifte, von denen wir gesprochen haben), aber dem gegenüber steht das Nirwana, das Aufhören allen Leidens. Leiden ist nämlich nichts Unvermeidliches und ewig Andauerndes. Im Buddhismus gibt es keine ewige Verdammnis. Deshalb sind Buddhisten eher fröhliche Menschen, denn sie erwartet kein ewiges Leiden. Im Gegenteil ist die Einsicht, dass es Heilmittel für alles Leiden gibt, weil nichts ohne Grund geschieht, eine große Freudenquelle.

Natürlich gibt es Krankheiten, die (zumindest heute noch) unheilbar sind. Aber das bedeutet nicht, dass sie für immer unheilbar bleiben werden. Was jedenfalls psychisches, stimmungsbedingtes Leiden angeht, so gibt es Heilmittel dafür, und nicht nur Zazen: Psychotherapien, Kontakt zu anderen Menschen, etc. Auf jeden Fall ist Zazen besonders dazu geeignet, die Ursachen des Leidens anzugehen, so dass uns das Leiden weniger beeinträchtigt und wir nicht das Vertrauen ins Leben und somit die Lebensfreude verlieren.

Eine tief gegründete Freude rührt von dem Bewusstsein her, was für ein unbeschreibliches Glück wir haben, als Menschen geboren zu sein. Es gibt auch Menschen, die lieber als Tier oder als Baum geboren worden wären, es scheint, dass Bäume weniger leiden (was nicht wahr ist, denn neuere Untersuchungen weisen Empfindungen auch bei Pflanzen nach). Jedenfalls ist die Freude darüber, als Mensch geboren zu sein, besonders groß. Es ist also eine besondere Chance, als Mensch geboren zu sein, wie bescheiden auch immer unsere Natur geartet ist.

Warum? Weil das die Möglichkeit des Erwachens bietet. Wenn im Buddhismus nie vom Erwachen der Tiere die Rede ist, dann allein deshalb, weil Tiere kein so hoch entwickeltes Bewusstsein wie Menschen besitzen. Tiere können durchaus Lebensfreude haben, aber sie können sich nicht einmal dessen bewusst werden, ob sie glücklich oder unglücklich sind. Zumindest glaube ich das nicht. Oder vielleicht doch? Jedenfalls ist mir davon nichts bekannt.

Wir jedenfalls haben das Glück, uns bewusst zu sein, was mit uns geschieht und vor allem uns bewusst zu sein, dass es ein Heilmittel gibt, und umso mehr, wenn man einen Weg wie den des Zen praktiziert. Das Gleiche gilt aber auch für Menschen, die Christus begegnen, wenn sie eine Kirche betreten und sich dadurch verändern lassen. Es gibt ja nicht nur Zen im Leben.

Ich erinnere mich jedenfalls noch gut daran, als ich die Zazenpraxis im Tempel von Kodo Sawaki entdeckt habe (ich glaube, es war im Juli 1972 in Japan), dass mich eine immense Freude überkam. Das hat mich so stark geprägt, dass ich heute immer noch gerne davon spreche. Die Freude bei meinem ersten Zazen war mir fast zu groß, es war ein dermaßen starkes Gefühl, dass ich wie betäubt war. Ich musste mich sehr auf meine Atmung konzentrieren um mich zu beruhigen und um Zazen zu Ende zu machen. Sonst wäre ich wahrscheinlich aufgestanden und wäre durchs Dojo getanzt.

So, das waren die wesentlichen Punkte, die ich für heute notiert hatte. Für den weiteren Verlauf stelle ich mir eher einen Workshop als einen Vortrag vor. Da wir ja alle unsere Erfahrungen mit Freude, Unglück und Traurigkeit haben, sollten wir über Fragen und eventuelle Antworten in Bezug auf diese Emotionen sprechen, denn Freude ist auch eine Emotion.

