

Zen und Focusing

von Richard Baker-roshi

Focusing ist ein Teil einer größeren Bewegung

Als erstes muss ich mich entschuldigen, dass ich nicht Deutsch spreche. Aber ich könnte Deutsch nie gut genug sprechen, um das zu sagen, was ich sagen möchte. Ich kann nicht einmal Englisch gut genug, um über das zu sprechen, worüber ich sprechen möchte.

Ich bin dankbar, die Gelegenheit zu haben, hier zu sein. Allerdings sagte gestern Abend jemand zu mir: „Du bist hier, um zu uns zu sprechen, und Du weißt nichts über Focusing?“ Wenn ich jünger wäre, hätte das bei mir eine Panik-Attacke ausgelöst. Aber von Johannes weiß ich, dass es zwischen Focusing und dem, was ich Euch bringen kann, etwas Ähnliches geben muss. Und so vertrauen wir also auf Johannes. In der Nacht hat er mir einen kurzen Einführungskurs in Focusing gegeben, und was er sagte, hörte sich tatsächlich ziemlich vertraut an.

Ich praktiziere Zen-Buddhismus nicht einfach deshalb, weil ich an den asiatischen, buddhistischen Traditionslinien interessiert bin. Es gibt auch westliche Linien, die zu dem geführt haben, was wir tun. Wenn ich an meinen eigenen Werdegang denke, gab es einiges Westliche, das mich dazu brachte, mich für Meditation zu interessieren: die philosophische Richtung des Pragmatismus z.B., die europäische Philosophie und vieles aus Literatur und Malerei. Und vermutlich ist die Linie, an der Ihr interessiert seid, Focusing, ein Teil der größeren Ursache und Bewegung, weshalb sich so viele Leute im Westen für Buddhismus interessieren.

Ich werde versuchen, über einige Dinge zu sprechen, die mir in Eure Focusing-Praxis, soweit ich sie verstanden habe, hineinzupassen scheinen. Aber ich würde Eure Zeit verschwenden, wenn ich Euch nicht auch einige Perspektiven der zen-buddhistischen Praxis aufzeigen würde. Ich würde mich als eine *wild card* bezeichnen, die Ihr in Eure Konferenz hereingebracht habt. Eine *wild card* ist eine Spielkarte, von der man nicht erwartet, dass sie im Blatt sein würde oder auch eine Karte, die alle anderen ersetzen kann. Und ich denke, das Interessante daran könnte sein, dass ich über Zen-Praxis und Buddhismus in einer Art und Weise spreche, die eine Erweiterung dessen anregen kann, was Ihr tut.

Es gibt Aspekte im Buddhismus, die dem Focusing ähnlich sind, und solche, die dem Focusing nicht ähnlich sind. Meine Vermutung ist, dass es in den Aspekten, die im Buddhismus und im Focusing am ähnlichsten sind, Unterschiede gibt in der Auffassung darüber, was man tut und wie die Welt ist. Wir werden das besser verstehen, wenn wir die Unterschiede in den Ähnlichkeiten erkennen. Als Buddhismus in den Westen kam, hat man vor allem die Andersartigkeit betont. Heutzutage betont man vor allem die Ähnlichkeiten. Beides ist nicht richtig. Was interessant ist, sind die Unterschiede, und doch sind es die Ähnlichkeiten, *die wir in uns selbst finden*, die uns den Zugang eröffnen.

Ein Menschheitswissen

Buddhismus ist nicht die Wahrheit. *Er ist eine Lehre, die Dich die Wahrheit treffen lässt.* Buddhistische Meditationspraxis und Lehre ist, Dich in die Mitte der Stille zu bringen, aber dann lassen sie *Dich* herausfinden, was geschieht. Das ist das, was die Praxis interessant macht. Zen betont das stärker als andere buddhistische Schulen. Die meisten buddhistischen Schulen geben Dir eine Landkarte darüber, *was* passieren wird. Zen gibt Dir eine Landkarte, die Dir zeigt, wo etwas anfängt zu

passieren. Und dann überlässt Dich Zen Dir selbst. Es kann sein, dass Du etwas entdeckst, von dem wir noch gar nichts wissen. Einer der Aspekte des Wortes "Erleuchtung" ist im Sanskrit: *That which happens to you completely alone* - eine vollkommen einzigartige, vollkommen persönliche Erfahrung, die nicht in die Kategorien der Erfahrung anderer hineinpasst.

Ich glaube, dass Buddhismus eigentlich nicht viel mit asiatischer Kultur zu tun hat. Er ist einfach ein Menschheitswissen, das aus der indischen, yogischen Tradition entstanden ist. Es ist lustig, dass man in Asien denkt, Indien sei ein Teil des Westens. Wir denken, Asien würde in Indien beginnen. Es sieht übrigens so aus, dass gewissen Einsichten, die in Indien entdeckt worden sind, zuerst nach Europa kamen, bevor sie dann nach Asien gelangt sind.

Manchmal bezeichne ich den Buddhismus als Schamanismus für große, urbane Bevölkerungsgruppen. Buddhismus hat viel zu tun mit grundlegenden schamanistischen Einsichten, die normalerweise an bestimmte geographische Orte gebunden sind. Wenn man ganz weit in der Geschichte zurückgeht, kann man feststellen, dass sich die yogische Tradition vor langer Zeit zwischen psychedelischen Praktiken und Meditation entscheiden musste. Der Buddhismus kommt aus der Tradition, die sich entschieden hat, sich selbst mithilfe der Meditation zu studieren, statt mithilfe psychotroper Substanzen. Er entwickelte einen Weg, diese Einsichten in sehr große städtische Bevölkerungsgruppen hineinzutragen. Im 7., 8. und 9. Jahrhundert hatte China die größten Städte der Welt. Damals war London ein kleines Dorf. Wegen der großen Bevölkerungsdichte, die durch die Reis-Kultur ermöglicht wurde, wurden große Bevölkerungsgruppen urbanisiert, und sie entwickelten den Buddhismus, um einige ihrer damit verbundenen Probleme lösen zu können.

Der Atem ist ein Pflug, der Körper und Geist kultiviert

Buddhismus ist eine Art *innerer Wissenschaft*. Es ist ein Weg, sich selbst zu studieren. Ich vermute, dass Ihr deshalb an Focusing interessiert seid, weil Ihr diese Gabe und diesen Mut habt, Euch selbst zu studieren.

Zen besteht in erster Linie aus zwei Praktiken: Achtsamkeit (*mindfulness*) und Meditation. Ein besseres Wort für Meditation ist „versunkenes Stillsitzen“. Die allgemeine, übergeordnete Praxis aber ist Achtsamkeit. Und ich denke, die Focusing-Praxis ist eine Art von Achtsamkeits-Praxis. Der Buddhismus als Ganzes ist eine Achtsamkeitspraxis. Aber es gibt Verschiedenes – zumindest aus buddhistischer Sicht – das nur durch die Achtsamkeitspraxis alleine nicht verstanden werden kann.

Wenn ich das (*nimmt seine Kette, hält sie hoch und schwenkt sie hin und her*) beobachten will, geht das viel einfacher, wenn ich die Kette stillhalte. Wenn sich die Kette bewegt und ich mich auch bewege, ist es wirklich sehr schwierig, die Kette zu betrachten. Daher ist es besser, wenn man beides stillhalten kann. Das ist im Grunde der Leitgedanke der Meditation.

Der Geist¹ ist sehr rutschig (*slippery*²). Zum Körper haben wir besseren Zugang. Das, was die yogischen Lehren von den meisten westlichen Lehren am stärksten unterscheidet, ist die Erfahrung und der Glaube, dass es einfacher ist, Zugang zum Geist *durch den Körper* zu finden als durch den Geist selbst. Dabei wird angenommen, dass es keine mentalen Phänomene gibt, die nicht auch eine körperliche Komponente hätten. Ebenso gibt es keine fühlbaren körperlichen Phänomene, die keine mentale Komponente hätten. Das heißt, der Körper ist zu einem gewissen Grad Geist, und der Geist ist bis zu einem gewissen Grad Körper. Streng genommen können wir keine Unterscheidung zwischen Geist und Körper machen. Aber wir erfahren sie als unterschiedlich.

¹ *Mind* wird, in Ermangelung eines zutreffenderen deutschen Wortes, immer mit „Geist“ übersetzt, der Plural (*minds*) bleibt meist unübersetzt, manchmal auch „Geisteszustände“.

² *slippery*: schlüpfrig, glitschig, wendig

Als ich begann, Buddhismus zu praktizieren, war es die übliche, auf René Descartes zurückgehende Vorstellung, dass Körper und Geist zwei sind. Diese Sichtweise erschwert das Verständnis. Nun ist es im Westen üblich zu denken, dass Geist und Körper eins wären. Aber das ist nach meiner Erfahrung ebenfalls eine falsche Ansicht. Wenn Du Dich mit der Auffassung, dass Geist und Körper eins wären, selbst studierst, wird das nicht fruchtbar werden. Der nützliche Weg Geist und Körper zu verstehen ist, dass sie eine *Beziehung* sind, eine Beziehung, die kultiviert werden kann. Es gibt eine Menge Wege, diese Beziehung zu kultivieren. Wenn Du die Absicht (*intention*) hast, Deine Aufmerksamkeit (*attention*) auf Deinen Atem zu lenken, wird der Atem zum Pflug, der Körper und Geist kultiviert.

