

Bewege dich, und du bewegst alles

Die Welt ist voller Morden, und wir wissen nicht, wie es enden kann. Neue Kriege werden von Menschen mit immer neuen Feinbildern geführt. Auf welcher Ebene können wir uns verständigen, damit wir mit einander friedvoll leben können?

Von Doris Zölls

Wenn ich von meiner mystischen Spiritualität spreche, dann gehe ich von dem stillen Sitzen, dem *ZaZen* aus, das ich jetzt bereits fast dreißig Jahre praktiziere. Es ist die Übung des »Nur-Sitzens«, worin man sich des So-Seins aller Phänomene gewahr wird. Das klingt vielleicht verwunderlich und man mag sich fragen, wozu denn das sinnvoll sei. Es ist nicht leicht zu erklären, denn das Erleben selbst hat eine andere Qualität als die Beschreibung eines Erlebens. So wie Tee trinken etwas ganz anderes ist, als zu beschreiben, wie Tee schmeckt.

Zazen ist die Praxis des unmittelbaren Erlebens des Augenblicks, der mich in einem Moment die immanente Transzendenz erfahren lässt. Im unmittelbar erlebten Augenblick erscheint mir die Wirklichkeit nicht, wie ich sie denke, sondern in ihrem So-Sein.

Bei oberflächlicher Betrachtung erscheint diese Haltung als ein nur inneres Erleben, das für den Alltag nichts austrägt. Schaut man genauer hin, erkennt man jedoch die Bedeutung von Zazen für eben diesen Alltag.

Vernunftappelle helfen oft nicht

Wir erfahren heute deutlich, dass die Vernunft nicht selbstverständlich die Basis von Verständigung ist. Das, was uns völlig einsichtig erscheint, ist es für andere noch lange nicht. Auch die Werte, die wir hoch halten, gelten für andere nicht. Wir erleben, dass Menschen aus verschiedenen Kulturen und Lebensumständen sehr unterschiedliche Wahrnehmungen der Welt haben. Durch die Globalisierung wird dies noch sichtbarer, und die Frage ergibt sich: Auf welcher Ebene – wenn nicht über den Intellekt – können wir uns verständigen, damit wir mit einander friedvoll leben können?

Es ist dringlich, dafür erst einmal zu erkennen, wie wir die Welt verstehen. Denn unsere Wirklichkeitswahrnehmung hat Auswirkungen auf unser ganzes Dasein und Handeln. Doch in den wenigsten Fällen ist uns unser Verständnis bewusst – und wir merken nicht, dass es konditioniert und eingeschränkt ist. Wir halten unsere Muster für die Wirklichkeit und dies führt zu Intoleranz und Einengung.

Ein ganz alltägliches Beispiel zeigt diese Schwierigkeit auf: Ein französischer Richter – der moslemische Jugendliche wegen Vergewaltigung eines nicht verschleierten Mädchens verurteilt hatte – berichtete in einem Interview, dass er erschüttert sei, weil die Jugendlichen ihre Tat keineswegs als Vergehen erkannt hätten, auch nach erfolgter Verurteilung nicht: »Unsere Vernunft entspricht nicht ihrer und ich konnte ihnen unser Verständnis nicht vermitteln.«

»Die Augengläser abnehmen«

Mit der Übung des *ZaZen* setzt man die Brille der Konditionierungen ab. So sagte einmal Zen-Meister Sessan: »Wollen wir die Dinge sehen, wie sie sind, dann müssen wir unsere gefärbten Augengläser abnehmen. Das ist das ganze Geheimnis. Dieses Sosein der Dinge, in das wir nichts Zusätzliches oder Übernatürliches hineindeuten, ist das wahre Wunder. Die Fähigkeit, die Dinge ganz normal zu sehen, ist alles andere als banal. Wirklichkeit normal zu sehen, ist keineswegs der Regelfall.« Zazen lässt sich daher als ein direktes Schauen, als ein unmittelbares Erkennen der Wirklichkeit beschreiben. Kurz: als ein Gewahrsein.