Manchmal sagt hört man: „Emotionen sind nicht gut.“ Ich erinnere mich an Unterweisungen von Arnaud Desjardins, für den Emotionen fast wie Sünde waren, das heißt etwas, das es unbedingt zu meiden gilt, weil es den inneren Frieden stört, wie zum Beispiel das Glücksgefühl. Von mir darauf angesprochen erklärte er: „Nein, das ist ein Missverständnis. Aber viele Menschen behalten das so in Erinnerung.“ Das Ziel von Zazen ist es also keinesfalls, uns apathisch zu machen.

Apathisch bedeutet hier: „leidenschaftslos, empfindungs- und gefühlslos, ohne Anhaftungen“. Man kann sehr wohl Zen praktizieren und an etwas anhaften, aber sich dieser Anhaftung bewusst bleiben und so verhindern, dass diese Anhaftung größeres Leiden verursacht. Ich

denke hier zum Beispiel an Mütter. Es ist völlig normal, dass eine Mutter an ihr Kind anhaftet, andernfalls hätte das Kind auch gar keine Überlebenschancen. Also ist diese Anhaftung ganz natürlich und sogar eine Ursache für Freude, denn wenn man an jemanden anhaftet, dann schafft es uns wieder Freude, diesem Menschen Freude zu bereiten, für seine Gesundheit zu sorgen, ihm viel mitzugeben, ihn zu erziehen.... So steht nicht mal die Anhaftung im Gegensatz zur Freude. Es gibt gewisse positive Anhaftungen, die gerechtfertigt und lebensbejahend sind, während andere Anhaftungen unglücklich machen. Ein bis zwei Gläser Wein, um mit Freunden anzustoßen und zu feiern bringen Freude in unser Alltagsleben. Alkoholabhängigkeit dagegen ist ein großes Unglück und verursacht Leiden.

Ich sage das, um bestimmte Aspekte unserer Dharma-Praxis zu beleuchten, die nämlich alles andere als freudlos ist. Davon konnte ich mich in japanischen Klöstern überzeugen, wo ich sehr freudige Mönche getroffen habe. Das hat mich stark beeindruckt. Bei meinem ersten Aufenthalt im Kloster Antai-ji gab es eine kleine Pause nach Zazen und dem Essen, während der die Mönche fröhlich lachten und ausgelassen waren, trotz ihrer sehr einfachen Lebensbedingungen.

Ab jetzt möchte ich in Dialogform fortfahren. Seid ihr glücklich? Oder ist jemand unter euch traurig und hat keine Lebensfreude mehr? Nein? Das ist gut so und freut mich!“

Frage 1: Muss man sich nach jedem Zazen freudiger als nach dem vorigen fühlen?

RYR: Man „muss“ überhaupt nichts! Man „muss“ schon deswegen nicht, weil sonst die Freude eine Art Zwang würde, eine Pflicht, und das ist traurig, weil man sich jedes Mal Vorwürfe macht, wenn man nicht freudiger als beim letzten Mal ist. Es kommt oft vor, dass man zum Zazen ins Dojo kommt, nachdem der Tag nicht nur schon etwas grau begonnen hat, so dass man ein bisschen traurig war, sondern im Laufe des Tages auch noch ein Haufen Probleme hinzu gekommen sind. Im Normalfall sollte Zazen uns helfen, dies alles zu relativieren und zu entschärfen, so dass sich danach eine Freude einstellt, die wir ohne Zazen nicht empfinden würden.

Frage 2: Manchmal kommt uns bei Zazen eine Traurigkeit zu Bewusstsein, die man im täglichen Leben nicht verspürt.

RYR: Das stimmt, da Zazen wie ein großer Spiegel ist, der nicht nur unsere Gedanken, sondern auch unsere Emotionen und unsere emotionale Grundstimmung reflektiert, unsere Tageslaune gewissermaßen, derer wir uns manchmal nicht bewusst sind. Wenn man jemanden fragt: „Wie geht es?“, so ist die Antwort oft „Gut!“, weil man sich nicht bemüht herauszufinden, wie es einem wirklich geht.

