

Paul J. Kohtes

Sie wartet schon vor deiner Tür



Inhaltsübersicht

Vorwort von Dr. Ruediger Dahlke	11
Einführung	17
1. Vom Festhalten und Loslassen <i>Ki-Atmung</i>	23
2. Vom Denken und Träumen <i>Yoga-Nidra</i>	39
3. Vom Sein und Handeln <i>Die Reise in das Universum</i>	57
4. Vom Leben und Sterben <i>Loslassen</i>	73
5. Von Lust und Leben <i>Hara</i>	91
6. Von Liebe und Leid <i>Liebe für sich und andere entwickeln</i>	105
7. Vom Schöpfen und Gestalten <i>Flow und irrationales Denken</i>	117
8. Vom Wissen und Zweifel <i>Die Umkehr</i>	129
9. Von Körper und Geist <i>Die Chakren-Reise</i>	145
10. Von Erinnerung und Zukunft <i>Shikantaza</i>	163
Lied des Zazen	176
Meditationszentren	181
Anmerkungen	182
Weitere Publikationen von Paul J. Kohtes	183

Vorwort

von Dr. Ruediger Dahlke

Zen-Meditation ist mir seit vielen Jahren eine Quelle der Selbsterfahrung und ein Pol der Ruhe, den ich als Nichtsesshafter und Reisender im spirituellen Bereich nicht mehr missen möchte. Seit einem Vierteljahrhundert halte ich zusammen mit einem Freund Seminare mit Sitzmeditation, Schweigen und Fasten, und noch immer hält Zen für mich Überraschungen bereit. Insofern hab ich mich spontan gefreut, diesem Buch von Paul Kohtes, einem Mitreisenden auf diesem Weg, einige Gedanken vorzuschicken.

Vor Jahren war ich zu einem interkulturellen Gottesdienst eingeladen im wundervollen Jugendstilsaal der großen psychiatrischen Anstalt Steinhof in Wien. Alle möglichen Vertreter aller möglichen Religionen traten der Reihe nach vor, zum Teil in den eindrucksvollen Ornaten ihrer jeweiligen Tradition, und lasen etwas aus ihrem jeweiligen heiligen Buch oder sangen ein Stück ihrer Liturgie. Irgendwann trat ein Mann im einfachen Straßenanzug vor und sagte nur wenige Worte: „Ich stehe

für die Zen-Tradition: Wir haben kein heiliges Buch, aber alles ist heilig.“ Dann trat er wieder zurück, setzte sich und es trat Stille ein. Eine ungeplante Stille, die dadurch entstand, dass sich alle von dem Schreck dieser Kürze erholen mussten. Im Moment dieser Stille aber lag die größte Nähe zu wirklichem Gottesdienst, die diese ganze aufwendige und anspruchsvolle Veranstaltung überhaupt erreichte – obwohl die Zen-Tradition als Kind des Buddhismus natürlich keine Götter und keinen Gottesdienst kennt.

Ein Moment der Praxis ist im Zen wichtiger als langer Aufwand und viel Brimborium. Da alles heilig ist, lohnt sich gar kein besonderer Aufwand oder in jedem Moment ist aller Aufwand im Hinblick auf Achtsamkeit angebracht.

Eine noch frühere persönliche Erfahrung ging in dieselbe Richtung. Als ich 20-jährig an meinem ersten Zen-Seshin teilnahm, war ich von der ruhigen Einfachheit und der Tiefe meiner Erfahrungen so berührt, dass ich spontan Buddhist werden wollte. Ich teilte meinen Entschluss mit heiligem Ernst dem Zen-Meister mit und er sagte einfach: „Spar dir die Zeit und meditiere stattdessen.“ Damals war ich sowohl betroffen als auch ein wenig beleidigt, dass mein so ernst gemeintes Ansinnen so kurz und bündig abgewiesen wurde. Heute weiß ich, wie recht dieser Meister hatte. Ich bin seinem Rat gefolgt, habe in Stille sitzen geübt und bin inzwischen froh, noch immer Christ zu sein, wobei ich auch diese Erkenntnis nicht unwesentlich dem Za-Zen verdanke. Nach 20 Jahren Zen-Fasten-Seminaren in der Karwoche und Begegnungen mit christlichen Zen-Meistern wie Enomiya Lasalle, Niklaus Brantschen und Wiligis Jäger fühle ich eine Stimmigkeit in dieser Mischung, die meiner zum Teil rastlosen Suche ein für mich passendes Ende setze.

