

Ezra Bayda

Zen Herz

Ein einfacher Weg
zu einem Leben in
Achtsamkeit und Mitgefühl

Übersetzt von Mike Kauschke



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Inhalt

Was ist der Sinn deines Lebens?	7
Einführung	9

Teil 1 Die Ich-Phase der Praxis

1 Umwege zur Wirklichkeit	29
2 Innere Hindernisse	39
3 Kontrollstrategien	54
4 Die drei Säulen der Praxis	66
5 Die Praxis der drei Atemzüge	80

Teil 2 Die Grundlagen des Seinsbewusstseins

6 Die Eigenschaften des Erwachens	87
7 Die drei wichtigsten Fragen	104
8 Die Kunst des Gewahrseins	114
9 Die Meditation des Drei-Punkte-Gewahrseins	124
10 Hilfreiche Übungen im Alltag	130

Teil 3 Die Entwicklung der Seinsgüte

11	Die Lehrer-Schüler-Beziehung	141
12	Die Transformation der Wut	153
13	Wovor wir uns am meisten fürchten	168
14	Beziehungen und Liebe	179
15	Die drei Herzensmeditationen	195

Anhang

1.	Die wichtigsten Gedächtnisstützen	211
2.	Grundlegende Anleitungen zur Meditation	213
3.	Die drei Gelöbnisse	217

Was ist der Sinn deines Lebens?

Unser Sehnen, unser Ruf, unser Wunsch nach einem sinnvollen Leben, erfüllt sich, wenn wir sehen, wer wir wirklich sind – das Wesen unseres Seins ist Verbundenheit und Liebe, nicht die Illusion eines getrennten Selbst, an der unser Leiden anhaftet. Aus diesem Bewusstsein kann das Leben durch uns hindurchfließen; das Unbedingte manifestiert sich frei als unser bedingter Körper.

Und welcher Weg führt dorthin?

In dem verweilen, was das Leben uns bringt.
Lernen, uns um all die Dinge zu kümmern,
die den Fluss eines offeneren Lebens behindern;
und sie als den Weg zum Erwachen zu sehen –
all die Konstrukte, die Identitäten,
die Zurückhaltung, die Projektionen,
all die Ängste, die Selbstverurteilungen, die Schuldzuweisungen –
alles, was uns davon trennt, das Leben so sein zu lassen, wie es ist.

Und welcher Weg führt dorthin?

Nicht länger ständig nur Angenehmes suchen
und Schmerz vermeiden.
Sich der Bereitschaft öffnen
nur in diesem Augenblick zu sein,
so, wie er ist.
Sich nicht länger so leicht in einem ständig
verwirrten Geist zu verfangen.
In der Praxis geht es um das Erwachen zum wahren Selbst;
niemand Besonderes sein, nirgendwo hingehen.
Verweilen im Herzen, einfach Sein.

Wir sind so viel mehr als dieser Körper,
als nur dieses persönliche Drama.
Wenn wir an unserer Angst,
unserem Schamgefühl und unserem Leiden anhaften,
spüren wir keine Dankbarkeit für unser Leben
aus unserem ursprünglichen Sein.

Also, wo haften wir *genau in diesem Moment* an unseren Sichtweisen an?

Wenn wir das ständige Urteilen unseres Verstandes sanft loslassen,
können wir zum Herzen erwachen, das in uns erwachen will.

Und wenn sich der Schleier der Trennung hebt,
Entfaltet sich das Leben einfach und natürlich.
Nicht länger gefangen im selbstbezogenen Traum,
können wir anderen dienen,
wie ein weißer Vogel im Schnee.

Die Zeit verfliegt.
Halte nichts zurück.
Nutze dieses kostbare Leben.

Eine frühe Version dieses Gedichtes erschien in Being Zen: *Bringing Meaning to Life*

Einführung

Die drei Phasen der spirituellen Praxis

Als ich mit meiner spirituellen Praxis begann, war mein einziges Ziel, mich von den unangenehmen Gefühlen der Angst und Sorge zu befreien. Ich war fest davon überzeugt, dass ich durch große Anstrengung im Kampf gegen meine Ängste schließlich diese Gefühle überwinden und ganz loswerden könnte. Und ich glaubte fest daran, dass sich mein Leben durch eine einzige Erleuchtungserfahrung für immer klären würde.

Seitdem, und besonders seit ich Zen-Lehrer wurde, habe ich zahllose Schüler getroffen, die die Praxis mit ähnlichen Illusionen begonnen haben. Solche Illusionen basieren auf der Hoffnung, dass eine magische Erfahrung uns für immer verändern wird oder dass es irgendwo eine Formel dafür gibt, die Geheimnisse der spirituellen Praxis zu entschlüsseln. Das Problem dabei ist, dass es keine Abkürzungen gibt. Der Grund dafür ist nicht, dass die Praxis besonders komplex wäre, sondern dass die Praxis nicht auf eine einfache oder schnelle Lösung der Schwierigkeiten des Lebens reduziert werden kann.

Trotzdem können wir darüber sprechen, was spirituelle Praxis ist und was sie nicht ist. *Praxis* ist ein Begriff, der schwer zu definieren ist. In einem allgemeinen Sinn können wir diesen Begriff mit dem „spirituellen Weg“ gleichsetzen. Wenn wir zum Beispiel

sagen, dass wir eine buddhistische Praxis üben, dann heißt das, dass wir dem spirituellen Weg einer buddhistischen Tradition folgen. Aber wir können über die Praxis auch in einem konkreteren Sinne sprechen, wenn wir zum Beispiel über besondere Übungen, wie die Meditationspraxis oder die Gebetspraxis sprechen. Die wahrscheinlich gebräuchlichste Verwendung des Begriffes *Praxis* ist die Beschreibung einer bestimmten Form der Anstrengung, die damit assoziiert wird, ein erwachtes und authentisches Leben zu führen. Wenn wir von der „Praxis im Alltag“ oder der „Praxis mit den Gefühlen“ sprechen, benutzen wir den Begriff in diesem Sinne, und das beinhaltet all die Ideen und Techniken, die sich darauf konzentrieren, bewusster zu leben.