Ich finde es sehr wichtig, mir bewusst zu werden, wie es mir jetzt im Moment wirklich geht. Ist die Grundgestimmtheit meines Lebens zum jetzigen Zeitpunkt positiv? Wenn man merkt, dass man in einer eher traurigen, quasi-depressiven Grundstimmung ist, die kaum ins Bewusstsein tritt, oder gar in einer leichten Depression, sollte man dem nachgehen und sich fragen, was mit einem los ist. Vielleicht ist es die Trauer um etwas, das man verloren hat, die noch nicht bewältigt ist.

Zu Ende trauern ist sehr wichtig, weil es uns ermöglicht, nach dem Leiden wieder Lebensfreude zu finden. Wie ich vorhin sagte, hat Zen überhaupt nichts mit Apathie oder Gleichgültigkeit zu tun. Im Gegenteil ist es ein großes Unglück, wenn man gleichgültig ist. Früher hat man Menschen lobotomisiert. Der berühmteste Fall war ein Patient im 19. Jahrhundert, dem bei einem Unfall der Kopf von einem Eisenteil durchbohrt wurde, was ihn nicht umgebracht, aber seltsamerweise völlig gleichgültig werden lassen hat. Er lebte normal weiter, aber ohne jegliche Emotion. Diese Emotionslosigkeit war etwas wirklich Furchtbares. Emotionen gehören zu unserem Leben dazu, sie geben uns Orientierungshilfe. Beantwortet das deine Frage?

Frage 3: Hier kommt eine Frage, die jemand auf Facebook gestellt hat: Was muss man bei sich aufgeben, um seine wahrhafte Natur zu sehen und diese innere Freude zu finden? Und wie kann man anderen zu Freude verhelfen?

RYR: Was muss man machen um aufzugeben? Zazen natürlich! Die Zazenpraxis selbst ist der Ursprung des Loslassens. Aber das kann man genauso gut im Alltagsleben üben. Das ist übrigens eine gute Übung: zuerst sich bewusst werden, versuchen, regelmäßig Bestandsaufnahme seiner Stimmung und seiner Emotionen zu machen, um sich dann zu fragen: Warum bin ich froh? Warum bin ich traurig und gibt es ein Mittel dagegen? Normalerweise gibt es immer ein Mittel dagegen, denn eine Emotion kommt immer aus einem Gedanken. Keine Emotion kommt „einfach so“. Es ist nicht wie beim Instinkt der Nahrungsaufnahme. Hier ist es der Magen, der „knurrt“. Emotionen entstehen in der Psyche, werden durch Gedanken hervorgerufen.

Auch hier sind Emotionen Orientierungshilfen für unser Leben, sie lassen uns bewusst werden, dass es ein Problem zu lösen gibt, wenn man leidet, selbst wenn man sich nicht einmal einer leichten Grundverstimmung bewusst ist. Und da ist es wichtig nachzudenken, zu analysieren, zu versuchen zu verstehen, welches Problem es zu lösen gilt.

Und was könnte ich ändern? Sobald man sich bewusst wird, was mit einem los ist und vor allem den Grund dafür herausfindet, hat man wieder Grund zur Hoffnung und kann Abhilfe schaffen, allein durch Veränderung des inneren Standpunktes.

Man kann zum Beispiel das Schlimmste, das uns zustoßen kann, nämlich Trauer, nicht einfach beseitigen. Man hat jemanden verloren, den man sehr geliebt hat und man kann ihn nicht wieder zum Leben erwecken. Dieser Verlust und mit ihm die Trauer darum und das Leiden haben etwas Irreparables. Und trotzdem bleibt noch etwas zu tun, man kann sich zum Beispiel an die Beziehung mit diesem Menschen erinnern, daran, was er uns gegeben hat und es ihm mitteilen, schriftlich oder mündlich vor seinem Foto, denn mit Toten kann man sprechen. Man kann sich ohne weiteres an einen Verstorbenen wenden und ihm seine Liebe, seine Wünsche ausdrücken.