Viele der Erfahrungen, die Paul Kohtes in wundervoll ausgewählten Geschichten und Übungen anklingen lässt, konnte ich sitzend und allmählich auch einfach lebend für mich erfahren. Das Schicksal sandte mir unsere Tochter Naomi, die auf ihre Weise behindert, mir auf andere Weise weit voraus ist, und die uns allen immer wieder Zen-Lektionen gibt. Mit ihr konnte ich erleben, wie behindert wir alle sind, es kommt immer nur darauf an, womit wir uns vergleichen. Wenn ich mit Delphi-

nen schwimme, bin ich ihnen gegenüber nicht nur verlangsamt, sondern wirklich minderbemittelt. Schwimme ich mit Rochen, bin ich ein uneleganter, tollpatschiger Behinderter – bin einfach nicht in meinem Element. Verglichen mit Christus oder Buddha sind wir alle behindert, schöpfen unsere Möglichkeiten bei Weitem nicht aus und sind in sofern eigentlich nur Karikaturen des Menschenmöglichen.

Naomi fordert von uns, ihren Eltern und den Menschen ihrer Umgebung, Zen-Bewusstsein, wenn sie etwa beim Stochern, einem ihrer frühen Lieblingsspiele, wo es darum geht – am Boden sitzend – mit einem Stöckchen stundenlang Herbstlaub aufzuspießen, darauf achtet, dass ich auch ja nichts anderes nebenher mache oder auch nur denke. Einmal hatte ich mir auf der ihr abgewandten Seite ein kleines Büchlein mit italienischen Vokabeln zurechtgelegt, um gelegentlich einen Blick hineinzuworfen. Ganz ruhig stand sie auf, stapfte um mich herum, schloss das Büchlein und verstaute es in meiner Tasche. Genau in diesem Moment fiel mir die Geschichte ein, wo die Schüler den Zen-Meister fragen, wie er es fertig brächte, mit heiterer Gelassenheit in jedem Moment die Ruhe bewahrend, sein Leben zum Ritual zu machen. Die berühmte Antwort lautete: „Wenn ich sitze, sitze ich, wenn ich gehe, gehe ich und wenn ich esse, esse ich“. „Aber das machen wir doch auch“, wandten die Schüler ein. „Nein“, entgegnete der Meister, „ihr macht alles andere als das. Wenn ihr sitzt, denkt ihr ans Aufstehen und wenn ihr aufsteht, schiebt ihr euch in Gedanken schon euren Hamburger zwischen die Zähne.“

Zen bedeutet sein. Ich wünsche den Lesern, dass sie die Stille und das Sein zwischen den Zeilen dieses Buches erleben.

Die schwierigsten Dinge der Welt
beginnen stets im Leichten.
Die großen Dinge der Welt
beginnen stets im Kleinen.

Lao-Tse, Tao-Te-King



Einführung

Was Sie von diesem Buch erwarten können – und was nicht

In diesem Buch werden Sie nichts wirklich Neues finden. Im Gegenteil. Es enthält ausschließlich Altes Wissen. Da uns heute jedoch die mannigfaltigen Erfahrungen fast aller Hochkulturen in einem Maße zur Verfügung stehen wie nie zuvor in der Geschichte der Menschheit, sollten wir dieses Erbe auch nutzen. Ich habe deshalb versucht, einen kleinen, ganz persönlichen Ausschnitt aus diesem Erfahrungsschatz zu destillieren und neu in unsere Zeit zu übertragen.

Wir sprechen und denken heute anders als Menschen, die noch vor 100 Jahren lebten. Am leichtesten verständlich aus der „alten Zeit“ ist jedoch auch heute immer noch für uns die Bildersprache. Das Neue Testament beispielsweise ist voll davon. Deshalb werden Sie in diesem Buch zahlreiche Geschichten und Gleichnisse finden, die uns helfen können, die zum Teil sehr abstrakten Themen unmittelbar verständlich werden zu lassen.