Den Muskel der Aufmerksamkeit trainieren

Lasst uns da einen Augenblick innehalten. Es wird sehr einfach für Euch sein, Eure Aufmerksamkeit auf Euren Atem zu richten. Wenn ich Euch jetzt bitte, Eure Aufmerksamkeit auf Euren Atem zu lenken, werdet Ihr das alle tun können. Wenn ich aber sagen würde: Tut das eine Stunde lang, wird das wahrscheinlich niemand von Euch können. Das ist sehr interessant. Warum ist etwas, das so einfach ist, so schwierig zu tun? Und wenn ich Euch bitten würde, das 24 Stunden zu machen ... Zen-Praxis, streng genommen, ist 24 Stunden achtsam zu sein und sich damit zu beschäftigen, dass etwas so Einfaches so schwierig ist.

Das möchte ich jetzt im Detail betrachten, denn in Wirklichkeit *existiert es nur in Details*, und es kann nur durch Details genau verstanden werden.

Ich mag die Weisheit, die in einem Wort wie „trivial“ liegt. Es meint „drei Wege“ (*tres viae*). Das heißt, jedes kleine Ding *ist eine Wahl*, eine Entscheidung. Aber gewöhnlich ist unser Bewusstsein nicht fein genug darauf eingestellt, die Wahl in den Details zu bemerken. Das ist ein Grund, warum wir Achtsamkeit praktizieren.

Die Essenz der Achtsamkeit ist, die Aufmerksamkeit auf die Aufmerksamkeit selbst zu richten. Wenn wir das tun, dann trainieren wir den Muskel der Aufmerksamkeit. In anderen Worten: Aufmerksamkeit entwickelt sich aus sich selbst. Aufmerksamkeit ist nicht einfach etwas, das daliegt und darauf wartet, getan zu werden. Wenn Du achtsam bist, kommt sie hervor und entwickelt sich. Eine der Früchte der Achtsamkeitspraxis ist daher, dass wir uns dadurch öffnen für die Details, wie wir existieren. Und so viel ich über Eure Focusing-Praxis gehört habe, scheint mir gerade ihre Detailliertheit das zu sein, was sie so wirksam macht.

Buddhistische Praxis ist eine Mindologie

Ich spreche heute über all das, weil es eine *persönliche Praxis* für jeden von Euch sein kann, eine persönliche Praxis, wie Ihr Euch selbst studieren könnt. Und natürlich kann es darüber hinaus auch Teil einer psychotherapeutischen Praxis sein.

Ich bin nicht jemand, der glaubt, es existiere so etwas wie eine buddhistische Psychologie. Ich glaube es wäre ein Fehler, das, was ich sage, buddhistische Psychologie zu nennen. Ich denke, Buddhismus ist eine „*mindology*“³ und keine *psychology*. Denn im Buddhismus gibt es keine Betonung der Psyche, also der persönlichen Geschichte. Und genau dieser Umstand ist auch eine der Gefahren, eine solch machtvolle Praxis wie Meditation in die westliche Kultur zu bringen. Sie kann nämlich dazu benützt werden, das Reifenlassen der persönlichen Geschichte zu unterbrechen oder einen davon abzuhalten, sich zu entwickeln.

Natürlich wollen wir uns auch unter psychologischen Gesichtspunkten betrachten und

³ abgeleitet von *mind*: Geist

studieren. Wenn wir bemerken, dass uns der Buddhismus eine „Mindologie“ anbietet – eine Untersuchung, wie der Geist existiert, funktioniert und eine Welt hervorbringt – können wir in eine Vertrautheit mit unseren unmittelbaren Erfahrungen und unserer Lebensgeschichte kommen, die sehr bemerkenswert ist. Denn die Qualität einer „Mindologie“ ist das *Vertrautwerden mit dem Geist*. Der Grund, den Geist zu studieren, liegt nicht so sehr darin, ihn zu verstehen, sondern *vertraut zu werden damit, wie wir existieren*.

Am Mond sind keine Stricke befestigt

Du bringst also Deine Aufmerksamkeit zu Deinem Atem. *Intention* ist ein Wort, das eine *mentale Haltung* hervorruft. Wenn ich Aufmerksamkeit (*attention*) sage, ist das ein Wort, das eine *körperliche Haltung* hervorbringt. Im Yoga und im Buddhismus wird betont, dass körperliche Haltungen mit mentalen Haltungen verbunden sind.

Zum Beispiel – Wie heißt Du? – Barbara – bin ich gewohnt zu denken, dass Barbara von mir *durch den Raum getrennt* ist. Wir denken gewöhnlich nicht darüber nach, dass das eine mentale Haltung ist. Wir halten das für selbstverständlich. Aber Barbara ist mit mir durch den Raum auch *verbunden*. Und ich mit ihr. Die Welt würde gar keinen Sinn machen, wenn der Raum nicht verbinden würde. Aber unsere Kultur erzeugt in uns die Vorstellung, dass Raum trennend sei, und wir nehmen das auch so hin. Wir wissen aber alle, dass z.B. unsere Fortpflanzungsrhythmen mit dem Mond verbunden sind, und ich kann keine Kabel oder Stricke sehen, die am Mond befestigt wären. Offensichtlich sind wir aber mit ihm trotzdem verbunden. Wir sind verbunden außerhalb der Welt, die durch unsere Sinne gegeben ist. Wir können das Verbundensein nicht hören und nicht sehen. Schon nur das bedeutet, dass wir in einer Welt existieren, die viel *subtiler* ist als das, was uns durch unsere Sinne auf dreidimensionale Art vermittelt wird.

Sprache gibt uns immer eine dreidimensionale, hauptsächlich visuelle Welt und bestätigt diese fortwährend. Achtsamkeitspraxis ist eine Art, diese visuell vermittelte Welt, in der wir feststecken, abzuschütteln und uns selbst *in diese größere Subtilität hineinzulassen, für die wir keine Sprache haben*. Und das ist, so glaube ich verstanden zu haben, auch das, was Ihr im Focusing versucht.

Dem Ego ein Gästezimmer im Atem einrichten

Wenn ich zu Euch sage „*attention!*“ – „*Achtung!*“ – verändert sich Eure Körperhaltung. Ihr könnt also die Körperlichkeit in einem Wort wie „*attention*“ fühlen; es gibt eine körperliche Haltung in dem Wort „*attention*“ oder „*Achtung*“. Wenn Du also die *Intention* hast *attention* zu Deinem Atem zu bringen, hört sich das sehr simpel an, aber Du machst etwas außerordentlich Komplexes. Du bringst eine mentale Haltung zu einer körperlichen Haltung, Du bringst Deinen Geist durch eine Absicht (*intention*) zu Deiner Aufmerksamkeit, die ebenfalls Geist und Körper ist, und Du ortest (lokalisierst) sie in Deinem Atem. Das heißt, Du bewegst Deinen Geist in dieses Chakra (*bewegt beide Hände von der Stirn zur Brust*). Du nimmst Deinen Atem aus der Herrschaft (*dominion*) des Geistes und bringst ihn in das Land (*domain*) des Herzens. So entwickelst Du Geist und Körper, indem Du sie beide ineinander webst.

Wenn Du Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Atem lenkst, bringst Du ein Gefühl (*sense*) von Geortetsein (*location*) zu Deinem Atem. Du spürst ein Lokalisiertsein in Deinem Atem. Aber nach einer kleinen Weile springt diese Lokalisation zurück in Dein Denken. Warum ist das so? Weil Du das Gefühl von Lokalisiertsein zum Atem gebracht hast, aber nicht das Gefühl von Identifiziertsein. Ihr könnt also beginnen zu bemerken, dass Ihr Euch selbst erfahrt sowohl als ein Gefühl des Lokalisiertseins als auch als ein Gefühl des Identifiziertseins.