Es bewegt mich, wenn ich davon spreche, aber es ist eine frohe Bewegung, denn ich habe es schon mit meinem Vater und meiner Mutter und mir nahestehende Menschen praktiziert und ich weiß um den Gewinn, den es bringt.

Wenn also das schlimmste psychische Leiden die Trauer ist, so gibt es ein Mittel dagegen und es ist nicht unvermeidbar. Die Zazenpraxis hilft uns dabei, uns unserer Gefühle bewusst zu werden, dessen, was in uns vor sich geht und vor allem werden wir auf diese Weise Kreativität

entwickeln, anstatt uns in unseren negativen Gedanken auf der Stelle zu drehen: Trauer und Hass auf den Tod, weil das einfach nicht hätte passieren dürfen.

Schließlich kann man die Situation langsam ins Positive wenden, indem man sich zunächst einmal zugesteht, traurig zu sein. Denn man darf sich dafür keine Schuld geben, das wäre eine sinnlose Beschuldigung. Es ist unser gutes Recht, traurig zu sein, das ist normal... Man sollte nur nicht vergessen, dass dieser Zustand vorübergeht, dass die Zeit Wunden heilt und dass die Schmerzen einer Trauer im Durchschnitt ein Jahr oder länger andauern.

Aber die Dauer sollte man nicht zum Kriterium machen. Es gibt Psychotherapeuten, die sagen: „Wenn Trauer länger als ein Jahr dauert, wird sie krankhaft.“ Nein, das ist nicht krankhaft, es gibt Menschen, die brauchen ein, zwei, drei, zehn Jahre, um ihre Trauer zu bewältigen.

Außerdem wird durch Annehmen statt Verdrängen des Leidens, der Geist frei, um das Leben im Hier und Jetzt in sich aufzunehmen, um Quellen von Freude zu finden, denn man ist nicht ständig nur in ein und derselben Situation. Man ist in einer Situation, aber dann begegnet man anderen, denn jeder Moment des Lebens, jeder Umstand ist neu. Selbst wenn man immer die gleiche Arbeit macht und immer die gleichen Beziehungen hat, so kann man sie doch unterschiedlich erleben, denn alles verändert sich ständig. Und so wie die Unbeständigkeit auf der einen Seite Quelle des Leidens ist, da sie Verlust schafft, ist sie auf der anderen Seite auch Quelle der Freude und des Vertrauens, denn man weiß, es geht vorbei. Auch die Mutter, die ihr Kind trösten will, das sein Spielzeug verloren hat, sagt: „Das geht vorbei“.

Frage 4: Hat Freude Grenzen? Wenn ja, welche? Kann man sich zu sehr freuen?

RYR: Ja, wenn man vor Freude explodiert! [Lachen] Nein, man kann sich nicht zu sehr freuen. Wenn aber der Druck der Freude zu groß wird, muss man tanzen oder singen, das heißt Ausdrucksformen finden, um die Freude herauszulassen und sie sich nicht in sich brodeln zu lassen. Übrigens ist das Ausdrücken von Freude kommunikativ. Wie viele Musiker verbreiten Freude um sich, allein durch ihre Art des Ausdrucks. Es gibt Musik, wie zum Beispiel vom pakistanischen Sufi-Sänger Ali Khan, die mich vom ersten Ton an fröhlich macht, einige seiner Lieder sind wirklich unglaublich.