Der Weg des Menschen aus der Dumpfheit des Unbewussten hin zum Erwachen hat begonnen mit der Entdeckung, dass die Welt von Gegensätzen geprägt, also polar ist – im Chinesischen als Yin und Yang bezeichnet. Und der Mensch entdeckte sein Gefangensein in den Widersprüchen dieser polaren Welt. Deshalb gibt es in allen Kulturen Befreiungswege, bei uns Spiritualität oder Mystik genannt. Bei allen Unterschieden in der kulturell geprägten Form und in der Sprache oder in der Bildhaftigkeit haben sie jedoch eines gemeinsam: Sie versuchen die Gegensätze der Polarität zu überwinden, um dabei die Einheit (zurück) zu gewinnen.

Nun wird dieses „Geschäft“ häufig als eine ausgesprochen ernsthafte Angelegenheit betrieben. Bodhidharma, der erste Patriarch des Zen, wird meistens so grimmig dargestellt, dass Kinder vor ihm davonlaufen würden. Auch bei der Betrachtung der Lebensgeschichte des großen Meisters Jesus stehen die ernsthaften, ja tragischen Aspekte meistens im Vordergrund. Das Leben ist ja nun auch wirklich kein Kinderspiel. Allerdings habe ich den Eindruck, dass insbesondere bei den großen Religionen, das gilt nicht nur für den Islam, sondern auch für das Christentum, das Judentum und auch für weite Teile des Buddhismus, Ernsthaftigkeit nur im Doppelpack mit Verbissenheit zu bekommen ist. Dabei müssen wir uns fragen, wie eine solche Haltung mit dem Weg in die Freiheit zu vereinbaren ist.

Zum Glück gibt es jedoch in allen Religionen auch die heiligen Narren. Speziell im Zen, das eines der Schwerpunkte dieses Buches sein wird, spielen diese Verrückten eine große Rolle. In unserer Zeit haben wir es vor allem dem großen Osho zu verdanken, dass die Kultur des Lachens wieder in den meditativen Kontext gekommen ist. Selbst im Alltag sprechen wir ja von „befreiendem Lachen“.

Dieses Buch ist allerdings keineswegs nur eine lustige Sache. Denn: Wann immer wir uns wirklich offen der Welt und ihrer Zerrissenheit zuwenden, stoßen wir auf das Leid, auf unser eigenes und das der anderen. Wenn diese Erfahrung nicht zu einer großen, existenziellen Betroffenheit führt, haben wir uns noch nicht genügend geöffnet. Auch zu dieser Erfahrung will dieses Buch Sie führen und begleiten. Und

dennoch, wenn wir in der Betroffenheit, der Freudlosigkeit, verhaftet bleiben, ist es um unsere Erlösung schlecht bestellt. Deshalb ist dieses Buch auch ein Training, immer wieder unseren „Modus“ zu wechseln, um unsere Fixierungen zu lösen. Dabei werden die Übungen helfen, aber vor allem auch die Geschichten. Beginnen wir deshalb gleich mit einer wunderlichen Geschichte, bei der auf absurde Weise unsere Illusionen offengelegt werden.

Wenn Sie Spaß an dieser Geschichte haben, werden Sie den Rest des Buches sicher auch mögen. Wenn Sie keine Freude an dieser Geschichte haben, dann sollten Sie das Buch erst recht lesen. Vielleicht können Sie dann zumindest über die letzte Geschichte am Schluss wieder lachen. Unsere erste Geschichte spielt im alten Orient und in einer Zeit, die es heute bestimmt nicht mehr gibt ...

Da sitzen zwei Freunde zusammen im Kaffeehaus und genießen die Wasserpfeife. Der eine schwärmt von den Vorzügen des Duftes zweier verschiedener Blumen, der Herrlichkeit der Abwechslung und wie schön es ist, mal so, mal so. Klar, er redet von seinen beiden Frauen. Der andere sitzt mit offenem Mund vor ihm und denkt bei sich: ‚Das muss ja wie im Paradies sein. Warum sollte ich nicht auch den Honig zweier verschiedener Bienen kosten? Warum sollte ich nicht jede Nacht eine andere Köstlichkeit erfahren, wie es offensichtlich mein Freund vermag?‘