Über die Jahre meiner Zen-Praxis und meiner Lehrtätigkeit habe ich herausgefunden, dass es drei wichtige Phasen der Praxis gibt, die wir voneinander unterscheiden können. Das Ziel dieses Buches ist, zu erklären, wie diese drei Phasen einander durchdringen, um das Wunder des Erwachens zu ermöglichen. Egal, ob wir Anfänger sind oder schon seit Jahren praktizieren, es ist unsere ständige Aufgabe, unser Lernen zu verfeinern und zu vertiefen. Die Unterteilung der Praxis in drei unterschiedliche Phasen kann in diesem Lernprozess sehr hilfreich sein, weil es uns bei der manchmal überwältigenden Anstrengung hilft, innere Freiheit und innere Gelassenheit zu entwickeln.

Warum drei Phasen? Und warum genau diese drei Phasen? Obwohl die Begriffe ungebräuchlich sein mögen, beschreibt jede dieser drei Phasen einen bestimmten inneren Prozess, durch den jeder von uns auf seiner spirituellen Reise gehen muss. Und obwohl es keine bestimmten und fixen Trennlinien zwischen diesen Phasen gibt, muss der spezifische innere Prozess, der mit jeder Phase einhergeht, einzeln angesprochen werden. Wenn wir eine dieser Phasen vernachlässigen oder sogar ignorieren – was oft geschieht, wenn wir dem Weg des geringsten Widerstandes folgen –, kann es in der Tat sein, dass unsere spirituelle Entwicklung ernsthaft behindert wird. Um eine vollständige spirituelle Praxis zu üben, die ein Erwachen in jeder dieser einander durchdringenden Phasen

beinhaltet, ist es hilfreich, ein klares und direktes Verständnis davon zu haben, was jede dieser Phasen bedeutet.

Die erste Phase ist die Ich-Phase der Praxis. Dabei geht es darum, all die Möglichkeiten zu erkennen, wie wir durch den selbstbezogenen Verstand bestimmt werden. Das beinhaltet die Aufdeckung unserer grundlegenden Glaubenssätze, die Beobachtung unserer typischen emotionalen Reaktionen und Verhaltensmuster und – wahrscheinlich am wichtigsten – das Vertrautwerden mit unseren Ängsten.

Diese Ich-Phase wurde früher eher als Teil der Psychologie gesehen statt als Teil der spirituellen Übung. Aber heute wissen wir, dass wir uns selbst auf der psychologischen Ebene kennen müssen, bevor wir uns wirklich den anderen Aspekten der Praxis widmen können. Dieses „Erkenne dich selbst“ war immer schon ein wichtiger Teil der meisten spirituellen Traditionen; hier werden wir es in all seiner Tiefe betrachten, um uns von dem selbstbezogenen Drama des „Ich“ zu befreien.

Die zweite Phase ist die Phase des Seinsbewusstseins. Diese Phase wird intensiver, wenn wir uns nicht mehr so sehr mit unserem Ich beschäftigen und es wichtiger für uns wird, eine umfassendere Erfahrung des Lebens zu entwickeln. In diese Kategorie fällt vieles von dem, was als „Achtsamkeit“ und „Praxis der Sinneswahrnehmung“ bezeichnet wird, und ist ein grundlegender Aspekt vieler spiritueller Traditionen. Aber in diesem Buch wird es in einer Weise dargestellt, die über die grundlegende Achtsamkeit der sinnlichen Welt hinausgeht und die Transformation der engen inneren Erfahrung eines „Ich“ zu einem Gewahrsein der Weite des Seins beinhaltet.

Die dritte Phase ist die Phase der Seinsgüte. In dieser Phase geht es darum, zu lernen aus einem erwachten Herzen zu leben. Die Grundlage dessen ist die Verbundenheit mit der liebenden Güte und dem Mitgefühl, die unser wahres Wesen sind, und die Übung, daraus zu leben. Dieser Aspekt wurde in der Zen-Tradition, in der ich übte, nicht direkt angesprochen; liebende Güte und Mitgefühl wurden als Eigenschaften gesehen, die sich natürlich

entwickeln würden, wenn die Praxis fortschreitet, und nicht als Eigenschaften, die man besonders entwickeln müsste. Obwohl es stimmt, dass sich liebende Güte und Mitgefühl während eines Lebens der spirituellen Praxis von allein entwickeln werden, sehen viele andere Traditionen diese Eigenschaften als unverzichtbar an und geben ihnen von Anfang an eine zentrale Stellung.

Meine eigene Erfahrung hat mich direkt gelehrt, warum es so notwendig ist, dass wir Seinsgüte als einen wichtigen Aspekt der Vertiefung und Intensivierung unseres spirituellen Weges entwickeln. Mit Ende vierzig erkrankte ich schwer an einer chronischen Erkrankung des Immunsystems. Monatelang war ich so schwach und von Übelkeit geplagt, dass ich unfähig war, in der Weise zu praktizieren, wie ich es gelernt hatte. Ich konnte nicht mit gekreuzten Beinen meditieren, noch konnte ich meinen Geist ausreichend konzentrieren. Erst nachdem ich Stephen Levines Buch *Sein Lassen. Heilung im Leben und im Sterben* gelesen hatte, wo ich liebende Güte und andere auf das Herz bezogene Meditationen kennenlernte, konnte ich eine völlig neue Dimension der Praxis erfahren. Anstatt verzweifelt im Bett zu liegen, lernte ich, dass mein Leiden ein unmittelbarer Weg zum Erwachen des Herzens sein kann. Bis zu diesem Zeitpunkt hielt ich diese Art von „Herzensübungen“ für oberflächlich, aber nun erkannte ich, dass ich einen sehr wertvollen und grundlegenden Aspekt der Praxis vernachlässigt hatte.

Ich verwende lieber die Bezeichnung *Seinsgüte* als den Begriff *liebende Güte*, zum Teil deshalb, weil es uns dabei hilft, das allgemeine Verständnis von liebender Güte als lediglich gutes Gefühl zu umgehen. Die Verwendung des nicht so geläufigen Begriffs *Seinsgüte* gibt uns die Möglichkeit eines unvoreingenommenen tieferen Verstehens der unbedingten Freundlichkeit, die im Zentrum der Seinsgüte steht.