Diese beiden können voneinander getrennt werden. Und das ist eine Art und Weise, wie man

die „Zehn Ochsenbilder“ im Zen verstehen kann. Das Gefühl des Lokalisiertseins versucht das Gefühl des Identifiziertseins mitzuziehen, mitzunehmen. Das Problem ist: Es ist leicht Dein Gefühl des Lokalisiertseins zum Atem zu bringen, aber es ist sehr schwierig, das Gefühl des Identifiziertseins zu Deinem Atem zu bringen. *Dem wir sind mit unserer persönlichen Geschichte identifiziert, und unsere Geschichte wird in erster Linie von der Sprache transportiert.* Sobald Dein Ego (Deine Geschichte) eine Gelegenheit bekommt, sagt es: „Komm zurück!“ und zieht Dich weg von Deinem Atem. Solange das passiert, bist Du – vom Standpunkt des Zen – nicht in Deinem Körper. Du denkst vielleicht, Du wärst mehr in Deinem Körper und Du übst vielleicht sorgsam. Aber wenn Dein Gefühl von Identifiziertsein dabeibleibt, in Deine Gedanken zurückzuhüpfen, sind *die Gedanken der Ort, an dem Du tatsächlich lebst.*

Manche von Euch werden jetzt vielleicht sagen: „Das ist ja hoffnungslos; ich werde niemals in der Lage sein, beständig in meinem Atem zu wohnen.“ Aber es gibt Hoffnung. Denn Achtsamkeit ist eine der Homöopathie ähnliche Praxis. Sie wirkt in kleinen Dosen. Wenn Du also versuchst, immer wieder Dein Lokalisiertsein zu Deinem Atem zu bringen und wenn Deine Intention tief genug ist, das immer wieder zu tun, wird Dein Ego vielleicht eines Tages sagen: „O.k., vielleicht ist das wirklich die beste aller möglichen Welten. Ich versuche halt Kontrolle über den Atem zu bekommen, statt den Geist zu kontrollieren.“ So gibst Du dem Ego ein schönes Gästezimmer in Deinem Atem und atmest mit ihm oder ihr, und *vielleicht wird es anfangen, im Atem zu leben.* Wenn Du beginnst, Dein Gefühl des Identifiziertseins, Dein Gefühl für Deine Identität im Atem zu finden, kannst Du beginnen, Dein Gefühl des Identifiziertseins in Deinen Körper zu bringen – und in die phänomenale Welt und in die Unmittelbarkeit einer jeden Situation.

Nun, bloß das zu verstehen – und ich denke, das tut ihr alle – macht einen großen Unterschied. Und dieses Verständnis vor sich zu halten, sich vorzuhalten, macht einen großen Unterschied. Wie viel mehr Freiheit ist dort!

Das bedeutet nicht, dass Ihr aufhören sollt zu denken. Manche Leute, die Zen lehren, sagen das. Aber das ist so gut wie unmöglich. Und es ist nicht richtig. Was wir wollen, ist damit *aufzuhören, uns mit dem Denken zu identifizieren.* Aber wir wollen uns durchaus *zu gewissen Zeiten* mit dem Denken identifizieren – und *auch* mit dem Atem, mit dem Körper, mit den Phänomenen und mit dem, was Dogen unseren „wahren menschlichen Körper“ nannte.

Was eine Leiche lebendig macht

Was meint Dogen⁴ mit „wahrem menschlichem Körper“? Diese Ausdrucksweise stammt aus folgendem Satz:

„The coming and going of birth and death is the true human body. The coming and going of birth and death is where ordinary people drift about. And it is also where great sages are liberated.“⁵

In diesem Satz sind einige Ideen und Ansichten enthalten. Eine davon ist: Was ist der Körper? Im Buddhismus ist Körper fast synonym mit Geist. Eine Leiche (*corps*) ist kein Körper. Sie ist *stuff*⁶. Was sie lebendig machen würde, ist aus buddhistischer Sicht *Körper*. Was die Leiche zum Leben bringen würde, enthält viele Dinge: die Eltern, Familie, Essen, Bauern, Luft usw. Dieser Körper, der die Leiche lebendig machen würde, *hat also keine Grenzen*. Die Grenzen sind das Kommen und Gehen von Geburt und Tod. Daher sagt Dogen: Dieses Kommen und Gehen von Geburt und Tod ist unser eigentlicher, wirklicher menschlicher Körper. Aber die meisten von uns treiben in diesem Körper umher, ohne auch nur eine Ahnung davon, dass dies unser

⁴ Japanischer Zenlehrer im 13. Jhd.

⁵ „Das Kommen und Gehen von Geburt und Tod ist der wahre menschliche Körper. Das Kommen und Gehen von Geburt und Tod ist der Ort, um den herum die gewöhnlichen Menschen treiben. Und es ist auch der Ort, an dem große weise Menschen befreit werden.“

⁶ *stuff*: Zeug, Sache, Stoff

wahrer menschlicher Körper ist. Das heißt nicht, dass wir die ganze Zeit gut und nett sein müssen, nicht einmal zu uns selbst. Es heißt nur, dass wir erkennen: Das sind wir, das bin ich. Es bedeutet nicht, dass Du das gernhaben musst. Es ist schlicht eine Tatsache.

Wenn Dogen sagt, das Kommen und Gehen von Geburt und Tod sei der Ort, um den herum die gewöhnlichen Menschen treiben, will er damit sagen, dass *jeder Augenblick eine Wahl ist*. Wenn Du herumtreibst und die Wahl nicht erkennst, gehst Du im Grunde immer durch das Tor des *samsara*. *Samsara* heißt wörtlich: diejenigen, die herumtreiben und nicht wissen, was los ist. Jeder Augenblick ist ein Samsara-Tor oder ein Dharma-Tor. Jeder Augenblick führt Dich entweder zur Erleuchtung, oder zu

Die Sitzhaltung in der Meditation

Das Wichtigste an der Haltung in der Zen-Meditation ist die Wirbelsäule. In gewisser Weise werden in der Zen-Meditation der Körper und das Rückgrat in eine Antenne verwandelt, eine Antenne, die anfängt, die Welt zu erkennen. In der Meditationshaltung hast Du ein nach oben gezogenes Gefühl im Rücken, ein Aufrichten, das durch den Rücken zum Nacken führt. Es ist so, als würde Dich etwas am Scheitel nach oben ziehen. Und gleichzeitig mit dieser Aufrichtung fühlst Du eine Entspannung durch Dich gleichsam hinunterschmelzen. Zwei Richtungen sind also gleichzeitig da: ein nach oben ziehendes, aufrichtendes Gefühl und ein entspannendes, nach unten schmelzendes Gefühl.

Wenn Du Deine Haltung überprüfen willst, kannst Du Deine Arme gerade herunterhängen lassen und Dich mit Deinen Fingern oder Knöcheln ein wenig hochdrücken und Dich dann wieder heruntersinken lassen. Dann findest Du normalerweise die richtige Haltung für Deinen Rücken. Wir richten unseren Rücken auf und ziehen dabei das Kinn ein wenig ein.

Du kannst auch auf Deinen Fersen sitzen. Die chinesische Kultur war lange Zeit auf dieser Haltung gegründet, und die japanische war es bis vor kurzem auch. Du kannst dabei auch ein Kissen zwischen die Beine legen. Diese Haltung nennen wir im Zen den „leichten Sitz“ oder den „einfachen Stuhl“. Die Idee dabei ist, dass diese Art zu sitzen es leicht macht, Deinen Rücken gerade zu halten. Das Problem dieser Haltung ist, dass sie mehr muskulären Aufwand erfordert, um Dich gerade zu halten, so wie in einem Sessel, in dem man auch die Tendenz hat zusammensinken, und man muss sich dann wieder aufrichten. Und die Füße werden dabei leicht kalt.

Wenn man mit gekreuzten Beinen sitzt, ist das anders. Da faltet man seine Wärme zusammen. Wenn man den Körper warmhält, ist es einfacher in die Stille zu kommen. Ich möchte Euch aber nicht alle zu gekreuztbeinigen Meditierern konvertieren. Es ist nicht so schwierig es zu tun, aber wir sollten alle unser eigenes Leben leben. Ich denke aber, ich sollte Euch wenigstens sagen, was es damit auf sich hat.

Du faltest also Deine Beine, Deine Wärme, zusammen und gewöhnlich legen wir auch unsere Hände ineinander, die linke Hand auf die rechte Hand, den eher subtilen und fühlenden Geist auf den eher aktiven. Dann legen wir die Zunge an den Gaumen. Das vermindert den Speichelfluss, wenn das Denken nachlässt. Alle diese Dinge stellen Verbindungen her, Energiekanäle.

Egal ob Du nun auf einem Sessel sitzt oder auf einem Kissen, die Haltung ist eigentlich immer ein Dialog zwischen der idealen Haltung und Deiner Haltung. In diesem Dialog *akzeptierst Du immer Deine Haltung*. Du akzeptierst, was ist. Das kommt immer zuerst. Aber Du wirst dabei durch die buddhistische Haltung sozusagen informiert.

Dann lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf unseren Atem. Dabei kannst Du den Ausatem zählen, von 1 bis 10 und wieder zurück von 10 zu 1, oder Du kannst einfach dem Atem folgen. Wir sagen: Lade Deine Gedanken nicht zum Tee ein. Lass sie kommen und gehen und biete ihnen keinen Tee an.

Normalerweise schlage ich die Glocke dreimal, um mit dem Meditieren zu beginnen und einmal, um aufzuhören. Wir werden jetzt nicht lange sitzen. Und wenn es Dir lange vorkommt, lass Dich einfach los.