Also beschließt er schon bald, eine weitere Frau zu heiraten. Gesagt getan. Natürlich will er in der Hochzeitsnacht das Bett mit ihr teilen. Seine neu Angebraute weist ihn jedoch entschieden zurück: „Was willst du, geh doch zu deiner ersten Frau. Ich bin doch nicht das dritte Rad am Karren. Entscheide dich, entweder ich oder sie!“ Enttäuscht zieht er sich zurück und will Trost bei seiner ersten Frau suchen. Als er zu ihr ins Bett schlüpfen will, bekommt er jedoch erneut eine Abfuhr: „Das ist doch wohl nicht dein Ernst“, fährt sie ihn an, „du hast eine zweite Frau geheiratet, geh doch zu ihr. Offensichtlich bin ich dir nicht gut genug.“ Tief enttäuscht und ratlos steht er auf und geht aus dem Haus, um in der Moschee Ruhe und Frieden zu finden. Als er so dasitzt im Dunkel des Raumes und über sein Schicksal grübelt, hört er hinter sich ein Geräusch. Da war offensichtlich noch jemand, den er bisher nicht bemerkt hatte. Er wendet

sich um – und, tatsächlich, da sitzt doch sein Freund, der ihm von seinen zwei Frauen vorgeschwärmt hat. „Ja was machst denn ausgerechnet du hier?“, fragt er ihn erstaunt. „Ach je,“ antwortet sein Freund voller Trübsinn, „meine beiden Frauen verweigern sich mir, und das schon seit Wochen.“ „Was? Du hast mir doch selbst vorgeschwärmt, wie wunderbar und köstlich es sei, mit zwei Frauen schlafen zu können.“ Verlegen druckst da sein Freund: „Ich fühlte mich so einsam hier in der Moschee jede Nacht, und da wünschte ich mir, ein Freund möge bei mir sein.“

In diesem Buch habe ich zehn Türen beschrieben, die in das Haus der Weisheit führen können. Sie können diese Eingänge in der vorgegebenen Reihenfolge der Kapitel nutzen – oder nach eigenem Gutdünken. Denn in jedem Kapitel gibt es Verweise auf die anderen. Letztlich ist es natürlich nicht wichtig, alle zehn Türen zu öffnen. Wichtig ist nur, dass für Sie eine richtige dabei ist. Diese werden Sie allerdings nicht nur durchs Lesen finden.

Der Perspektivwechsel, der notwendig ist, um Weisheit zu erfahren, braucht die Beharrlichkeit der Übung. Wenn Sie ihn einmal erfahren haben, werden Sie sehen: Es ist super einfach. Dann werden Sie entdecken, dass es nicht nötig ist, in irgendein Haus der Weisheit einzutreten, sondern dass Sie schon mittendrin sitzen – und sich die Türen nach außen öffnen. Freuen Sie sich auf dieses verrückte Spiel, das die Weisheit mit uns macht.



Vom Festhalten und Loslassen

Ein Besucher kommt in das Kloster des seinerzeit berühmten Zen-Meisters Joshu und fragt ihn, unter welchem Leitmotiv er dieses Kloster führe. Joshu schüttelt den Kopf und sagt: „Hier gibt es kein Leitmotiv.“ Der Besucher ist etwas erstaunt: „Aber Ihr seid doch der Abt hier, oder? Da wird doch bestimmt irgendeine Redewendung aus dem Zitatenschatz Buddhas über Eurem Kloster stehen?“ Joshu wiederholt: „Hier gibt es kein Leitmotiv. Und das einzige Wort, das ich in meinem Kloster nicht gerne höre, ist das Wort Buddha.“

Auch das Fixiertsein auf heilige Worte, heilige Begriffe ist schon eine Form des Festhaltens. Nun gilt ja das Festhalten als eine der Grundtugenden des Menschen. Wir halten alles fest, was uns im Leben begegnet, vor allem in unseren Erinnerungen. Auch auf der materiellen Ebene versuchen wir, so viel wie möglich festzuhalten. Dahinter steckt natürlich die Erfahrung, die jeder Mensch irgendwann realisiert, nämlich dass letztlich alles flüchtig ist. Trotzdem sind wir redlich bemüht, diesem Trend etwas entgegenzusetzen zu wollen in der Hoffnung, eine Permanenz zu erzeugen, die es letztlich nicht gibt.

Weil diese Praxis des Festhaltens soweit in aller Welt verbreitet ist, gibt es als Gegenpol eine Fülle von Ratgeberbüchern über das Loslassen. Denn Loslassen soll das Geheimnis sein, mit dem wir das Festhalten überwinden können. Das ist allerdings eine schier übermenschliche Aufgabe. Denn das Wichtigste, das wir versuchen festzuhalten, ist das Leben selbst. Deshalb könnte man einwenden: Wer wird schon gerne loslassen – und dabei sterben? Weil das so ist, haben wir, jeder Mensch, tief in uns gelernt, dass wir festhalten, weil wir nicht sterben wollen.