Obwohl wir diese drei Phasen oft in einer natürlichen Abfolge durchlaufen, ist das nicht notwendigerweise so. Wenn wir zum Beispiel mit der zweiten Phase des Seinsbewusstseins arbeiten, müssen wir die Ich-Phase nicht beendet haben. Und in der

Tat durchdringen sich die drei Phasen von Anfang an. Der weite Raum des Seinsbewusstseins und die Herzensqualität der Seinsgüte ermöglichen es uns, in der Ich-Phase mit mehr Mitgefühl und weniger selbstverurteilender Härte weiterzugehen. Der wichtigste Punkt dabei ist, dass sich jede der drei Phasen auf einen anderen wichtigen Aspekt unserer spirituellen Entwicklung bezieht, und je nachdem, wo wir uns auf unserem Weg befinden, müssen wir einer Phase mehr Aufmerksamkeit geben.

Die Ich-Phase

Die erste Phase ist die Klärung dessen, was ein „Ich“ ausmacht. Leider versuchen viele Übende fälschlicherweise die erste Phase zu überspringen und direkt zur Erfahrung von innerer Weite und Grenzenlosigkeit zu gelangen, die für die späteren Phasen charakteristisch ist. Ich habe schon erwähnt, dass meine wichtigste Motivation zum Beginn meiner spirituellen Praxis die Freiheit von Angst war. Aber anstatt mich der grundlegenden Arbeit der Ich-Phase zu widmen, in der ich notwendigerweise der Angst direkt mit meinem Gewahrsein begegnen müsste, entschied ich mich sie zu ignorieren und konzentrierte mich mit ganzer Kraft auf den Atem. Wenn ich lange und intensiv genug die Grenzenlosigkeit des Atems praktizieren würde, dann, so glaubte ich, würde auch die Angst von allein verschwinden.

Aber das funktioniert nicht, denn wir können unsere persönliche Konditionierung nicht einfach so hinter uns lassen. Wir können sie nicht einfach loslassen, weil wir sehen, dass sie irrational ist und uns im Wege steht oder weil wir weitergehen wollen. Wenn der Fortschritt in der spirituellen Praxis so einfach wäre, wären wir alle schon erwacht. Aber tatsächlich ist es sehr schwer, über die Ich-Phase hinauszugehen. Unsere Konditionierung reicht sehr tief und ist oft in unserem Körper verankert. Und deshalb müssen wir uns unseren Konditionierungen

direkt stellen, zumindest teilweise, bevor wir tiefer in die Phasen des Seinsbewusstseins und der Seinsgüte eintreten können. Ich brauchte einige Jahre, um zu verstehen, dass meine Versuche, diesen „Ich-Ballast“ zu vermeiden, nach hinten losgingen, denn das, was wir ignorieren oder ablehnen, wird nur noch stärker.

Die Klärung dessen, was ein „Ich“ ausmacht, ist keine philosophische oder theoretische Untersuchung; diese Arbeit muss sehr spezifisch sein und auf Erfahrung basieren. Unser Denken zu klären bedeutet, genau zu wissen, was wirklich unsere Glaubenssätze sind. Das bedeutet nicht unbedingt, dass wir uns unsere Vergangenheit anschauen oder unser Denken analysieren müssen. Das ist vielmehr ein objektiver Prozess, in dem wir einfach den gegenwärtigen Inhalt unseres Geistes erkennen. Während dieser Phase lernen wir Techniken zu benutzen, die uns dabei helfen, unsere Gedanken *als* Gedanken zu erkennen, und nicht als „Die Wahrheit“.

Unsere grundlegenden Glaubenssätze oder Illusionen sind wie ein Filter auf der Linse einer Kamera. Sie prägen, wie wir die Wirklichkeit verstehen und interpretieren. Denk einen Moment darüber nach, ob du dir dessen bewusst bist, was deine fundamentale Haltung dem Leben gegenüber ist. Ein Beispiel: „Das Leben ist zu schwer.“ Nun frag dich, was dein fundamentaler Glaubenssatz über dich selbst ist. Weißt du es? Es könnte zum Beispiel etwas sein wie „Ich bin nicht gut genug“ oder „Ich muss kämpfen“. Es ist außerordentlich wichtig, dass wir unsere spezifischen Glaubenssätze über uns selbst sehen, denn ein großer Teil unseres Leidens kommt aus einem unbewussten Festhalten an diesen Glaubenssätzen, ohne dass wir jemals ihren Wert hinterfragen. Solange bis wir diese Glaubenssätze klar und kontinuierlich erkennen – die Glaubenssätze, aus denen die ganze Geschichte des „Ich“ besteht –, werden sie weiterhin bestimmen, was wir fühlen und wie wir handeln. Deshalb ist diese erste Phase der Praxis so wichtig, denn wenn wir diesen Aspekt ignorieren, werden wir weiterhin aus unserer tief verankerten Konditionierung leben.

Aber die erste Phase der Praxis ist nicht darauf beschränkt, unsere Glaubenssätze anzuschauen. Wir müssen uns auch unserer stärksten emotionalen Reaktionen bewusst werden und sie beobachten. Kennst du deine stärksten emotionalen Reaktionen? Ist es Wut? Angst oder Sorge? Unklarheit? Um diese Reaktionen zu beobachten, müssen wir sie nicht beurteilen; wir müssen unsere eigenen Muster nur so klar wie möglich erkennen.

Die gleichen Beobachtungen können wir mit unseren konditionierten Verhaltensstrategien anstellen. Frag dich zum Beispiel, was du in der Regel tust, wenn du dich in einer emotionalen Reaktion wiederfindest. Ziehst du dich zurück? Greifst du an? Versuchst du zu fliehen? Erstarrst du? Versuchst du, die Situation zu analysieren oder aufzulösen? In der spirituellen Praxis musst du nicht versuchen, irgendetwas zu verändern; es geht nur darum, so klar wie möglich zu erkennen, was du tust. Aber wenn wir klar und kontinuierlich sehen, was wir tun, ohne zu versuchen, uns zu verbessern, dann geschieht ironischerweise Transformation wie von selbst.