Auszusteigen aus unseren üblichen Vorstellungen und Mustern ist meines Erachtens angesichts der Gewalt und der Probleme die sich global auftun, unabdingbar. Doch sollten wir nicht vergessen, dass es wohl kaum eine Zeit in der Geschichte der Menschheit gab, wo der Mensch sich nicht in Grausamkeiten erging. Man mag nur an das sogenannte *Dritte Reich* denken, an die Herrschaft Maos, Stalins und die

zahllosen Kriege, die geführt wurden. Was heute geschieht, geschah schon immer.

Es wäre jedoch ein unglaublicher Bewusstseinschritt in der Geschichte der Menschheit, wenn wir erkennen könnten, dass Gewalt noch nie eine Lösung gebracht hat und wir nach neuen Wegen suchen sollten. Gewalt nur mit Gegengewalt zu begegnen, zeigt, dass wir in alten Mustern feststecken.

Natürlich kennen wir Mahatma Gandhi, Martin Luther King, Nelson Mandela –, doch bei denen war alles scheinbar ganz anders. Wir neigen dazu, zu denken: »Ja, diese Einzelnen kämpften gewaltlos gegen gewaltige Strukturen. Aber das war ja etwas ganz anderes, als gewaltlos gegen Krieg und Terror vorzugehen,“ mag man sagen.

Doch Krieg und Terror sind auch Folgen von vorausgegangenen politischen und wirtschaftlichen Fehlverhalten. Das zu durchdenken, ist wichtig und muss dazu führen, das eigene Handeln zu überdenken.

Kann Meditation wirklich helfen?

Albert Schweitzer fuhr in Afrika auf dem Ogowe-Fluss, als er plötzlich eine Herde Nilpferde erblickte und angesichts dieser Betrachtung eine unmittelbare Befreiung aus seinem Gedanken-Dilemma erfuhr. Diese Einsicht beschrieb er als »Ehrfurcht vor dem Leben.« Er schrieb: »Diese Erfahrung ist kein Gedanke gewesen, sondern ich habe diese Ehrfurcht vor dem Leben regelrecht geschaut.« Dieses Erlebnis ist so einleuchtend gewesen, ohne jeden Zweifel und ohne dass ein rationales Argument nötig gewesen ist. Diese Ehrfurcht vor dem Leben sehe ich als unableitbares, nicht weiterbegründbares Prinzip. Albert Schweitzer sieht sie einerseits als den Seinsgrund allen Lebens, andererseits ist diese Ehrfurcht auch die Begründung allen Handelns.

Jede unmittelbare Erfahrung lässt uns das Sein in seinem wahren Selbst erleben, in ihr fallen Subjekt und Objekt zusammen, Ursache und Wirkung. Anfang und Ziel werden eins, und es kommt zu einem starken Impuls, einer Inspiration, dem Leben auf eine ganz andere Weise, wie wir es ansonsten gewohnt sind, zu begegnen.

Ich und Welt: Sie sind eins

Mit unserem Alltagsgeist gehen wir von einem selbständig, unabhängigen Ich aus, das uns von den anderen trennt, das der Welt gegenübersteht. Dieses unabhängige Ich muss sich absetzen, es muss sich wehren gegen die Zumutungen, die von außen an es herangetragen werden. In der mystischen Erfahrung aber erkenne ich, dass es nichts außerhalb von mir gibt. Das Außen ist zutiefst mein Innen.

Dieses Erleben lässt mich die Welt neu sehen. Es gibt mir das Vertrauen, auch neue Wege gehen zu können. Sind wir jedoch nicht tief in diesem Erkennen verankert, trauen wir dieser neuen Wirklichkeit nicht, glauben, sie sei nur ein innerer geistiger Prozess, der sich zwar wunderschön anfühlt, doch im Alltäglichen nicht tragfähig ist. Lieber stützen wir uns dann wieder auf das Verhalten, das wir kennen und das wir gewohnt sind. Auch wenn es uns noch nie wirklich getragen hat. Aber es ist uns eben vertraut.

kjkjkl

Es ist so widersinnig, dass wir der alten Gewohnheit, Gewalt mit Gewalt zu begegnen, mehr Vertrauen schenken, als neue Lösungen zu suchen. Obwohl wir in der ganzen Geschichte der Menschen immer erlebt haben, dass diese Konfliktlösung keinen Frieden bringt. Uns fehlt der Mut, neue Wege zu beschreiten, nicht irreal, sondern ganz reale aus einem tiefen mystischen Erkennen heraus.