Festhalten ist zum Inbegriff dafür geworden, dass wir glauben, überleben zu können. Das ist das Dilemma der wirklichen Welt, die eben nicht transzendent ist, sondern real; und in dieser Realität versuchen wir, der Dualität dadurch zu entkommen, dass wir die jeweils andere Seite betonen. Dabei übersehen wir, dass es in dieser Dualität ein Festhalten nur gibt, wenn wir auch loslassen können. Aber das ist natürlich ein Teufelskreis, aus dem wir uns nur schwer befreien können.

Es war eine der zentralen Erkenntnisse Buddhas, dass allein durch den Willen, leben zu wollen, Leid entsteht. Und weil die Liste der Dinge, die wir halten wollen, unendlich groß ist, gibt es keinen menschlichen Bereich, in dem wir die leidvollen Auswirkungen des Festhaltens nicht erfahren könnten.

Auf der Ebene des Körpers spiegelt sich beispielsweise unser Festhalten in Verstopfung, überregten Nerven, Infarkten oder beim Blutdruck, der in die Höhe schnellte. Auch Verspannungen, Muskelkater und all die verschiedenen Erschöpfungssymptome zeigen, dass wir mit dem Körper auf der Ebene des Festhaltens bis hin zur Verklammerung, zur Verkrampfung gekommen sind.

Auf der gedanklichen Ebene ist es so, dass wir an den Konstrukten unseres Hirns festzuhalten versuchen, um ihnen dadurch eine höhere Realität zu geben. Oder um uns dadurch vorzugaukeln, dass wir in einer höheren Sicherheit leben. So halten wir unsere Konzepte fest, mit denen wir meinen, das Leben habe so und so zu sein. Auch ethische Vorstellungen und Moral sind nichts anderes als derartige Fixierungen. Die mögen eine gute Absicht haben, ursprünglich einen guten Zweck

verfolgen, doch letztlich sind sie nur eine Programmierung des Hirns. Dass es auch bei den uns so wichtigen Werten keine wirkliche Stabilität gibt, sehen wir in den unterschiedlichen Kulturen mit ihren teilweise völlig konträren Vorstellungen von dem, was gut und falsch, was moralisch einwandfrei und nicht einwandfrei ist.

Auf der materiellen Ebene ist die menschliche Grundtendenz zum Festhalten natürlich besonders offensichtlich. Anhäufung von Besitz in jeder Form: Geld, Schmuck, Möbel, Kleider, Aktien, Lagerhaltung, Vorratshaltung und so weiter.

Doch Gleiches gilt ebenso für die sehr sensible emotionale Seite. Wir versuchen genauso, Gefühle festzuhalten, etwa indem wir einen Partner an uns zu binden versuchen oder alte Kränkungen, Verletzungen, Enttäuschungen einfach nicht loslassen wollen. Warum wohl? Vielleicht weil wir glauben, dass ein Teil unserer existenziellen Sicherheit verloren geht, wenn wir alte Gefühle loslassen?

Damit sind wir schon beim Kern des ganzen Kapitels. Wir alle haben die Sorge, dass uns mit dem Loslassen der Boden unter den Füßen weggezogen wird. Wo soll das hinführen? Dazu gibt es eine schöne Geschichte:

Ein Mensch läuft vor einem Tiger davon. Er rennt um sein Leben, kommt an einen großen Felsvorsprung, schwingt sich hinüber und hängt dort an einer Wurzel, die aus dem Felsen herauswächst. Er klammert sich an diese Wurzel. Über ihm versucht der Tiger mit geiferndem Maul, ihn zu schnappen. Unter ihm klafft eine Schlucht. Wie tief sie ist, kann er nicht sehen, denn es ist schon dunkel. Nun hängt er zwischen beiden Bereichen. Lässt er los, fällt er in den unermesslichen Abgrund. Klettert er wieder zurück nach oben, frisst ihn der Tiger. Eine ausweglose Situation.