Der letzte und wichtigste Aspekt der ersten Phase der Praxis bezieht sich auf unsere Ängste. Angst ist oft die Wurzel für unsere Motivationen und unser Verhalten; sie hat eine Auswirkung darauf, wie wir uns kleiden, wie wir sprechen, wie wir handeln und reagieren. Obwohl unsere Ängste manchmal offensichtlich sind, bleiben sie doch meist im Verborgenen. Aber es ist entscheidend wichtig, dass wir unsere eigenen Ängste kennen. Kennst du zum Beispiel die zwei oder drei Dinge, vor denen du am meisten Angst hast? Fallen sie dir sofort ein? Wenn dem nicht so ist, muss dieser wichtige Aspekt der Selbsterkenntnis in allen drei Phasen der Praxis tiefer angeschaut werden.

In der Ich-Phase der Praxis müssen wir schließlich vom Beobachten unserer Emotionen und Ängste dahin gelangen, dass wir direkt in die Angst hineingehen, oder in der *Erfahrung* von Angst verweilen, das heißt, dass wir die Angst in unserem Körper spüren. Für viele Menschen ist das ungewohnt, und wir haben meist wenig Interesse daran, das zu tun. Deshalb ist das ein

Punkt, an dem viele Übende stecken bleiben, weil sie das Verweilen in einem Gefühl damit verwechseln, sich darin zu verlieren, also ein Zustand, in dem wir weiterhin unseren Gedanken glauben und unvermindert an unseren Gefühlen festhalten. Aber der Unterschied zwischen diesen beiden Haltungen ist entscheidend wichtig. Wir können in einem Gefühl verweilen, wenn wir dessen körperliche Präsenz in einer Weise erfahren, die nicht von Konzepten bestimmt ist – das heißt, ohne in der Geschichte der Gedanken und der Geschichte des „Ich“ gefangen zu sein. Diese Geschichte des „Ich“ loszulassen ist einer der wichtigsten Schritte auf dem Weg des Erwachens.

Wenn wir zum Beispiel wütend werden, ist es sehr leicht, sich darin zu verlieren und Gedanken zu wiederholen, wie zum Beispiel „Das ist ungerecht“ oder „Das muss ich nicht einfach so hinnehmen“. Aber wenn wir diesen Gedanken nicht folgen, sondern stattdessen die Hitze und den Druck im Körper spüren, bewegen wir uns vom Verlorensein in der Wut zum Verweilen in der Wut. Zudem wird dadurch, dass wir in einem Gefühl verweilen, unser Bewusstsein zu einem größeren Gefäß. Und in diesem größeren Gefäß des Bewusstseins erweitert sich das, was vorher als die Enge des „Ich und meine Sinneswahrnehmungen“ erfahren wurde, und enthält nun auch die Luft, die Geräusche in der Umgebung und die unmittelbare körperliche Erfahrung. Wenn wir Emotionen auf dieser Ebene erfahren, anstatt an Gedanken und Urteilen festzuhalten, werden sie schließlich von etwas Festem und Dunklem in einfache Energie transformiert, die beweglich, instabil und durchsichtig ist. Paradoxerweise verbinden wir uns dadurch, dass wir uns des kleinen Selbst objektiv bewusst werden, mit dem größeren Selbst.

Seinsbewusstsein

Hier bewegen wir uns schon aus der Ich-Phase in die Phase des Seinsbewusstseins. Aber wir sollten uns darüber klar sein, dass wir mit der Ich-Phase nie ganz fertig sein werden; es wird immer einige verborgene Überbleibsel der Vergangenheit geben, die noch eine Wirkung auf uns haben. Aber an einem bestimmten Punkt wird dieser Aspekt nicht mehr so vordergründig in unserer Praxis, und wenn emotionale Reaktionen ausgelöst werden, können wir sie schneller sehen und ihre Dauer und Intensität werden viel geringer. Wenn also die Ich-Phase nicht mehr so viel unserer Aufmerksamkeit beansprucht, können wir immer mehr den Fokus unserer Praxis auf die Phasen des Seinsbewusstseins und der Seinsgüte richten.

Das Seinsbewusstsein ist eine erweiterte Erfahrung des Lebens. Manchmal müssen wir, um diese Haltung zu entwickeln eine besondere Praxis üben, wie zum Beispiel die Aufmerksamkeit auf den Atem oder die Geräusche in der Umgebung zu richten, wodurch wir uns jenseits der Grenzen unseres „Ich“ erleben können. Aber diese zweite Phase beinhaltet auch einfache Achtsamkeitsübungen während des Alltags – wir spüren unsere Füße auf dem Untergrund, sehen die Bäume wirklich und schauen jemandem in die Augen ohne die üblichen inneren Kommentare. Mit diesen einfachen Übungen ist oft ein Gefühl der inneren Freude, einfach nur da *zu sein*, verbunden.

Aber so einfach, wie sich das auch anhören mag, wir ignorieren oft die Bedeutung dieses nicht so dramatischen, alltäglichen Aspekts der Praxis. Viele Übende denken zum Beispiel fälschlicherweise, dass es in der Praxis vor allem darum geht, zu meditieren, um etwas Besonderes zu fühlen, wie zum Beispiel Ruhe oder Weite, und deshalb geben sie der Entwicklung einfacher Achtsamkeit im Alltag weniger Bedeutung.

Ein weiterer Umweg, der uns vom Seinsbewusstsein wegführt, ist der Versuch, aktiv einen erweiterten Bewusstseinszustand zu erreichen. Aber das ist in Wirklichkeit einfach nur noch mehr

Ich-Ballast, denn dann sind wir immer noch im selbstbezogenen Drama des „Ich“ gefangen und versuchen anders zu sein. Deshalb ist es so wichtig, sich für längere Zeit auf die erste Phase zu konzentrieren; in der Tat ist das die einzige Möglichkeit, den psychologischen Mechanismus zu durchschauen, der einem erwachten Leben im Wege steht.

Egal, ob wir das Seinsbewusstsein durch besondere Meditationsübungen oder durch Gewahrsein im Alltag entwickeln, es hat eine bestimmte Eigenschaft: Das Empfinden des „Ich“ verändert sich. Statt unserer gewohnten und festen Sicht des „Ich“, die von all unseren Geschichten unterstützt wird, entwickeln wir eine fließendere Sicht dessen, was das, was wir als „Selbst“ bezeichnen, eigentlich ist. Wenn unsere Geschichten nicht mehr so fest sind, entsteht in uns ein Wissen, dass wir, wenn wir „Ich“ sagen, nicht die Wahrheit dessen zum Ausdruck bringen, was wir im Grunde sind. Stattdessen erfahren wir ein unverwechselbares Gefühl des Seins als das unmittelbare Empfinden der Gegenwärtigkeit. Und darin spüren wir Lebendigkeit – die stille Qualität des Seins.