Frage 5: Um noch einmal auf den Tod zurückzukommen: Ich habe den Eindruck, dass das Leiden, das wir angesichts des Todes anderer erleben, selektiv ist, weil ich weiß, dass man unter dem Tod anderer leiden kann. Zum Beispiel habe ich meinen Vater sein ganzes Leben lang sagen hören: „Ich möchte im Stehen sterben.“ Und ich habe immer geantwortet: „Aber wenn man stirbt, liegt man doch!“, und er erklärte: „Im Stehen sterben heißt, bei guter Gesundheit.“ Und als dann mein Vater wirklich mit 80 bei guter Gesundheit gestorben ist, habe ich nicht gelitten, weil ich mir gesagt habe: „Wunderbar, er ist wirklich ohne zu leiden gestorben!“ Ganz anders als bei meiner Schwester, die Angst vor dem Tod hatte und jung ganz plötzlich gestorben ist, worunter ich schwer zu leiden hatte. Und so bin ich schließlich zum Zen gekommen. Da ich auf keinen Fall in Psychotherapie gehen wollte, habe ich den Rat befolgt, zu meditieren und bin bei meiner Suche nach einem geeigneten Ort auf das Dojo von Nizza gestoßen...

Zu meinem ersten Lehrer dort habe ich gesagt: „Ich bin hier, um mich vom Tod heilen zu lassen, unter dem ich leide.“, und der Lehrer hat geantwortet: „Setz dich und mach Zazen.“

Und dabei hatte ich gedacht, ich würde bei der Hand genommen und getröstet werden. Dann habe ich mich aber doch mit Zazen angefangen, um schnell festzustellen, dass sich ein neues Leiden einstellte, und zwar ein körperliches: man durfte sich nur so und nicht anders setzen und musste so sitzen bleiben, man durfte nicht sprechen, nicht umher schauen, nur der Wand gegenüber sitzen. Das alles hat mich so viel Konzentration gekostet, dass ich den Tod vergessen habe.

Als der Lehrer zu mir sagte, dass man alles vorbeiziehen lassen solle, antwortete ich ihm: „Seit ich Zazen mache, zieht mein ganzes Leben wie ein Film vor mir vorbei.“ Da entgegnete er: „Lass dich nicht beunruhigen und mach dir keinen Druck. Lass einfach alles kommen.“

Dann, als ich eines Tages Leuten aus einer Yoga-Gruppe von diesem inneren Film erzählte, fragten sie mich: „Wie praktizierst du denn Zazen?“ Ich erklärte, dass man Zazen schweigend praktiziert, und niemand singt oder gibt Anweisungen wie: „Legt euch jetzt auf den Rücken, etc.“ Das fanden sie seltsam und schwierig. Ich antwortete: „Nein, es geht. Der Film läuft jetzt auch nicht mehr vor meinem inneren Auge und Zazen macht mich froh. Am Anfang war Zazen sehr schwierig für mich, aber jetzt ist es Bestandteil meines Lebens geworden und lässt mich zur Ruhe kommen.“

RJR: Manchmal ist es schwierig, Zazen zu praktizieren, weil es in unserem Leben so viele Konditionierungen gibt, die sich dem in den Weg stellen. Leider fängt man ja nicht als Kleinkind mit Zazen an und so sammeln sich im Laufe unseres Lebens viele Dinge, viele Konditionierungen an, von denen man sich zunächst befreien muss und der bloße Wille genügt oft nicht, um sich davon zu befreien, wenn wir uns aber ganz Zazen hingeben, dann wird Zazen uns heilen.

Frage 6: Ich mache mir Sorgen um die Beziehung zwischen Buddhismus und gesellschaftlichem und politischem Leben. Der Buddhismus wurde ganz zu Anfang durch Kaiser Ashoka, einen blutigen Krieger, verbreitet und meine Frage ist, ob er nicht den Buddhismus nur eingeführt hat, um den sozialen Frieden in seinem Machtbereich zu sichern, also eigentlich als Vorwand. Ich beobachte auch bei uns die Tendenz, sich mit schlechten Politikern an der Macht zufrieden zu geben, und ich frage mich, ob das nicht eher dazu dient, den Volksaufstand zu verhindern. In welchem Maße konnten Politiker die Dharma-Gesetze verändern? Und sollte politische und religiöse Macht nicht stärker voneinander getrennt sein?