Was macht der Mensch? Er hält sich nahe liegender Weise weiter verkrampt fest. Da fällt ihm ein, dass es ja einen „lieben Gott“ gibt, der ihn retten könnte. Und so fleht er immer lauter: „Gott, nun musst du mir helfen. Jetzt ist der Moment, in dem du beweisen kannst, dass du wirklich ein Menschenfreund bist. Hier hänge ich hoffnungslos zwischen dem Tiger und dem Abgrund; du kannst mir Hoffnung geben! Ich weiß, ich habe dich nicht

genug beachtet, aber jetzt werde ich mich endgültig zu dir bekennen. Hilf mir, Gott!“

Und tatsächlich, zu seinem eigenen großen Erstaunen tönt eine Stimme vom Himmel: „Ja, ich will dir helfen.“ „Was soll ich tun?“ fleht der arme Kerl, der dort hängt. „Ich bin bereit zu allem, was du mir sagst.“ Die Stimme antwortet: „Es ist ganz einfach: Du musst nur loslassen.“ Der Mann ist entsetzt: „Niemals, bin ich denn verrückt?!“

So hält er sich die ganze Nacht hindurch an der Baumwurzel fest. In der Morgendämmerung erkennt er, dass nur wenige Meter unter ihm ein großer Felsvorsprung ist ...

Spätestens wenn wir sterben, sind wir gezwungen, endgültig loszulassen. Das macht den Vorgang des Sterbens so „unakzeptabel“. Tatsächlich jedoch kann jeder erfahren, dass es höchst entspannend ist zu sterben. Wer einmal einen Kurs in Entspannungstechnik gemacht hat, sei es autogenes Training, Yoga oder Qi Gong, der weiß, wie wunderbar es ist, einmal alles loszulassen: sich selbst, seinen Körper, seine Gedanken, seine Gefühle – und in ein Nichts einzutauchen, in dem nichts mehr festgehalten werden muss. Das ist dann wie ein kleines Sterben.

Vielleicht ist es gut, sich daran zu erinnern, dass sogar unsere erste Lebenserfahrung gleich mit einem Loslassen begonnen hat. Wenn sich alle Umstehenden so herzlich darüber freuen, dass ein Neugeborenes den ersten Schrei tut, dann applaudieren sie im Grunde, dass es erstmalig von der Abhängigkeit, vom Festhalten an der Mutter losgelassen hat. Und es passt dazu, dass dieses mit einem Atemzug geschieht, nämlich mit dem Ausatmen. Das erste Schreien ist ein heftiges Ausatmen. Auch der letzte Atemzug, der Sprichwörtliche, führt uns dann erneut zu einem großen Loslassen.

Wie schon gesagt, mangelt es nicht an klugen Ratschlägen zum Loslassen. Warum ist es so schwer, das Loslassen zu erlernen, obwohl es doch einerseits so angenehme Folgen haben kann und gleichzeitig so existenziell notwendig ist? Wenn wir einmal die beiden vermutlich größten Weisheitslehrer der Geschichte befragen, nämlich Buddha und Jesus, so können wir überraschende Erkenntnisse zum

Thema gewinnen, auch wenn ihre Biografien unterschiedlicher nicht sein könnten.

Als Buddha sich nach langen Entbehrungen, Kasteiungen und unendlichen Mühen schließlich dazu durchrang, derartige Übungen loszulassen, setzte er sich bekanntlich unter den berühmten Bodhibaum um zu warten, bis er erkannte, warum das Leid in dieser Welt existiert. Das war dann die Erfahrung, dass er nur im Wechsel von Anspannung und Loslassen diese Welt wirklich erkennen kann. Es war nicht die ultimative Lösung des Loslassens, mit der er aus der Welt hätte scheiden müssen, sondern es war die Erfahrung, dass er in dieser Welt das Geheimnis der Spannung und ihrer Amplituden, also die Dynamik des permanenten Wechsels durchschauen musste.

Ähnlich erging es auch Jesus. Er nannte Gott „Vater“. „Vater“ bedeutet im Orient mehr als die genetische Verwandtschaft oder eine hierarchische Position. Vater steht hier auch für Ganzheit, für das Allumfassende, also für das, was wir Gott nennen. Wenn Jesus sagt: „Ich und der Vater sind eins“, dann bringt er damit zum Ausdruck, dass er das bisherige „Entweder-Oder“ überwunden hat. Jesus konnte von dieser Welt loslassen und zugleich ganz in dieser Welt sein.