Sei dir genau jetzt der Qualität dieses Augenblicks bewusst. Fühl den Atem, spür die Empfindungen des Körpers. Nun nimm die Erfahrung des Raumes, in dem du dich befindest, hinzu – die Weite des Raumes. Und während du in der Erfahrung des Atems und des Raumes verweilst, empfinde dein „Ich bin hier“. Versuch für einige Atemzüge in dieser Präsenz zu bleiben, damit du den Zustand des Seinsbewusstseins unmittelbar spüren kannst.

Wenn wir uns im Seinsbewusstsein befinden, verschwindet das „Ich“-Empfinden nicht notwendigerweise, und das muss es auch nicht. Aber es wird vom „Ich“ als „mein Ich“ zum „Ich“ als „Gewahrsein“ transformiert. Das Ich-als-Gewahrsein ist nicht das kleine oder selbstbezogene „Ich“, sondern etwas ganz anderes. Und obwohl wir es nicht wirklich beschreiben können, ist es wirklicher als alles andere. Es beinhaltet ein Wissen darüber, wer wir sind und das nicht länger auf unsere Geschichten oder unseren Körper beschränkt ist.

Das Ich-als-Gewahrsein wird nicht von unseren Gefühlen bestimmt. Es geht nicht darum, ob wir uns glücklich, entspannt oder ruhig fühlen. Unsere Gefühle sind immer noch auf der Ebene des Ich-Ballasts. Beim Erwachen geht es um Bewusstheit, nicht um unsere Gefühlszustände. Dieses Gewahrsein ist einfach der Kontext, in dem die Gefühle, seien sie angenehm oder unangenehm, kommen und gehen. Wenn wir die verschiedenen Erscheinungsformen des kleinen Ich durchschauen, löst sich unser festes Empfinden eines Selbst auf und dies öffnet den Raum für die Entwicklung des Ich-als-Gewahrsein.

Ich-als-Gewahrsein oder Seinsbewusstsein ist keine magische oder mystische Erfahrung. Es ist einfach die Erfahrung wacher Gegenwart. Und obwohl das einerseits unser natürlicher Zustand ist, ist es nicht einfach für uns, darin zu verweilen. Die Voraussetzung ist sowohl all die klärende Arbeit der Ich-Phase der Praxis als auch eine ständige Anstrengung, nicht mechanisch und in einem wachen Schlaf zu leben – Haltungen dem Leben gegenüber, zu denen wir Menschen programmiert zu sein scheinen.

Aber selbst diese Programmierungen können transformiert werden. Mit einer ständigen Praxis des Gewahrseins und mit dem Wachsen des Empfindens des Ich-als-Gewahrsein, entwickelt sich auch unsere Fähigkeit, für das Gewebe des Lebens wacher zu sein und uns mit anderen in Wertschätzung zu verbinden. Wir werden immer noch Schwierigkeiten haben, aber unsere Schwierigkeiten werden nicht mehr so schwierig sein. In der Tat werden wir sie an einem bestimmten Punkt nicht mehr als Schwierigkeiten sehen, sondern stattdessen vielleicht als Möglichkeiten, uns dessen gewahr zu sein, was ist. Seinsbewusstsein wird genau das – die Gelassenheit des Erwachens und Verweilens im Sein.

Seinsgüte

Es gibt keine genaue Trennungslinie zwischen der Phase des Seinsbewusstseins und der Phase der Seinsgüte, in der wir mehr und mehr lernen, aus einem erwachten Herzen zu leben. In der Tat hat sogar die Arbeit, die wir in der Ich-Phase tun, einen spürbaren Einfluss auf die dritte Phase. Und wie könnten wir jemals ein Leben der Seinsgüte leben, wenn wir völlig in der selbstbezogenen Geschichte des „Ich“ gefangen sind? Seinsgüte kann von herzlicher Freundlichkeit bis hin zu ungehinderter Liebe zu jedem und allem reichen.

Es wird gesagt, dass wir lernen können, das Gesicht Gottes in jedem und allem zu sehen, indem wir ein sanftes Gewahrsein für unser Herz entwickeln, das immer noch zu verschlossen ist, um sehen zu können. Wir hören im Zen gewöhnlich nicht viel von Gott, aber der „Gott“ in dieser Aussage ist nicht der Gott der Religion; es ist einfach ein anderer Ausdruck für das Gefühl der Verbundenheit oder der unbeschreiblichen Energie der Wirklichkeit, die alles und jedes in Einheit verbindet. Das Gesicht Gottes in jedem und allem zu sehen ist eine andere Definition für Liebe. Nicht die persönliche Liebe mit all dem Auf und Ab der Gefühle, sondern die Liebe, die die grundlegende Natur unseres Seins ist. Aber das wirkliche Problem dabei ist, dass wir nicht einfach lieben können, nur weil wir es wollen. Meistens können wir das Gesicht Gottes nicht in einem Menschen oder einem Gegenstand sehen – geschweige in jedem und allem.

Überleg dir: Kannst du genau in diesem Augenblick das Gesicht Gottes erfahren? Kannst du Liebe erfahren? Dabei geht es nicht um ein warmes, kuscheliges Gefühl oder um das „Ich“, das „Dich“ liebt. Wenn wir Liebe auf dieser Ebene erfahren, gibt es kein „Ich“, das liebt. Da ist einfach nur Liebe.