(schlägt dreimal die Glocke)

(Während der Meditation:) ... Die Augen sind gewöhnlich ganz leicht geöffnet, nur um ein bisschen Licht einzulassen. ... Aber wenn sie geschlossen sind, und Du ein Gefühl von Licht hast ohne zu träumen, ist das auch o.k. ... Zazen ist weder der wachende Geist noch der schlafende Geist. ... Wir müssen unseren Körper lehren, diesen Geist zu entdecken, der weder wachend noch schlafend ist. ...

.....

(schlägt einmal die Glocke)

Danke vielmals, dass Ihr mir beim Sitzen Gesellschaft geleistet habt.

Fragen

Nun, habt Ihr Fragen, oder wollt Ihr irgendetwas besprechen? Jeder, der sich gerade im Gesicht kratzt, muss jetzt etwas sagen.

Sie sind so viel mit Meditation beschäftigt und verzichten auf all das, was die Welt an Schönem bietet. Ist das nicht ein großer Verlust? Sie sitzen stundenlang, Stunde um Stunde um Stunde.

Nein, ich mache auch andere Dinge. Wenn das Meditation wäre, würde ich sie nicht praktizieren. Es ist ein Vorteil, zu manchen Zeiten, an manchen Punkten des Lebens, über lange Perioden zu sitzen, weil man dann beginnt zu beobachten, wie man existiert. Und dieses Wissen und diese Erfahrung ist ein sehr schönes und angenehmes Gefühl.

Teilnehmerin: Ich kann nicht Englisch sprechen.

Wunderbar, ich kann nicht Deutsch sprechen. Wir sind uns also sehr ähnlich.

Ich fühle einen starken Widerstand. Ich fühle mich nämlich mit meiner Geschichte identifiziert, und ich merke eine starke Spannung, wenn es das Ziel sein soll, sich mit dem Atem zu identifizieren. Als wäre das eine Gegenbewegung zu meiner Natur. Ich bin mit meiner Geschichte identifiziert, weil ich sie erlebt habe. Es ist meine Geschichte.

Wenn Du das fühlst, gibt es einige Hoffnung. Wenn Du den Unterschied nämlich nicht fühlen würdest, könntest Du nicht praktizieren. Einer meiner Freunde, Gregory Bateson, sagte einmal: „Es ist schwer in Amerika zu unterrichten. Denn was immer ich den Leuten erzähle, sie sagen ‚ja, ja!‘, und realisieren nicht, dass sie nicht verstanden haben. Sie stimmen allem zu schnell zu.“ Es ist gut, manchmal eine Erfahrung zu machen, die nicht gleich Sinn macht und dass etwas schwer ist zu tun.

Ist es nicht gerade meine Geschichte, durch die ich hindurchmuss, um frei davon zu werden?

Ich weiß nicht, ob es wichtig ist von der eigenen Geschichte frei zu werden; die eigene Geschichte ist wichtig, um sich zu entwickeln. Aber wenn Du von ihr auch frei werden willst, wird das schwierig sein, wenn Du in ihr verfangen bist.

Ich bin von Deiner Feststellung fasziniert, dass es darum geht, sich mit seinem Atmen zu identifizieren. Ich würde gern mehr darüber wissen, wie man das erreichen kann.

Wenn Ihr alle viel Erfahrung mit Meditation hättet, könnte ich Euch kurze, zenartige Antworten geben. Wenn ich das täte, würde das aber noch mehr Verwirrung stiften. Ich muss Euch daher mehr Hintergrundwissen vermitteln, damit das alles für Euch Sinn machen kann.

Also bitte noch eine Frage, und dann gebe ich Euch mehr Hintergrund.

Ich bin mir nicht ganz klar, woher meine Gedanken kommen. Ich habe nicht das Gefühl, dass ich sie selber

produziere, sondern dass sie irgendwie von außen kommen. Aber wenn ich sie selber produzieren würde, könnte ich sie auch abstellen.

Ja, das ist wahr. Wenn Du bemerkst, dass Du sie selbst produzierst, kannst Du aufhören, sie zu nähren.

„Lade Deine Gedanken nicht zum Tee ein“

Zen ist gegründet auf einem Konzept und auf der Erfahrung des ursprünglichen Geistes (*original mind*), einem nichtkonzeptualisierten, vor dem Bewusstsein liegenden und nicht kulturell geformten Geist (*non-conceptual, preconscious, non-cultural mind*). Das ist der Grund, weshalb der Buddhismus auf andere Weise in den Westen kommen kann als die meisten anderen asiatischen Lehren oder die Lehren von anderen Kulturen.

In der Zen-Praxis sagen wir: Lade Deine Gedanken nicht zum Tee ein. Lass sie kommen und gehen und biete ihnen keinen Tee an. Das bedeutet, dass es einen Geist geben muss, der *größer ist als die Gedanken*. Wenn es möglich ist, die Gedanken nicht zum Tee einzuladen, muss es auch möglich sein sich mit den Gedanken nicht identifizieren zu müssen. Es gibt also einen Geist, der größer ist als die Gedanken. Gewöhnlich sind wir uns aber nur eines Geistes bewusst, der mit den Gedanken identifiziert ist, obwohl wir natürlich in Wirklichkeit die ganze Zeit aufgrund eines Geistes funktionieren, der mehr ist als die Gedanken.

Die meisten Leute denken, Zen-Praxis sei Zazen (Sitzen) und Achtsamkeit. Aber im Grunde ist Zen-Praxis eine Arbeit mit Deinen Ansichten und Einstellungen. Die erste Lehrrede Buddhas, der „Achtfache Pfad“, beginnt mit den „richtigen Ansichten“. Mit anderen Worten: *Die Ansichten, die Du hast, bevor Du mit dem Denken beginnst, prägen fast vollständig Dein Denken*. Von diesem Gesichtspunkt aus ist Meditation eine Praxis, *hinter* Deine Ansichten zu gelangen und zu bemerken, was diese sind. Du musst Deine Ansichten zuerst erkennen, bevor Du ein Bewusstsein entwickeln kannst, das die richtigen Annahmen macht.

Lasst uns also versuchen zu verstehen, wie Bewusstsein und Psyche und die Art und Weise, wie der Geist funktioniert, zusammenarbeiten können.

Das Selbst ist ein allzu kleines Boot

Wenn es einen Geist gibt, der größer als die Gedanken ist, können wir, denke ich, auch sagen, dass es ein großes Selbst gibt, das größer ist als Dein gewöhnliches Selbst. Dass es ein Unbewusstes gibt, liegt daran, dass das Ganze Deiner Existenz nicht in das Boot des gewöhnlichen Selbst hineinpasst. Was in das Boot des Selbst nicht hineinpasst, geht über Bord. Dadurch entsteht ein schlammiger und sumpfiger Untergrund, in dem Du das Boot zu bewegen versuchst, aber im Schlamm stecken bleibst. Es macht daher Sinn, das Selbst, also Deine Geschichte, weiter zu machen, so dass mehr Deines Lebens hineinpasst.

Bei der Geburt werden uns drei Arten von Geist mitgegeben. Das Baby wacht auf, und es ist ganz klar, dass es eine bestimmte Art von bewusstem, *wachem Geist* besitzt. Und wenn es schläft, kann man sehen, dass es bereits eine gewisse *Traumaktivität* hat. Wenn wir schlafen, träumen wir aber nicht die ganze Zeit. Es gibt auch einen *traumlosen Tiefschlaf*. Das ist eine grundlegende Beobachtung der indischen Kultur, die lange vor dem Buddhismus gemacht worden ist.

Diese alten indischen Philosophen verstanden den traumlosen Tiefschlaf als *außerordentliche Glückseligkeit*. Sie sagten, dass dieser Glückszustand im Wachzustand gründlicher vergessen wird als unsere Träume. Man kann natürlich fragen, wie sie von diesem Glückszustand wissen konnten, wenn man sich an ihn nicht erinnern kann. Jedenfalls fühlten sie, dass wir diesen Glückszustand zum Leben brauchen, auch wenn wir ihn vergessen. Es ist vermutlich, auch eines der

Probleme von Schlaftabletten, dass sie uns zwar den Eindruck geben, nicht bewusst zu sein, aber sie erlauben uns nicht, diesen glückseligen Schlaf zu haben.

Innerhalb einer bestimmten Art von Bewusstsein kann man einen dem traumlosen Tiefschlaf ähnlichen Zustand herstellen, also einen *bewussten* traumlosen Tiefschlaf erreichen. Man kann sagen, Meditation ist, *einen traumlosen Tiefschlaf hervorzubringen*.

Die Glückseligkeit steigt auf wie ein artesischer Brunnen

Du lernst den Körper stillzuhalten. Nun kannst Du beginnen den Geist zu beobachten. Du studierst Deinen Geist in seinen Bewegungen.