Das große Geheimnis des Lebens ist nicht etwa zu lernen, wie man die Dinge noch besser managen und festhalten kann. Es ist aber auch nicht zu lernen, wie man das Leben möglichst schnell wieder loswird. Die Aufgabe des Menschen in dieser Welt liegt darin, im Wechsel zwischen Festhalten und Loslassen pendeln zu lernen. Unterschiedliche Experimente, wie Sie diese Grundidee in die Tat umsetzen können, werden Sie übrigens in allen Kapiteln dieses Buches finden.

Zwischen den Polen wechseln oder schwingen zu können ist das, was Buddha und Jesus trotz ihrer völlig verschiedenen Lebensgeschichte auf wunderbare Weise verbindet. An ihren Lebenswegen können wir auch entdecken, dass sich die beiden Pole wechselseitig bedingen. Wer leben möchte, holt sich „automatisch“ den Tod mit ins Haus. Und umgekehrt gilt: Tod ist Leben. Genauso wie es auch gilt: Wer den Tag festhalten will, müsste die Nacht verleugnen. So ist jeweils die andere Seite in dem einen verborgen. Der Tag bedingt die Nacht und die Nacht ist

nur durch den Tag möglich. In diesem Wechsel ist die ganze Dynamik der Welt erkennbar. Es ist ein Kommen und Gehen, das sich wechselseitig bedingt. Auf den Menschen übertragen heißt das: Wir können nur loslassen, was wir auch festhalten können. Und umgekehrt. Es ist niemals nur das eine oder nur das andere. Es ist immer beides.

Deshalb kann die Lösung für den armen Kerl, der da an der Wurzel zwischen Tiger und Abgrund hängt, nur noch Loslassen sein. Festhalten tut er ja schon.

Damit sind wir bei der praktischen Seite dieses Kapitels angekommen, dem Atem. Der Atem zeigt uns unmissverständlich: Wir können nicht eine Seite der Polarität aussparen, sondern müssen immer beide Seiten erfahren. Wenn wir immer nur einatmen, werden wir sehr bald ersticken. Das Gleiche geschieht, wenn wir immer nur ausatmen. Wir können also nur gesund und glücklich leben, wenn der Wechsel von Einatmen und Ausatmen reibungslos funktioniert.

Wenn wir uns einmal kritisch überprüfen, werden wir feststellen, dass unser Atem nur selten wirklich fließend, reibungslos, schwingend ist. Meistens ist es so, dass wir eine der beiden Atemseiten stärker betonen. Entweder das Einatmen, nämlich dann, wenn wir nicht genug bekommen, wenn wir das Gefühl haben, es reicht nicht. Oder das Ausatmen, wenn wir schnell alles wieder loswerden wollen, weil wir es nicht bei uns behalten können.

Unser ganzes Atemverhalten ist immer ein Verweis auf unser eigenes psychisches, ja sogar existenzielles Verhalten. Deshalb kommt dem Atem bei der Frage von Festhalten und Loslassen eine so zentrale Bedeutung zu. Wir können es auch anders nennen, weil die Begriffe austauschbar sind und doch zum gleichen Erkenntnisstand führen: Der Atem ist das bedeutendste Symbol für das ständige Kommen und Gehen im Universum. Im „Zazen-Lied“ von Hakuin (s. S. 176) heißt es deshalb sinngemäß: Kommen und Gehen, das macht keinen Unterschied.

Es ist die Erfahrung der Erleuchtung, bei der das Gehen nicht mehr der Gegensatz von Kommen ist, sondern wo die beiden Pole miteinander so verschmelzen, dass sie in Harmonie kommen. Wenn wir mit

dem Atem vollständig in Harmonie sind, im Einklang, dann fühlen wir uns wohl. So sollte das ganze Leben sein! Wann immer wir zwischen Kommen und Gehen, zwischen Annehmen und Abgeben im Einklang sind, sind wir mit „Gott und der Welt im Reinen“.

Gerade die Erfahrung vom Annehmen und Abgeben ist das beste Beispiel, an dem man ablesen kann, wie weit wir tatsächlich vom Schwingen, vom Einklang entfernt sind. Erst wenn wir in der Lage sind, genauso gut abzugeben, wie wir gerne annehmen, dann erst sind wir vollständig in Harmonie. Bekanntlich fällt es uns allen sehr viel schwerer abzugeben. Es scheint leichter, etwas anzunehmen, insbesondere das, was wir gerne haben möchten. Es ist dagegen sehr schwer, etwas anzunehmen, was wir nicht gerne haben möchten. Das klingt wie eine Binsenweisheit, ist aber für das Verständnis dessen, was das Leben eigentlich von uns will, von zentraler Bedeutung. Denn in dem Augenblick, in dem wir beginnen auszusuchen, was wir annehmen möchten, oder wenn wir das behalten möchten, was wir abgeben sollen, wird das ganze Leben ziemlich kompliziert und verwirrend.