Um es noch einmal zu sagen, es bringt nichts, wenn wir versuchen zu lieben, denn genau in diesem Versuch werden wir blind für das Gesicht Gottes. Der Versuch, liebevoll zu sein, der Versuch, irgendetwas zu sein oder zu versuchen, sich in einer bestimmten

Weise zu fühlen – sei es liebevoll, ruhig, klar, erleuchtet, gesund, glücklich, freundlich oder was auch immer –, ist nicht der Sinn des Erwachens zu unserer wahren Natur. Beim Erwachen geht es darum, alles zu bejahen. Das heißt nicht, dass wir passiv und ohne Unterscheidung sagen, dass alles ok ist. Stattdessen heißt es, dass wir bereit sind, offen und neugierig zu sein, um herauszufinden, worum es in unserem Leben eigentlich geht. Aber wie können wir alles bejahen, wenn wir so sehr damit beschäftigt sind, die Dinge, Menschen und Ängste, die wir nicht mögen, von uns fernzuhalten? „Ja“ zu sagen setzt zunächst voraus, dass wir uns des „Nein“ bewusst werden, der inneren Kontraktion, die wir all dem gegenüber fühlen, das wir anders haben möchten, all das, was wir ablehnen und von uns fernhalten, sei es in uns selbst, in der Welt oder in einem anderen Menschen.

Denk jetzt an einen bestimmten Menschen, in dem du nicht das Gesicht Gottes sehen kannst, jemanden, den du nicht wirklich als den Menschen, der er oder sie ist, schätzen kannst. Fühlst du stattdessen Wut, Rachegefühle und Verurteilung? Was sind deine stärksten Überzeugungen oder Forderungen. Wenn du es nicht weißt, dann frag dich: „Wie *sollte* dieser Mensch sein?“

Diese Forderungen sind die Illusionen, die uns trennen. Es sind Illusionen, denn sie basieren auf Phantasien darüber, wer dieser Mensch ist oder nicht ist, oder was er oder sie für uns tun kann oder soll.

Wenn du weiter an diesen Menschen denkst, was erfährst du dann in deinem Körper? Kannst du die körperliche Kontraktion spüren – die körperliche Erfahrung zurückgehaltener Energie und spürbarer Enge? Kannst du erkennen, dass diese Kontraktion, zusammen mit deinen Vorstellungen darüber, wie dieser Mensch sein sollte, genau das ist, was das Gefühl eines „Selbst“ entstehen lässt? Und weiter: dass es dieses „Selbst“ ist, das uns daran hindert, das Gesicht Gottes im anderen zu sehen?

Ein Bestandteil der Praxis muss es sein, uns dieses Gefühls eines „Selbst“ immer mehr gewahr zu werden – mit anderen Worten, des Herzens, das noch zu verschlossen ist, um zu sehen. Das Selbst

ist nichts Vages oder Amorphes. Es kann die Form der Enttäuschung annehmen oder des Gefühls, das alles schlecht ausgehen wird. Das Selbst ist sowohl genau diese Haltung der Entmutigung als auch die körperlichen Gefühle, die mit diesem Glaubenssatz einhergehen.

Wenn wir Ablehnung oder einen Mangel an Wertschätzung empfinden, spüren wir zweifellos eine Kontraktion unseres Körpers, oder unser Gefühl wird sich in anderer Weise im Körper zeigen. Genau dieser Kontraktion, diesem Gefühl des Selbst, müssen wir uns bewusst werden. Wenn wir innerlich eine ängstliche Spannung spüren, dieses Gefühl, dass etwas nicht in Ordnung ist – sei der Grund dafür die Angst, die Kontrolle zu verlieren, oder das Gefühl, dass das Leben unsicher ist –, dann festigt sich das Selbst in dieser ängstlichen Spannung.

In der Praxis geht es darum, sich mit diesen schmerzvollen Gefühlen auseinanderzusetzen. Aber das tun wir nicht, indem wir versuchen, sie loswerden; sondern vielmehr dadurch, dass wir ihnen mit urteilsfreiem Gewahrsein begegnen. Der Weg der Seinsgüte besteht zum Teil darin, unsere sanfte Aufmerksamkeit auf diejenigen Dinge zu richten, die unseren Weg dahin zu blockieren scheinen. Wir müssen uns selbst – unsere Gedanken und Gefühle – nicht verändern. Wir müssen uns ihrer nur bewusst sein. Gewahrsein heilt; das ist der wichtigste Grundsatz unserer Praxis.

Frieden – das Gefühl innerer Ruhe, dass wir alle suchen – finden wir nicht, wenn wir versuchen, ihn zu erreichen. Frieden finden wir nur, wenn wir vollkommen in dem verweilen, was ist, sei es die friedvollste oder die chaotischste Erfahrung unseres Lebens. Nur wenn wir in dem verweilen, was ist, genau so, wie es ist, werden die selbst geschaffenen Wände unseres Gefängnisses fallen. Und wenn sie fallen, bleibt nur die Verbundenheit übrig, die wir sind. Was bleibt, ist die Seinsgüte.

Wenn wir lernen, in dem zu verweilen, was ist, und wenn wir die Fähigkeit entwickeln, unsere Erfahrung einfach so sein zu lassen, wie sie ist, beginnen wir, uns tiefer in die Praxis zu bewegen. Wir sind nicht mehr so sehr mit unseren Blockaden beschäftigt

und können die Tiefe entdecken, in die uns die spezifische Meditationspraxis der Seinsgüte tragen kann. Wenn wir mehr und mehr lernen aus dem erwachten Herzen zu leben, können wir die fundamentale Verbundenheit, die wir sind, erfahren. Dies führt auch zur Entwicklung von Mitgefühl für andere, besonders, wenn wir von unseren eigenen Selbstverurteilungen befreit sind. Es gibt nichts Erfüllenderes in diesem Leben, als sich mit der Seinsgüte zu verbinden, die unsere wahre Natur ist, und dann zu lernen, daraus zu leben und es zur natürlichen Antwort auf alles werden zu lassen, mit dem uns das Leben konfrontiert.

Der Ich-Ballast mag immer da sein, aber wir können lernen, ihn leichter zu nehmen. Wenn wir die Welt des Ich-Ballasts verlassen und aus der unbedingten Freundlichkeit des Herzens leben, verbinden wir uns mit der Unmittelbarkeit und Kostbarkeit des Lebens. Selbst wenn das Leben als totales Chaos erscheint, *wissen* wir ganz tief, dass es gut ist.