Ich schaue Euch jetzt alle an, und Ihr erscheint alle in meinem Geist. Ich weiß, dass Ihr alle da draußen existiert, aber in Wirklichkeit erscheint Ihr in meinem Geist. Wenn ich einen Vogel höre, höre ich ihn nicht in derselben Weise, wie ihn ein anderer Vogel hört. Ich höre den Vogel so, wie es mir mein Hören erlaubt. Ich höre den Vogel, aber eigentlich höre ich mein eigenes Hören, das den Vogel hört. Praxis bedeutet, sich daran immer wieder zu erinnern. Ich sehe Euch, aber in Wirklichkeit sehe ich, Euch sehend, mich selbst. Wenn ich mich selbst als Euch sehend fühle, kann ich Euch *viel intimer, also mit einer größeren Vertrautheit* hören und erkennen als wenn ich denke, Ihr seid da draußen.

(hält seine Kette hoch) Wenn ich nun beginne, den Geist zu beobachten, und wenn ich sehe, dass die Perlen dieser Kette und mein Geist ein Ereignis sind, und wenn die Stille des Körpers beginnt, die Stille des Geistes auszudehnen und alles langsamer wird und eine wechselseitige Stille herrscht, *steigt die Glückseligkeit des traumlosen Tiefschlafes auf wie ein artesischer Brunnen*. Das ist so schön, dass es fast süchtig machen kann. Deshalb müssen wir manchmal Leute davon abhalten, zu viel zu meditieren, weil sie sich auch auf anderen Ebenen entwickeln und andere Dinge tun müssen.

Aus der Sicht des Buddhismus ist das Leben der Puls des sich nach draußen und nach innen Bewegens. Und wenn die Stille des Körpers beginnt, die Stille des Geistes auszudehnen, öffnet sich die Stille des Geistes in eine Folge von Geist (*minds*). Es gibt im Körper verborgene *minds*, die erst hervorkommen, wenn diese wechselseitige Stille da ist.

Was ich da sage, ist ganz einfach. Aber es ist in mancher Hinsicht ein anderes Denken, als uns vertraut ist. So kann es so aussehen, als wäre das, was ich sage, kompliziert. Aber es ist ganz einfach, es braucht nur eine Weile, bis man dafür ein Gefühl bekommt. Ich versuche, hier einige Dinge vorzustellen, da ich diese wunderbare Gelegenheit habe, mit Euch zu sein. Wenn ich an Eurer Stelle wäre, würde mir das zunächst keinen Sinn machen. Aber vielleicht, so hoffe ich, wird es in Euch weiter wachsen und eines Tages Sinn ergeben.

Den Augenblick ein-, ent- und ausfalten

Jeder Augenblick ist ein Blitzen (*schnippt rhythmisch mit den Fingern*). Er hat keine Dauer. Wir können die Welt, in der wir uns befinden, nicht denken. Wo hört die Vergangenheit auf? Wo beginnt die Zukunft? Wir haben aber das Erleben von Dauer. Und dieses Erleben von Dauer könnten wir „gegenwärtiges Gedächtnis“ oder „gegenwärtige Erinnerung“ nennen. Was auf jeder Seite von diesem ... (*schnippt einmal mit den Fingern*) ist, ist gegenwärtige Erinnerung. Wir haben also eine ausdehnbare Gegenwart. Sie kommt von unseren Sinneswahrnehmungen und unserem Gedächtnis. Jeder Augenblick ist eine Art des *Einfaltens*, das sich dann *entfaltet* in unserem Gedächtnis und in unserem assoziativen Denken und sich dann *ausfaltet* im Ausdruck. Aber, um es zu wiederholen, unser Bewusstsein ist nicht aufmerksam genug, um das zu bemerken. Achtsamkeitspraxis bringt uns in dieses Einfalten, Entfalten und Ausfalten.

Die drei Funktionen des Selbst

Ich finde es hilfreich, gewisse einfache Dinge aufzuschreiben. (*geht zum Flipchart*)

Lasst uns das Selbst nicht als Entität ansehen, sondern als *Funktion*. Eine der Funktionen des Selbst ist *Trennung (separation)*. Das heißt: Ihr müsst wissen, dass das gerade meine Stimme ist und nicht seine. Und dass diese Stimme nicht nur etwas ist, das Ihr in Eurem Kopf hört. Das Immunsystem ist auch ein Aspekt des Selbst. Das Immunsystem stellt fest, was Dir gehört und was nicht Dir gehört. Die zweite Funktion des Selbst ist *Verbundenheit (connectedness)*. In jeder Kultur musst Du in der Lage sein, zwischen Getrenntsein und Verbundensein zu unterscheiden. Du musst irgendeine Möglichkeit haben, das Gefühl zu bemerken, dass wir verbunden sind.

Die dritte Funktion des Selbst ist *Kontinuität*. Wir müssen irgendeine Art und Weise finden, die Kontinuität von Moment zu Moment herzustellen. Wenn jemand z.B. LSD nimmt und plötzlich feststellt, dass es keine Kontinuität gibt, sondern nur aufeinanderfolgende gegenwärtige Augenblicke, ist das für ihn beängstigend. Wenn Du ohne Gefühl von Kontinuität die Straße entlang gehen würdest und Dich entscheidest, rechts herum zu gehen und dann links herum, wüsstest Du nicht mehr, wo Du bist. Es ist also notwendig, eine gewisse Art von mentaler Kontinuität zu haben.

Die Frage ist: Wie kommen wir zu dieser Kontinuität? Wenn wir Westler in einer schwierigen Situation sind, sagen wir: Ich werde da durchkommen! Was heißt das? Es heißt: Ich bin eine Art von Person, die das kann, weil ich solche Situationen schon in der Vergangenheit bewältigt habe. Wir gehen also zu *unserer Geschichte* zurück, um Kontinuität zu erleben. Oder: Du fühlst dich ganz deprimiert, Dein Partner hat Dich verlassen, man hat Deinen Arbeitsplatz gekündigt, alles ist zerbrochen – ich mache einen Scherz, aber so etwas kann ja alles passieren – und was machst Du dann? Du spülst Geschirr ab oder arbeitest im Garten.

Der Unterschied zwischen den Buchstaben und dem Papier

Was tust Du, wenn Du meditierst? Du versuchst, Dein Gefühl für Kontinuität herauszulösen aus dem In-Gedanken-Sein. Du versuchst, es in Deinen Atem zu verlagern und in Deinen Körper und in Dein Gefühl von Verbundenheit mit der phänomenalen Welt – und in ein Gefühl von Kontinuität im Feld des Geistes selbst (*field of mind itself*).

Was ist Bewusstsein? Bewusstsein ist im Grunde die *Inhalte* des Bewusstseins. Hier ist dieses Blatt Papier (*zeigt auf den Flipchart*). Das, was auf dem Papier steht („*separation*“, „*connectedness*“, „*continuity*“), sind die Inhalte des Papiers. Aber das weiße Blatt Papier ist auch da, es existiert. Unser Geist funktioniert so, dass er unsere Aufmerksamkeit immer auf die Inhalte lenkt und nicht auf das Blatt Papier. Ich denke, dass das zum Teil biologisch bedingt ist, zum Teil aber auch abhängig ist von der Kultur. Zuerst müsst Ihr von den kulturellen Gewohnheiten wegkommen, und dann könnt Ihr mit der biologischen oder genetischen Tendenz arbeiten, sich mit Gedanken zu identifizieren. Und dann beginnt Ihr, das Papier wahrzunehmen.

Mit dem Dritten Ohr in unsere Geschichte hinein hören

Es fällt Euch leicht, Gerald⁷ und mich wahrzunehmen. Aber es braucht eine Weile, die Form des Raumes wahrzunehmen, der zwischen uns ist. Dieser Raum zwischen uns ist aber auch Teil der Kommunikation. Wenn Du ein Filmregisseur bist und eine Szene drehst, in der sich ein

⁷ Gerald Weischede sitzt während diesem Seminar neben Baker-roshi und übersetzt ihn simultan. Er ist Schüler von Baker-roshi und leitet das Buddhistische Studienzentrum Johanneshof im Schwarzwald.

Liebespaar an einem Tisch gegenüber sitzt, achtest Du darauf, dass der Raum zwischen beiden die Form eines Kreises hat. Und wenn Du zeigen willst, dass einer der beiden wütend wird, gestaltest Du diesen Zwischenraum in rechtwinkligen Linien.

Diese Art der Kommunikation findet auch jetzt im Moment statt. In diesem Zimmer, in dem wir hier zusammen sind, gibt es einen geformten Raum, den wir alle zusammen modellieren durch die Art und Weise unserer Körper-Geist-Haltungen. Unser Verhalten wird von diesem gemeinsamen Raum beeinflusst, aber es ist viel schwieriger, diesen gemeinsamen Raum wahrzunehmen als die einzelnen Menschen (Objekte) in diesem Raum.