RJR: Das ist heute im Allgemeinen der Fall, dass religiöse und politische Macht getrennt sind, jedenfalls besteht in der Französischen Republik seit langem die Trennung von Kirche und Staat.

Aber diese Frage ist etwas kompliziert. Es ist wahr, dass die Religion von den Machthabern in der Vergangenheit oft dazu benutzt wurde, um das Volk in einer Art Resignation und Ergebung zu halten. Daher haben Revolutionäre, die die soziale Ordnung wirklich verändern wollten, Religion als das „Opium fürs Volk“ (Karl Marx) bekämpft.

Buddhismus ist kein „Opium“. In gewissen Ländern gibt es nicht wenige engagierte Mönche. Ich glaube nicht, dass der Buddhismus heutzutage noch zu politischen Zwecken benutzt wird, was in der Vergangenheit anders gewesen sein mag. In Japan zum Beispiel hat Kaiser Meiji bei der großen Kulturrevolution (Ende 19. Jahrhundert) zu diesem Zweck glücklicherweise nicht den Buddhismus, sondern den Shintoismus, die Religion der *Kami*, benutzt. Ich denke, dass das eine

gute Sache ist. Wir werden hier allerdings nicht über das Verhältnis des Zenbuddhismus zur Politik diskutieren, denn das würde hier den Rahmen sprengen.

Ich glaube nicht, dass der Buddhismus heute Grund zur Resignation im Hinblick auf gesellschaftliche Entwicklungen gibt. In Europa und besonders in Frankreich gibt es Strömungen eines sogenannten „engagierten Buddhismus“ und das finde ich sehr gut. Sie setzen sich für soziale Projekte ein und versuchen die großen Prinzipien buddhistischer Weisheit und hier besonders das Mitgefühl in die Praxis umzusetzen.

Das einzige, das man engagierten Buddhisten vorhalten könnte, wäre das Vernachlässigen der Meditationspraxis zu Gunsten des sozialen Engagements, und das ist nicht gut. Meiner Meinung nach sollte man immer ein Gleichgewicht zwischen Innenleben und äußerem Verhalten anstreben. Darüber hinaus muss man sich nicht unbedingt für politische oder gewerkschaftliche Aktionen engagieren: Es gibt andere Möglichkeiten, im Alltag in Beziehung mit unseren Kollegen und ganz allgemein mit den anderen zu treten. Alle unsere gesellschaftlichen Kontakte geben Gelegenheit, das Dharma weiterzugeben.

Es steht jedenfalls fest, dass sich Zazen nicht auf das Geschehen im Dojo beschränken darf. Es soll in eine Veränderung unseres Lebens im Alltag münden und von uns ausstrahlen.

Frage 7: Wie kann man Freude im Alltag finden, bei einer langweiligen Arbeit mit ermüdenden Aufgaben, bei täglichem Stress und Aggressivität?

RYR: Stimmt, in diesem Fall ist es schwierig, das lässt sich nicht leugnen. Aber man muss versuchen, etwas gegen den Stress zu tun, denn gegen die Umstände um uns herum kann man als einzelner nicht viel tun. Man kann aber versuchen, das, was um uns herum geschieht und Leiden uns Stress verursacht, zu verbessern. Was man aber auf jeden Fall tun kann, ist, an sich zu arbeiten, damit man anders auf äußere Umstände reagiert und sie einem so weniger zusetzen, da man es leider selten in der Hand hat, sie zu ändern.

Frage 8: Du sprichst oft davon, dass man sich im Hinblick auf Gefühle oder andere innere Dinge die Frage stellen soll: „Was geschieht da?“ Ich denke, dass eine andere Frage, die man sich stellen sollte (ich weiß nicht, ob davon nicht auch oft gesprochen wird), die folgende ist: „Was kann ich tun?“. Wenn man sich nämlich beim Zazen einer Sache bewusst wird, sie loslässt und zu sich sagt: „Ok, das ist nun einmal so.“, dann entspannt uns das und wir sind weniger angespannt durch die Dinge, die uns nerven. Wenn man sich aber in diesem Augenblick fragt: „Was kann ich tun?“, dann ist das oft eine echte Inspirationsquelle für meine Beziehung mit den anderen.