Ein gutes Beispiel dafür, was es heißt, aus dem erwachten Herzen der Seinsgüte zu leben, ist die Romanfigur Larry Darrell aus Somerset Maughams *Auf Messers Schneide*. Nach langen Jahren der Suche und spirituellen Praxis erlangt Darrell, dessen Figur auf einer wirklichen Person beruht, nicht nur Klarheit, sondern auch eine tiefe Verbundenheit mit der Liebe, die unser innerstes Wesen ist. Als er von seiner Suche in den Alltag zurückkehrt, ist es offensichtlich, dass er ein bekannter spiritueller Lehrer werden könnte. Aber stattdessen entscheidet er sich, Taxifahrer in einer Großstadt zu werden, wo er anderen einfach aus seinem eigenen Sein dienen kann, ohne großes Aufsehen oder Pläne – wie ein weißer Vogel im Schnee.

In der zweiten Phase des Seinsbewusstseins lernen wir, wie wir in einer tieferen Wahrnehmung des Lebens verweilen können. Wenn wir mehr und mehr aus dem Ich-als-Gewahrsein leben, werden wir eine der grundlegenden spirituellen Wahrheiten verstehen: Alles ist Eins. Aber wenn wir diese Wahrheit erkennen, heißt das nicht, dass wir auch die andere grundlegende spirituelle Wahrheit verstehen: Alles ist Liebe. Das Verständnis dieser zweiten

Wahrheit ist die Frucht eines immer tieferen Lebens aus der Seinsgüte. Es gibt mit Sicherheit Beispiele für erfahrene Übende und sogar Lehrer, die die Weisheit und Grenzenlosigkeit in der Phase des Seinsbewusstseins erlangt haben, die aber nicht die Herzensqualität, die im Zentrum der Seinsgüte steht, entwickelt haben. In einer vollständigen Praxis wird sich die Grenzenlosigkeit des Seinsbewusstseins mit der Herzensqualität der Seinsgüte verbinden, und nur dann können wir sagen, dass wir aus dem Zen-Herzen leben – aus der Wahrheit dessen, wer wir wirklich sind.

Der Rest des Buches beschäftigt sich im Besonderen damit, wie wir die drei Schritte hin zu einer vollständigen spirituellen Praxis machen können. Ich habe das Buch in drei Abschnitte geteilt, um diese drei grundlegenden Schritte zu verdeutlichen. Obwohl es viele Beispiele für die Aufteilung des spirituellen Weges in drei Bereiche gibt – wie die Heilige Dreifaltigkeit im Christentum und die drei Kostbarkeiten im Buddhismus –, habe ich mit meiner Dreiteilung keine esoterische Bedeutung im Sinn. Diese Aufteilung ist vielmehr praktischer Natur. In meiner langjährigen Erfahrung als Übender und Lehrer habe ich beobachtet, dass sich ein ausgeglichenes spirituelles Leben in diesen drei grundlegenden Phasen oder Schritten entwickelt. Wenn einer dieser Schritte ignoriert oder abgewertet wird, bleibt die spirituelle Entwicklung unvollständig. Beim ersten Schritt, den ich als *Ich-Phase* bezeichne, geht es darum, von der Anhaftung an ein „Ich“ frei zu werden. Beim zweiten Schritt, mit dem wir in das *Seinsbewusstsein* eintreten, geht es um die Öffnung zu einer grenzenlosen Erfahrung des Lebens. Und beim dritten Schritt geht es darum, aus der *Seinsgüte*, die wir sind, zu leben.

Und auf diesem Weg gibt es natürlich kleinere Schritte. Ich habe diese kleineren Schritte dreigeteilt, einmal, um die Arbeit mit ihnen zu erleichtern, aber auch, um den kleinen Geist auszutricksen, der eher bereit ist über Dinge nachzudenken, wenn sie sich einfach anhören und in seiner Kontrolle zu liegen scheinen. Aber sei dir darüber im Klaren: Es gibt keinen einfachen 1-2-3-Weg zur Freiheit.

Wie die alte Weisheit sagt, beginnt jede Reise mit dem ersten Schritt. Und dann einem weiteren Schritt. Und noch einem. Und obwohl jeder von uns diese Schritte selbst machen muss, versucht dieses Buch ganz klar, jeden Schritt auf dem Weg zu beschreiben. Ich bin zwar Zen-Lehrer, aber diese drei Phasen oder Schritte, die ich beschreibe, sind nicht auf eine besondere Tradition oder Religion beschränkt; diese Lehren sind vielmehr universell und beruhen auf den drei inneren Entwicklungsstufen, die unverzichtbare Bestandteile einer vollständigen Praxis sind. Ich hoffe, dass dieses Buch ein Wegweiser auf dem Pfad sein kann, um der zu werden, der wir wirklich sind.

TEIL 1

Die Ich-Phase der Praxis

1

Umwege zur Wirklichkeit

Eines der größten Hindernisse zu einem erwachten Leben – einem Leben der Erfüllung und Dankbarkeit – ist, dass wir die meiste Zeit in der mentalen Welt verbringen. Wir sind buchstäblich von unseren Gedanken abhängig, ob wir nun planen, uns etwas vorstellen, uns Sorgen machen, dramatisieren, sprechen oder was auch immer. Müssen wir, wenn wir ehrlich sind, zugeben, dass wir die meiste Zeit im Kreislauf unserer Gedanken verbringen?

Es gibt drei Gewohnheiten, durch welche die meisten von uns im Kreislauf der mentalen Welt gefangen sind: analysieren, beschuldigen und reparieren. Diese konditionierten Muster sind Umwege, die uns daran hindern, die Wirklichkeit im gegenwärtigen Moment zu erfahren, und jedes dieser Muster garantiert uns, dass wir die Geschichte des „Ich“ fortsetzen werden. In der Tat, dieses Gefangensein im Geist, sei es im Analysieren, in Schuldzuweisungen oder im Versuch, etwas wieder in Ordnung zu bringen, ist einer der wichtigsten Aspekte der Ich-Phase der Praxis.