Im Allgemeinen versuchen wir deshalb, das Leben auf unsere Weise zu steuern. Das ist jedoch so, als ob wir versuchen wollten, ständig unseren Atem zu kontrollieren und zu steuern – und zwar auf Dauer. Natürlich werden wir den Atem trainieren müssen, um vollkommen abgeben und wirklich annehmen zu lernen. Es geht nun keineswegs darum – wie wir das sonst gerne machen – auf Leistung zu trainieren und beispielsweise einseitig den Atem für längere Zeit behalten zu lernen, oder zu trainieren, nach dem Ausatmen ohne Atem so lange wie möglich überleben zu können.

Auf das Leben übertragen heißt das: Es ist nicht notwendig zu erlernen, alles abzugeben. Vielmehr ist es notwendig zu erlernen, alles abgeben zu können. Weil: Tatsächlich alles abzugeben ist in diesem Leben, ist in dieser Welt unmöglich. Um zu leben müssen wir irgendetwas behalten, sei es Essen oder Wärme oder Schlaf oder Beziehungen.

Entscheidend ist jedoch, dass wir innerlich bereit sind, alles abzugeben, und zwar ausnahmslos. Das wird uns bei dem einen oder dem anderen sehr schwer fallen, beispielsweise wenn wir einen lieben

Angehörigen verlieren. Dieses Abgeben ist eine große Übungsaufgabe. Auf der anderen Seite kann es auch ein großes Problem sein, etwas anzunehmen, was uns zunächst nicht so recht passen möchte. Das Schicksal bietet uns immer wieder neue Herausforderungen an, mit denen wir lernen können, auch das Annehmen von Unangenehmem zu üben.

Sogar das Angenehme anzunehmen fällt uns manchmal schwer. Wer hat nicht schon bei sich selbst erfahren, wie schwer es sein kann, selbst Freundlichkeit anzunehmen. Oft sind wir abweisend und nicht auf Empfang, sondern nur auf Sendung gestellt. Dann wollen wir nur abgeben, wollen wir nur von uns reden, über uns reden und uns sozusagen den anderen vom Leib halten, indem wir ihn mit Worten zuschütten. Das Zuhören ist dagegen die Übung des Annehmens und des Loslassens unseres Widerstandes. Da jeder Mensch gerne selbst bestimmt, was er behalten möchte oder abgibt, versuchen wir das ganze Leben über, daran zu manipulieren.

Auch hier können wir wieder vom Atem lernen. Tatsächlich ist der Atem eine Einrichtung des Körpers, die sowohl voll automatisch funktioniert als auch dem freien Willen unterliegt. Das heißt, theoretisch können wir einatmen und ausatmen oder den Atem halten, wann immer wir wollen. Aber der Rahmen der Möglichkeiten ist bei jedem – wie wir schon als Kind erfahren – stark eingegrenzt. Gleiches gilt tatsächlich auch für unser ganzes Leben. Wir haben immer nur kleine Freiräume, innerhalb derer wir wirklich autonom entscheiden können. Auch wenn wir in der Lage sind, diese durch Üben, wie beim Atem, zu vergrößern, so bleiben immer noch überwiegend Bereiche, in denen es uns nicht möglich ist, das Leben so zu bestimmen und zu beeinflussen, dass wir tatsächlich nur das annehmen, was wir annehmen möchten – oder das abgeben, was wir abgeben möchten. Allerdings ist das Leben eine unentwegte Aufforderung, genau dieses zu lernen. Tolstoi sagt das so: „Glück ist nicht, immer nur das zu tun, was wir gerne tun. Glück ist, immer das gerne zu tun, was wir tun.“

Wann immer uns unangenehme Dinge entgegenkommen im Leben, ist das nichts anderes als der Versuch des Lebens, uns zu zeigen, dass wir hier das Annehmen oder das Abgeben lernen können. Wenn wir diesen Mechanismus einmal durchschaut haben – und zwar nur für