RYR: Ja, meditieren und handeln, das ist sehr wichtig. Man hat oft den Eindruck, dass uns die Meditation passiv werden lässt. Man meditiert, denkt nach, versteht viele Dinge, aber was macht man eigentlich aus dem, was man verstanden hat? Zen ist insbesondere ein Weg des Handelns im Alltag. Alle Alltagshandlungen können Formen der Praxis des Buddha-Weges werden.

Aus diesem Grund folgt beispielsweise auf Zazen auch Samu, eine Tätigkeit. Was bedeutet Samu? Das heißt arbeiten, körperlicher Einsatz im Dienst an der Gemeinschaft. Das ist Handeln.

Wir haben uns schon manchmal gefragt, ob wir als Zen-Dojo nicht soziale Projekte mit einer gewissen Sichtbarkeit durchführen sollten, zum Beispiel Gen Mai an Bedürftige ausgeben oder den öffentlichen Raum reinigen im Sinne eines Samu. Aber wir sind immer wieder zu der Einschätzung gekommen, dass es zwar eine gute Idee ist, aber dass es besser ist, sich als Privatperson zu engagieren und nicht unter dem Etikett „Zen-Dojo“, und nicht die Zen-Flagge zu hissen, um zu demonstrieren: „Schaut alle her, was wir Gutes tun!“

Frage 9: Heute morgen haben wir kurz vor Beginn dieses Workshops ein Kito für die Opfer der Unwetterkatastrophe im Hinterland von Nizza gehalten. Dieses Kito war auch auf unserem Facebook-Profil angekündigt. Bei den Kommentaren zu dieser Ankündigung kann man folgende Frage lesen: „Wie geht ein ‘agnostischer’ Buddhismus mit dem offensichtlichen philosophischen Widerspruch um, in dem er zum Kito als einer eher übernatürlichen Angelegenheit steht? Es bleibt trotzdem für mich persönlich ein äußerst willkommenes Ritual der Solidarität.“

RJR: Früher ging es mir ganz ähnlich, Kito war für mich eher so etwas wie Zauberei, an die ich nicht wirklich glauben konnte. Bis zu dem Zeitpunkt, als man mich als Lehrer um ein Kito bat für Opfer eines Unfalls in Argentinien, die im Koma lagen.

Und dieser Bitte bin ich dann, aus Mitgefühl mit den Überlebenden, die mich um dieses Kito gebeten hatten, nachgekommen, ohne selbst wirklich daran zu glauben. Am nächsten Tag haben ich erfahren, dass die Verletzten kurz nach Ende des Kito, Zeitverschiebung eingerechnet, aus dem Koma aufgewacht sind. Das hat mich sprachlos gemacht und ich musste mir eingestehen, dass da wirklich etwas passiert ist, das Kito hatte sich wohl gelohnt.

Das stand im Widerspruch zu meinen früheren Überzeugungen. Ich bin jemand, der fest an den Wert der Erfahrbarkeit glaubt, eher wie Buddha, also rational, denn Buddha ist überaus rational: Es gibt Leiden, das einen Ursprung hat, also muss man dem abhelfen können, eine ganz rationale Überlegung eines Therapeuten... Ich war keineswegs bereit dazu, an solche irrationalen Phänomene zu glauben, aber heute sage ich mir, dass das gar nicht so irrational ist, wie es scheint.