Ebenso ist es viel schwieriger das *Feld des Geistes* wahrzunehmen als die Inhalte des Geistes. Buddhistische Praxis könnt Ihr nun verstehen als das Verlagern des Identifiziertseins nur mit den Inhalten der Gedanken hin zur Kontinuität von Körper, Atem, der Phänomene der äußeren Welt und der Felder des Geistes. *Ihr lasst also Eure Kontinuität nicht mehr mit Eurer Geschichte enden, sondern Ihr vergrößert die Art und Weise, wie Ihr Kontinuität fühlt.*

Das ängstigt einen zunächst, weil man das Gefühl hat, den Kontakt mit seiner Geschichte zu verlieren, aber in Wirklichkeit kriert man ein größeres Feld, in dem sich die eigene Geschichte weiterentwickeln kann und in dem man die eigene Geschichte hören kann. Wir haben nämlich nicht nur ein Drittes Auge sondern auch ein Drittes Ohr. Mit dem hören wir *in* unsere Geschichte *hinein*. Wir hören in unsere Geschichte hinein, indem wir der Welt zuhören. Normalerweise hören wir unsere Geschichte nur, indem wir das Vergangene hören. Nun beginnen wir unsere Geschichte zu hören, indem wir der Gegenwart zuhören. Und so fangen wir an, die Welt unmittelbar zu hören.

Der Fisch und die Alge

Nun kehre ich zu Barbara zurück. – *Sorry*, die Person, die vor mir sitzt, wird meistens zu einem Subjekt meines Unterrichts. – Ich sagte bereits, dass wir normalerweise annehmen, wir wären durch den Raum getrennt. Bevor also mein Denken anhebt, habe ich bereits die Vorstellung in mir: bereits getrennt. Wenn ich fühle, wir seien bereits getrennt, dreht sich meine Aktivität um Fragen wie „Wer ist sie?“, „Wer bin ich?“, „Ist sie anders als ich?“, „Wie könnten wir Freunde werden?“ usw. Wenn wir erkennen, dass wir alle die Ansicht haben, wir seien von vornherein getrennt, folgt daraus: Erfinden wir ein Gegenmittel (*antidote*)!

Buddhistische Praxis ist sehr einfach. Erfinde ein Gegenmittel! In diesem Fall ist das Gegenmittel „schon verbunden“. Ich beginne also, in meinem Bewusstsein den Satz aufrechtzuerhalten: schon verbunden. Das ist zuerst ein Satz, dann ein Gefühl. Ich schaue Dich an und fühle: schon verbunden. Jetzt brauche ich mich nicht mehr anzustrengen eine Verbindung herzustellen. Und ich kann nun bemerken, wann ich Trennung herstelle. Das ist wirklich ein anderes Spiel.

Wäre ich ein Kartenspieler, könnte ich sagen: Ich spiele eher das Verbundensein aus als das Getrenntsein. Wenn ich beginne, das Schon-Verbundensein wirklich zu fühlen, fängt mein Gefühl von Kontinuität an, sich zu verändern. Du kannst nun in den nächsten zehn Tagen mit diesem wirklich einfachen Satz arbeiten: schon verbunden. Wenn Du fühlst „schon verbunden“, verändert das Deine ganze Kultur.

Innerhalb der verschiedenen buddhistischen Schulen ist es für die Zen-Richtung typisch, mithilfe von Sätzen wie diesen an den eigenen Ansichten und Vorannahmen zu arbeiten, also Gegen-Ansichten (*antidotal views*) zu kreieren.

Ihr habt sicher schon ein Aquarium gesehen, in dem ein Fisch herumschwimmt. Die Algen bewegen sich, wenn der Fisch vorbeischwimmt. Ihr könnt also sehen, dass der Fisch und die Alge durch das Wasser verbunden sind. Wenn Ihr mit Sätzen wie „schon verbunden“ oder „Raum verbindet“ arbeitet, wird sich ganz plötzlich die kritische Masse verändern und Ihr könnt

geradezu fühlen: Ah, wir sind alle zusammen wie im Wasser, miteinander verbunden in einem Medium.

Ich erinnere mich daran, dass ich, als ich mit der Zen-Praxis begann, nach einer Weile zu Suzukiroshi⁸ ging und ihn fragte: „Ich fühle so ein ‚Unter-Wasser-Sein‘. Was ist das für ein komisches Gefühl?“ Er nickte: „Mhm, mhm.“ Du beginnst wirklich eine Verbundenheit zu spüren.

Ist das genug? Möchte jemand zu dem, was wir gerade besprochen haben, etwas sagen?

Die augenblickliche Situation ist der Samen jeglicher Zukunft

Ein Teilnehmer: Was ist der Unterschied zwischen einem Gegenmittel (antidote) und einer positiven Affirmation?

Wenn sich Deine Anschauung hinbewegt zu „ja, wir sind schon verbunden“, und Du sagst dann „schon verbunden“, ist das eine positive Affirmation dieser Anschauung. Aber mit einer Affirmation kann man auch versuchen, etwas positiv zu verstärken, das nicht wahr ist. Das heißt: Ein Antidot-Satz und eine Affirmation *können* dasselbe sein, aber die positive Affirmation kümmert sich nicht um die Frage, ob das, was sie verstärkt, auch damit zu tun hat, wie die Welt tatsächlich existiert.

Ein Beispiel: Wenn Du denkst, die Welt sei beständig und Du das positiv verstärkst, tust Du genau das, was unsere Kultur sagt und was die meisten Kulturen sagen. Denn unsere Sinne erschaffen die Illusion der Beständigkeit. Aber wenn Du mit der Vorstellung arbeiten möchtest, alles sei in Veränderung und unbeständig, musst du zuerst mit dem Gegenmittel zur Anschauung, dass alles beständig sei, arbeiten. Und dann erst kannst Du diese Vorstellung positiv verstärken. Intellektuell verstehen wir alle, dass alles veränderlich ist, nicht? Die meisten sagen das heute, und die Wissenschaftler sagen es auch. Aber wenn Du wirklich glaubst, dass alles veränderlich ist, *würdest Du diesen augenblicklichen Moment als absolut einzigartig erleben*. Als einen Schatz, der nie wieder geschehen wird. Und wenn Du weißt, dass er absolut einzigartig und unwiederholbar ist und dass es keinen anderen Ort gibt, an dem Du lebst – Dogen nennt das den Zustand (*stage*, auch: die Bühne) des gegenwärtigen Augenblicks – *dann bringst Du Deine Energie in diese Situation, die der Samen jeglicher Zukunft ist*.

Die meisten von uns verbringen ihre Zeit aber so, als wären sie im Warteraum einer Zahnarztpraxis. Sie warten auf eine Zukunft, die wahrscheinlich wehtun wird. Wir sitzen herum und lesen Zeitschriften. Das bedeutet: In Wirklichkeit denkst Du, die Welt wäre unvergänglich.

Du kannst also intellektuell denken, die Welt sei vergänglich, aber wenn Du die Situation nicht als einzigartig erlebst, denkst Du eigentlich, sie sei unvergänglich.

Sonnenbaden vertreibt die Gedanken

Nun will ich Euch etwas über die drei Geisteszustände (*minds*) des täglichen Bewusstseins erzählen.

Ich nenne sie Geisteszustände des *täglichen Bewusstseins*, weil es dabei nicht um Meditation geht. Der erste ist „geborgtes Bewusstsein“, der zweite ist „sekundäres Bewusstsein“ und der dritte ist „unmittelbares Bewusstsein“.

Ich schaue Euch an und ich habe dabei keine bestimmten Gedanken; ich fühle nichts als Euer Gegenwärtigsein; ich denke über Euch nicht nach. Ich bin im *unmittelbaren Bewusstsein*.

Das ist vielleicht ein bisschen wie Sonnenbaden. Ich glaube, dass die Menschen nicht nur deshalb sonnenbaden, weil sie braun werden wollen, sondern wahrscheinlich mindestens ebenso sehr,

⁸ Shunryū Suzuki, 1962 verstorbener Zenmeister, der Lehrer von Richard Baker

weil die Sonne die Gedanken vertreibt. Sie kann die Gedanken so gründlich vertreiben, dass Du mit einem Sonnenbrand aufwachst. Wenn Du also am Pool sitzt oder am Strand liegst, verlangsamst sich die Zeit und Du hörst die Stimmen der Vögel und der Kinder, Geräusche, die in einem großen Raum dahintreiben. Das ist, könnte man sagen, ein Geschmack von Zeitlosigkeit, ein Geschmack von unmittelbarem Bewusstsein. Ich glaube wirklich, dass sich die Menschen in die Sonne legen, weil es ihnen dieses Erleben einer Art *räumlichen* Geistes gibt. Das ist unmittelbares Bewusstsein.

Das in der Situation wurzelnde Bewusstsein ist nährend

Heute Morgen habe ich einen wundervollen Spaziergang gemacht, hinunter zum Wald und zurück durch das Dorf. Es gibt hier einige wunderbare Waldstücke. Und jeder Baum hat seine eigene Präsenz.