Zu gerne wüssten wir wie dieses Handeln dann ausschaut? Doch gerade das ist das Unglaubliche, dass wir es nicht wissen können, denn begegne ich aus dem Augenblick und vorurteilsfrei dem Leben, handle ich nicht aus einem Konzept heraus, das ja wieder meinen festgefahrenen Gewohnheiten unterliegt, sondern unmittelbar und nicht vorbestimmt.

Ich möchte es an einem Beispiel verdeutlichen, dass ich mein Handeln nie vorhersagen kann. Mir geschah es vor einigen Jahren, dass ein Herr im Meditationsraum einen Amoklauf ankündigte und Messer auspackte. Im ersten Moment stockte ich vor Angst, dann aber fiel ich in ein Nicht-Wissen und da geschah es, dass ich mit sehr fester Stimme ihn anging, dass er doch gefälligst seine Messer einpacken und verschwinden solle, er habe hier nichts zu suchen. Ich hatte in dem Moment das Gefühl, der "Zorn

Gottes" hat diese Worte gesprochen. Sie waren so klar und bestimmt, dass sie ihre Wirkung hatten. aus der Angst heraus, hätten sie nie diese Kraft gehabt. Der Mann packte zusammen und verschwand. Was ich damit deutlich machen will, ist, sind wir aus dem Moment heraus völlig absichtslos, d.h. wir wissen keine Lösung, versinken aber auch nicht in eine Hilflosigkeit, geschieht die Verständigung nicht über den Kopf, wo wir immer Gegenargumente finden, sondern die Worte kommen aus einem Bewusstsein, das den anderen in seinem Herzen berührt. Über den Kopf verstehen wir uns nur, wenn wir auf derselben Erfahrungsebene sind, mit dem Herzen jedoch berühren wir uns auf einer Ebene, die uns eint. Daher ist es wichtig, aus dem Herzen heraus zu sprechen, aus der Absichtslosigkeit. Die Dinge verstehen wir nur mit dem Herzen. Was auch mein Beispiel zeigen möchte, ist, dass ich die Reaktion nicht vorherbestimmen kann, manchmal kann sie friedfertig sein und manchmal auch in einer sehr gewaltigen Form sich äußern. Entscheidend ist, dass ich Nicht mit vorgefertigten Konzepten mich der Situation stelle, sondern wirklich aus einer Unbefangenheit heraus spüre, was sich entfalten will. So sollten wir nie aufgeben, Menschen unmittelbar zu begegnen, sie im Herzen zu berühren. Wenn ich auf das Beispiel mit den Jugendlichen zurückkomme, würde das heißen, im Gespräch zu bleiben bis wir uns mit dem Herzen verstehen.

Natürlich ist es schwer, als einzelner über die Weltpolitik zu sprechen. Und doch sollten wir nicht glauben, als einzelne wären wir machtlos. Nehme ich es ernst, dass ich nicht getrennt bin von der Welt, verändert meine Haltung das ganze Gefüge. Vieles, was geschieht, ist so unvorstellbar grausam, dennoch sollten wir darauf achten, in unseren Herzen Hass entstehen zu lassen. Das Unfassbare nicht zu verstehen und dies auszuhalten, lässt unser Herz offen für Verständigung.

Es gibt in Indien das Bild des Netzes, in dem jeder als eine Masche betrachtet wird. Bewegt sich nur eine Masche, bewegt sich das ganze Netz. Der alte Meister Dogen Zenji schrieb: »Die Wirksamkeit von Zazen erhellt einen selbst und andere. Im Wesentlichen erhellt unsere unaufhörliche Übung Himmel und Erde und beeinflusst alles durch ihre Wirksamkeit. Auch wenn wir das nicht bemerken, passiert es doch.«

Dem zu trauen, wäre ein Meilenschritt der Menschheit.

Doris Zölls, geboren 1954, ist verheiratet und hat drei erwachsene Kinder. Sie studierte evangelische Theologie in München und arbeitete als evangelische Pfarrerin in der Gemeinde und im Schuldienst. Zölls ist Zen-Meisterin der Zen-Linie »Leere Wolke« und spirituelle Leiterin des Benediktushofes.