Wir leben in einer gegebenen Welt, auf einer bestimmten Ebene, aber es gibt noch andere Ebenen (die man im Buddhismus „die unsichtbare Welt“ nennt), und in dieser unsichtbaren Welt geschehen dank der wechselseitigen Abhängigkeit Dinge, die sich unseren üblichen Sinnesorganen entziehen, aber darum nicht weniger existieren. Daran glaube ich heute und ich könnte mir sogar vorstellen, dass man in einigen Jahren oder länger wissenschaftliche Erklärungen für diese Parallelwelten findet.

Übrigens werden bereits heute Theorien entwickelt (z.B. die „Stringtheorie“), die sich mit diesen Parallelwelten befassen, das heißt, dass auf dieser Ebene ganz sicher etwas geschieht. Diese Ebene ist mit unseren Sinnen normalerweise nicht wahrnehmbar. Unsere Sinnesorgane sind sowieso extrem beschränkt. Es gibt Dinge, die wir nicht wahrnehmen, die aber trotzdem existieren und messbar sind (Vibrationen, Wellen, etc.). Aber wir spüren davon nichts....

Ich glaube, man sollte nicht so starrköpfig sein, Scheuklappen anlegen und sich sagen: „Was ich nicht spüre, existiert nicht.“ Ich verstehe zwar nicht, wie es funktioniert, aber wenn es nun mal geschieht, muss eine Kausalität dahinterstecken, die mir unbekannt ist. Und ich akzeptiere einfach die Tatsache, dass es geschehen ist.

Wenn ich also Kito als Hilfsmittel nutze, ohne wirklich zu verstehen, was da vor sich geht, so ist das eine Frage des Glaubens. Glauben heißt etwas für wirklich halten, das ich nicht verstehe. Wenn ich etwas verstehe, so ist das keine Frage des Glaubens.

Frage 10: Ist die Zenpraxis mit dem christlichen Glauben vereinbar?

RYR: Ja natürlich. Auf diesen großen Klassiker unter den Fragen habe ich bestimmt schon hunderte Male geantwortet. (Lachen). Sie sind aus verschiedenen Gründen miteinander vereinbar, von denen der wichtigste ist, dass das Christentum die Religion der universellen Liebe ist (die Liebe Christi ist universell) und wir unsererseits in diesem Zustand von Liebe bzw. Mitgefühl leben wollen.

Auch wenn man im Buddhismus von „Mitgefühl“ und im Christentum von „Liebe“ spricht, so ist die Sache doch dieselbe. Mitgefühl ist die Liebe des anderen. Außerdem praktizieren viele christliche Mönche und Nonnen Zazen. Einige haben in Büchern über ihre Erfahrungen berichtet. Der erste war der Jesuitenpater Hugo Enomiya-Lassalle, der „Zen-Meditation für Christen“ geschrieben hat. Er war Jesuit und Zenmeister und hat in Südfrankreich ein Dojo gegründet. Er hat Zazen praktiziert und gelehrt und es gibt sogar einen Benediktinerpater, Pater Benoît aus Paris, der die Messe in Zazenhaltung feiert.

Es muss also heute nicht mehr nachgewiesen werden, dass Zenpraxis und Christentum völlig miteinander vereinbar sind. Es mag gewisse Formen des Buddhismus geben, die sich schwieriger mit dem Christentum vereinbaren lassen, aber dazu kenne ich zu wenige Einzelheiten der verschiedenen Richtungen. Aber da Zen nicht auf dogmatischen Glaubenssätzen gegründet ist, kann er nicht mit anderen Glaubensüberzeugungen in Konflikt geraten, das ist das Prinzip.

Zen ist eine wahrhaft universelle Praxis und Erfahrung, die weder von Kultur noch von Wissen oder Überzeugungen abhängig ist, sondern allein von der eigenen Erfahrung, die man machen kann, indem man sich mit dem Gesicht zur Wand setzt, den Blick nach innen richtet und beobachtet, was dort geschieht. Man kann gar nicht anders als akzeptieren, was dort geschieht, eben weil es geschieht. Und das ist Erfahrung.

Ein schönes Wochenende und weiterhin freudiges Praktizieren!