Stell Dir nun vor, Du gehst mit jemandem spazieren. Ihr geht so dahin und sagt nicht viel. Du fühlst einfach den Weg und schenkst vielleicht nur den Gerüchen des Weges, den Blättern, dem Gras Aufmerksamkeit oder dem Dasein der Bäume. Du fühlst einfach nur die Gegenwärtigkeit Deiner Sinnesempfindungen vom Weg und von den Bäumen. Das ist unmittelbares Bewusstsein.

Und dann sagt Dein Begleiter: „Oh, dort haben sie einige Bäume gefällt!“ Das wird Dich in einem gewissen Ausmaß ins Denken bringen. Das nennen wir *sekundäres Bewusstsein*. Vom sekundären Bewusstsein kann man ziemlich leicht zum unmittelbaren Bewusstsein zurückkehren und wieder nur den Weg fühlen.

Dann sagt er: „Du weißt, Johannes hat gesagt, die Pause ist 20 Minuten lang.“ Bevor die Pause zu Ende ist, musst Du aber noch ein Telefongespräch führen. Jetzt bist Du im *geborgten Bewusstsein*.

Was ist der Unterschied zwischen diesen Bewusstseinszuständen? Der Unterschied ist, dass das unmittelbare und das sekundäre Bewusstsein *in der augenblicklichen Situation wurzeln*. Während ich spazieren gehe, werde ich vom Spaziergehen *genährt*. Wenn jemand sagt, dass sie einige Bäume gefällt haben, sind wir immer noch in der unmittelbaren Situation. Ich werde von ihr noch immer genährt. Sobald ich aber über die Länge der Pause und das Telefongespräch nachdenke, nährt mich die unmittelbare Situation nicht mehr.

O.k., das ist nicht so schlimm, ich habe genug Energie; aber heute Abend um Acht werde ich sehr viel müder sein. Worauf legt unsere Kultur besonderen Wert? Auf die Produktivität des geborgten Bewusstseins.

Energie und Kreativität sind im unmittelbaren Bewusstsein zu Hause

Ich will Euch ein anderes Beispiel geben. Ich kann Dich in und mit unmittelbarem Bewusstsein anschauen und Dein Gegenwärtigsein fühlen. Ich kann aber auch über Dich nachdenken und mir sagen: „Ah, Du bist jünger als ich.“ Jetzt bin ich im sekundären Bewusstsein. Aber ich weiß Deinen Geburtstag nicht. Den kann ich nur wissen, wenn Du ihn mir sagst. Und Du kennst ihn nur, weil ihn Dir Deine Eltern gesagt haben. Du wurdest nicht geboren und hast Deinen Geburtstag gewusst. Du bist nicht aufgewacht und hast gerufen: 7. Juli! Das Wissen um Deinen Geburtstag ist geborgtes Bewusstsein.

Unsere Kultur bewegt sich in erster Linie im geborgten Bewusstsein. Unser ganzes Erziehungssystem lehrt uns geborgtes Bewusstsein. Wir bewerten uns selbst, indem wir vergleichen, wie viel Bewusstsein ich im Verhältnis zu anderen geborgt habe. Das ist o.k. Es ist gut, intelligent zu sein und ein gutes Gedächtnis zu haben. Was Du aber tust ist, Dich selbst zu bewerten mithilfe eines

Bewusstseins, das Dich nicht nährt.

Es ist wichtig, dass wir einen Beruf haben und mithilfe des geborgten Bewusstseins funktionieren. Aber nehmen wir mal an, Du wärest ein Computer-Programmierer. Dann ist es notwendig, dass Du eine Menge Wissen hast, um programmieren zu können. Aber ich wette, dass die besten Programmierer die meiste Zeit im unmittelbaren Bewusstsein verbringen. Denn das ist der Ort, an dem ihre Kreativität und ihre Energie zu Hause sind. Sie nutzen ihr geborgtes Bewusstsein, um einige Probleme zu lösen, aber ihre eigentliche Position ist unmittelbares Bewusstsein.

„Bitte ein Pils“

Nun, das alles ist deshalb wichtig zu wissen, weil Ihr das praktizieren könnt: z.B. beim Treppensteigen oder wenn Ihr alleine seid oder, wie gesagt, auf einem Spaziergang. Während Du spazieren gehst, versuche ein Gefühl für unmittelbares Bewusstsein zu bekommen. Wenn Dir dabei langweilig wird – ach, wie langweilig ist doch nur das Bäume anschauen – heißt das, dass Du ganz und gar mit Deinen Gedanken identifiziert bist.

Aber nehmen wir einmal an, Du bekommst ein Gefühl für unmittelbares Bewusstsein, und jemand sagt: „Da drüben haben sie Bäume gefällt“. In diesem Augenblick wirst Du eine *Schwelle* (*bump*⁹) fühlen können, die Schwelle in Deinem Geist, über die er drüber muss, wenn Du beginnen musst zu denken: „Ah, ja, die Bauern haben diese Bäume gefällt.“ Je mehr Du ein *körperliches* Gefühl hast – erinnert Euch, dass alle geistigen Phänomene eine körperliche Komponente haben – je mehr Du dieses unmittelbare Bewusstsein körperlich kennst, desto eher kannst Du in ihm verweilen. Wenn man einmal im geborgten Bewusstsein ist, bleibt man dort gewöhnlich hängen. Aber dennoch kannst Du noch immer diese Schwelle fühlen. Je besser Du diese Schwelle kennst, desto leichter bemerkst Du, dass Du im geborgten Bewusstsein bist.

Im geborgten Bewusstsein *verlierst Du Energie*. Du schrumpfst zusammen (*depleted*¹⁰), statt ausgefüllt, vervollständigt (*completed*) zu werden. Dann ist es gut, wieder zum unmittelbaren Bewusstsein zurückzukehren.

Unglücklicherweise verbringen die meisten Leute den größten Teil ihrer Zeit im geborgten Bewusstsein. Am Ende des Tages sagen sie dann „Bitte, ein Pils“ oder „Ach, ich glaub‘ ich guck‘ Fernsehen.“ Das kommt daher, dass sie den ganzen Tag im geborgten Bewusstsein verbracht und dadurch Energie verloren haben.

Jedes Mal, wenn Ihr während des Tages Achtsamkeit praktiziert und Euch daran erinnert, zu Eurem Atem zurückzukommen, *bewegt Ihr Euch in das nährende unmittelbare Bewusstsein*.

Der Dalai Lama wirft Angeln aus

Wenn ich mit Euch spreche, spreche ich idealerweise vom unmittelbaren Bewusstsein aus. Mit anderen Worten: Obwohl ich Verschiedenes über die Praxis weiß und davon sprechen kann, wird es für Euch viel näher sein, wenn ich über diese Dinge spreche, während ich diese unmittelbare Situation hier fühle und von ihr genährt werde. Ein Teil meines Jobs als Zenlehrer ist, mein tägliches Leben so zu führen, dass es auf unmittelbares Bewusstsein gegründet ist.

Unmittelbares Bewusstsein ist nicht nur das unmittelbare Bewusstsein selbst, sondern auch das Spüren des Weges zum geborgten Bewusstsein und wieder zurück. Während ich zu Euch spreche, kehrt also meine Aufmerksamkeit immer wieder zurück ins unmittelbare Bewusstsein, damit das zu Euch Sprechen unmittelbares Bewusstsein bleibt.

⁹ *bump*: Bums, Stoß, Buckel

¹⁰ *deplete*: deutlich verringern, entleeren, erschöpfen, zusammenschrumpfen

Ich musste einmal ein Seminar in München halten, und die Teilnehmer sagten zu mir: „Der Dalai Lama ist heute in München. Wir haben Eintrittskarten. Willst Du mitkommen?“ Ich hatte Gelegenheit, den Dalai Lama ziemlich gut kennenzulernen, denn er wohnte während seines ersten Amerikabesuches eine Woche lang in meinem Kloster in Kalifornien. Heute ist er eine weltweite Berühmtheit und es ist schwierig, ihn persönlich zu treffen. Er hat eine Entourage, die größer ist als dieser Saal hier. Deshalb hatte ich nicht besonders große Lust mitzugehen. Aber ich bin mitgegangen.

Der Dalai Lama ist ein sehr netter Kerl (*very sweet guy*) und eine außerordentlich feine Person. Und er ist nicht nur ein Mönch (*monk*), sondern auch ein bisschen wie ein Eichhörnchen (*chipmunk*). Er stand auf der Bühne dieses riesigen Münchener Olympiastadions, schaute sich um und kratzte sich am Kopf. Plötzlich sah er in der Menge meinen kahlen Schädel und winkte.

Der Dalai Lama hielt eine Rede, die inhaltsleer war. Und ein berühmter Nobelpreisträger hielt ebenfalls eine Rede. Dieser Wissenschaftler sprach sehr intelligent und inhaltsreich, aber die meiste Zeit aus dem geborgten Bewusstsein, manchmal auch aus dem sekundären Bewusstsein. Man konnte fühlen, dass er nur ab und zu realisierte, dass er jetzt in diesem Raum mit all diesen Leuten war. Im Großen und Ganzen war er damit beschäftigt sich zu erinnern, was er sagen wollte.

Die beiden zu beobachten, war sehr interessant. Der Dalai Lama machte ein paar Kommentare über die Chinesen. Dabei war er im geborgten Bewusstsein. Aber abgesehen davon sagte er einfach: „Wir wollen alle glücklich sein, nicht wahr. Ihr wollt glücklich sein, ich will glücklich sein. Also lasst uns Glückliche sein praktizieren.“ Ich mache jetzt einen Scherz, aber er sagte wirklich nicht viel mehr als das. Und alle fühlten sich sehr, sehr wohl. Danach strömten all die Tausende Menschen aus dem Stadion und es war wie nach einem Friedensmarsch. Der Dalai Lama sprach höchstens 30 Minuten und dabei war er in der Lage, Tausenden Menschen für einige Stunden ein Gefühl von Freude zu bringen.

Wir nennen das im Buddhismus eine *siti*, eine besondere Kraft. Seine Praxis ist so weit entwickelt, dass er nicht nur im unmittelbaren Bewusstsein verweilen kann, sondern auch: Die Dinge, die er sagt, sind wie Angelschnüre, die er ins Auditorium auswirft, und dann zieht er Dich ins unmittelbare Bewusstsein hinein. Und nach einer halben Stunde fühlst Du Dich, als wärest Du sechs Stunden am Strand gelegen. Du nimmst ein wunderbares Gefühl von räumlichem Bewusstsein wahr, und zwar deshalb, weil der Inhalt seiner Rede unmittelbares Bewusstsein war *und nicht* die Worte über das Glückliche sein.

Die Flüssigkeitszustände des Geistes

Unmittelbares Bewusstsein ist ein sehr machtvoller Weg, die Welt kennenzulernen. Je mehr Ihr mit dem unmittelbaren Bewusstsein vertraut werdet, desto mehr wird Euch das öffnen, die Welt zu hören. Und es öffnet Euch für die Geisteszustände der Meditation. Wir können die verschiedenen Arten von *minds* als verschiedene Arten von Flüssigkeiten verstehen, als verschiedene Arten von Viskosität oder Dichte. Der *wache Geist* (*waking mind*) ist ein Geisteszustand, in dem die Gedanken fließen.

Wenn Du am Morgen aufwachst und versuchst, Dich an einen Traum zu erinnern und dabei zu bewusst bist, werden die Traumhalte versinken. Das kommt daher, dass die Traumbilder im gewöhnlichen Tagesbewusstsein nicht fließen können. Du kannst Dich aber in einen bestimmten Geisteszustand zurückversetzen, in eine „Geist-Flüssigkeit“, die wir *Traum-Bewusstsein* nennen, und der Traum kommt wieder oder ein neuer Traum taucht auf. Du kannst also beginnen, die unterschiedlichen Flüssigkeiten, die unterschiedlichen Viskositäten der verschiedenen *minds* wahrzunehmen. Dazu musst Du nicht Meditation praktizieren, Meditation erhöht aber Deine

Fähigkeit zu beobachten. Wenn Du von einem Traum aufwachst, fühlst Du diese Art von Schwelle (*bump*) zwischen Traum-Geist und Wach-Geist. Wenn Du beginnst, das Gefühl des Traum-Geistes wahrzunehmen, kannst Du den Traum-Geist im täglichen Bewusstsein anwesend halten, weil Du mit dem *Gefühl* des Traum-Geistes verweilen kannst.

So können wir sagen, buddhistische Praxis bedeutet, die Sprache der *minds* zu lernen, anstatt die Sprache der Wörter zu lernen. Unmittelbares Bewusstsein ist ein Tor zum Meditations-Geist und zur Bewusstheit. Ich habe das Gefühl, ich sage Euch ein bisschen zu viel für einen Tag. Wie ich sehe, stimmen einige von Euch zu. Es tut mir leid. Aber ich muss ja bald wieder gehen, und deshalb bleibt mir nichts anderes übrig.

Was verfolgt im Schlaf die Spur der Zeit?

Zum Schluss will ich jetzt noch den Unterschied zwischen *Bewusstheit* (*awareness*) und *Bewusstsein* (*consciousness*) darstellen. Damit habe ich Euch dann vielleicht genug erzählt über einige Aspekte des Buddhismus, die für Eure Arbeit mit Focusing nützlich sein könnten. Diese Unterscheidung wird Euch erlauben, weitere Unterschiede zwischen den verschiedenen *minds* wahrzunehmen.

Stell Dir vor, Du gehst schlafen und hast keinen Wecker. Du willst um 6.02 Uhr aufwachen. Am nächsten Morgen wachst Du auf und schaust auf die Uhr: sechs Uhr, zwei Minuten! Das funktioniert nicht immer, aber manchmal. Für manche Menschen ist das sehr einfach, für manche nicht. Wie kann das passieren, obwohl Du geschlafen hast? Was hat die Spur der Zeit verfolgt, während Du ohne Bewusstsein warst? Wir können das *Bewusstheit* (*awareness*) nennen.

Bewusstheit ist immer gegenwärtig und sehr schnell. Wenn ich aufstehe und stolpere, fange ich mich mit ziemlicher Sicherheit und tue mir nicht weh. Was ist dafür verantwortlich? Bewusstheit, nicht Bewusstsein. Bewusstsein ist viel zu langsam, um herauszufinden, wo man sich mit der Hand abstützen muss. Ich würde sagen, dass ein Formel-I-Rennfahrer, der 300 km/h fährt, in Bewusstheit und nicht mit Bewusstsein fahren muss. Die meisten von uns fahren in einer Art von Bewusstheit Auto, während sie dabei gleichzeitig an andere Dinge denken können. Bewusstheit ist also eine andere Art von Flüssigkeit als Bewusstsein.

Die yogische Kultur erzieht die Menschen mehr zur Bewusstheit als zum Bewusstsein. Wenn Ihr also Achtsamkeit praktiziert, beginnt Ihr mit dem Erziehungsprozess der Bewusstheit. Bewusstheit ist immer im Augenblick da, obwohl das, was wir bemerken, Bewusstsein ist. Wenn Du Deine Aufmerksamkeit in die unmittelbare Situation bringst – wie Du z.B. sitzt, atmest usw. – beginnst Du einen Weg zu erschaffen, auf dem Bewusstheit an die Oberfläche kommen kann.

Focusing muss eine kraftvolle Praxis sein

In dieser kurzen Zeit des heutigen Vormittages habe ich versucht, Euch einiges von der Dynamik zu zeigen, wie Geist und Körper im Buddhismus verstanden werden – mit der Hoffnung, dass manches davon für Euch nützlich sein kann, während Ihr Euch selbst beobachtet.

Um Euch wirklich zu beobachten, *müsst Ihr Euch von Euren Gewohnheiten befreien, wie Ihr Euch beobachtet*. Deshalb schlage ich Euch vor, Dinge wie Bewusstheit wahrzunehmen. Nehmt Euer Atmen wahr. Nehmt wahr, was Euch in jedem Augenblick nährt und nehmt wahr, was Euch entleert und erschöpft. Nehmt wahr, was Euch in jedem Augenblick vollständig fühlen lässt und was unvollständig. Nehmt die Weisen wahr, die Euch verbunden fühlen lassen, statt getrennt. Wenn Ihr diese kleinen Samenkörner in Euer Tätigsein einpflanzt, kann ein neuer Garten in Eurem Leben aufblühen.

Danke fürs Zuhören. Es tut mir leid, dass ich Euch vielleicht zu viel aufgebürdet habe. Aber das ist mein Job. Wenn ich das nicht tun würde ... nun ja, ich tue das einfach gerne. Es war schön

für mich, zu Euch zu sprechen. Focusing hat euch fokussiert und aufnahmefähig gemacht.
Können wir einige Augenblicke sitzen? Nicht stundenlang, nur eine kleine Weile.

(schlägt die Glocke)

Das hört sich ganz anders an als ein Telefon. Das Telefon wirft uns ins geborgte Bewusstsein.

(schlägt die Glocke ein zweites Mal)

Das zieht uns mehr in die Stille oder in das unmittelbare Bewusstsein hinein.

(schlägt die Glocke ein drittes Mal)

... Lasst uns unseren Fokus von den Gedanken abziehen und beinahe unfokussiert werden ...
und uns mehr auf das Feld des Geistes selbst fokussieren. ... Der Geist im Körper ... Bewusstheit
ist mehr Geist im Körper. ... Und der Atem kann den Geist herunterziehen in die Stille des
Körpers. ...

(schlägt einmal die Glocke) 15

Focusing muss eine kraftvolle Praxis sein. Denn es fühlt sich ungewöhnlich gut an, mit Euch in
diesem Raum zu sein und mit Euch zu meditieren. Vielen Dank.

(Aus: Focusing-Journal Nr. 2, 1999; Transkription und Übersetzung: Johannes Wiltschko)