Analysieren

Wenn wir in einer schwierigen Situation sind, ist unsere erste Reaktion oft nach dem „Warum“ zu fragen. Wir analysieren die Situation, indem wir fragen: „Warum geschieht das?“, „Warum bin ich so depressiv?“, „Warum bin ich so müde?“, „Warum habe ich Angst?“ usw. Ein Grund für diese Warum-Fragen ist, dass wir Sicherheit wollen; wir wollen die Illusion aufrechterhalten, dass unser Leben durch Sicherheit und Logik bestimmt wird. Wir wollen die ängstliche Unsicherheit des gegenwärtigen Augenblicks vermeiden, das unangenehme Gefühl, keinen Boden unter unseren Füßen zu haben. Wir denken, dass wir durch Analyse herausfinden können, warum wir so denken, wie wir es tun, warum andere tun, was sie tun, oder warum etwas auf eine bestimmte Weise geschehen ist. Wir denken, dass dieses mentale Verstehen für unser Wohlergehen notwendig ist. Aber geben uns Warum-Fragen auf dieser Ebene in der Regel mehr Klarheit oder Zufriedenheit? Führen sie nicht meistens zu endlosen Kreisläufen unserer Gedanken? Wenn wir die Gedanken, an die wir glauben, schließlich durchschauen – diese sich wiederholenden Gedanken, die wir aus Gewohnheit als wirklich ansehen –, können wir mit Sicherheit sehen, wie diese Gedanken sich auf unsere emotionalen Reaktionen auswirken. Aber noch öfter werden wir erkennen, dass die Reaktionen, mit denen wir antworten, im besten Falle nur annähernd angemessen sind.

Vor einiger Zeit besuchte ich die Katakomben von Paris tief unter den Straßen der Stadt, in denen die Skelette von sechs Millionen Menschen sauber entlang eines kilometerlangen Ganges aufgeschichtet sind. Ich stellte mir vor, wie oft die Frage „Warum ist das geschehen?“ im Leben all dieser Menschen gestellt worden ist – die Frage, mit der wir uns einbilden, dass wir das Leben vollkommen verstehen und erklären können. An den Wänden fand ich eine passende Inschrift: „Schweigt, Ihr Sterblichen. Große Eitelkeit – schweig.“

Aus der Sicht der Praxis ist die wirklich wichtige Frage nicht „Warum?“ sondern „Was?“. Was ist mein Leben in diesem Augenblick? Oder noch besser: *Was ist das?* Diese Frage führt uns aus der mentalen Welt in den Bereich der Erfahrung. Die Frage „Was ist das?“ ist ein echtes Zen-Koan. Das Zen-Koan ist in der Tradition eine Frage, die ein Lehrer seinem Schüler stellt, aber diese Koan-Fragen können nicht mit dem konzeptuellen oder analytischen Verstand beantwortet werden. In der Tat ist ein Koan, wie zum Beispiel „Was ist der Klang der einen Hand?“ dazu da, um unseren normalen denkenden Verstand zu verwirren und uns die Erfahrung der Grenzenlosigkeit dessen zu zeigen, was jenseits aller Konzepte liegt. Die Frage „Was ist das?“ ist ein perfektes Koan, denn wie jedes Koan können wir es nicht beantworten, indem wir nachdenken oder analysieren. In der Tat ist die einzige Antwort auf diese Frage die authentische Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks. Die einzige Antwort ist „Einfach Das!“

Frag dich jetzt, in diesem Augenblick: „Was ist das?“ Um zu antworten, spür einfach das Einatmen und Ausatmen. Spür die Luft im Raum. Spür die Spannung in deinem Gesicht. Spür die Energie, die durch deinen Körper fließt. Erfahr innerlich die Haltung deines Körpers. Erfahr „Einfach Das!“ – die einfache Qualität oder Struktur des Augenblicks.

Gutei, ein Zen-Meister des 9. Jahrhunderts, antwortete auf die Fragen seiner Schüler oft einfach mit dem stillen Heben seines Zeigefingers. Anstatt einer Antwort wurden die Schüler dazu gezwungen, in ihrer eigenen Erfahrung gegenwärtig zu sein. Kannst du dir die Enttäuschung vorstellen, wenn jemand zu einem Lehrer kommt, um mit ihm zu sprechen und das gute Gefühl intellektueller Klarheit oder psychologischer Einsicht zu erfahren, und stattdessen nur Schweigen als Antwort bekommt? Aber obwohl wir es vielleicht frustrierend finden, genau dieses Schweigen kann uns ein unschätzbare Lehrer sein. Anstatt zu konzeptualisieren, anstatt zu fragen „Warum?“, müssten die Schüler sich mit dem „Was“ ihrer eigenen Erfahrung konfrontieren. Sie könnten nicht länger ihr Denken dazu benutzen, um dem zu entfliehen, was *jetzt* geschieht.

Anstatt das „Ich“ zusammenzuhalten, können wir uns von dem sicheren Gefühl fester Identitäten abwenden – Identitäten, die von unseren Gedanken unterstützt werden. Jedes Mal, wenn wir einen Gedanken über uns selbst haben – „Ich bin ein Mensch, der ...“ oder „Ich bin so, weil ...“ –, festigen wir das Konzept eines „Ich“. Auf einer subtilen Ebene tragen selbst Überzeugungen wie „Ich bin Demokrat“ oder „Ich bin Amerikaner“ zur Stabilisierung des Ich-als-ein-Ich bei. Aber wenn wir diese künstlichen mentalen Identitäten durchschauen, können wir aufhören uns nur mit dem kleinen Selbst zu identifizieren und uns mehr und mehr mir dem großen Selbst verbinden – einem Empfinden des Seinsbewusstseins.

Natürlicherweise suchen wir nach Antworten, wenn wir in unserem Leben auf Schwierigkeiten stoßen, denn wir bevorzugen das gute Gefühl des Schwarz-Weiß-Denkens. Wir halten weiter an der Vorstellung fest, dass wir das Leben verstehen und erklären können; aber in Wirklichkeit können wir durch Fragen nach dem „Warum“ das Leben niemals völlig verstehen oder erklären. Meistens wissen wir es einfach nicht.

Meine Mutter erzählte mir eine Geschichte über ihren Vater am Ende seines Lebens. Er war ein sehr religiöser und demütiger Mensch und in seiner orthodoxen jüdischen Gemeinde sehr respektiert. Als er auf seinem Krankenbett lag, fragte er nach einem Gebetsbuch, damit er die Freitagabendgebete rezitieren könne. Jeder versuchte ihm klarzumachen, dass es nicht Freitagabend war, aber er bestand auf seiner Bitte. Schließlich machte sich jemand Sorgen um seine offensichtlich mangelnde Geistesklarheit und ging zum Rabbi, um ihn um Rat zu fragen. Der Rabbi verstand, dass mein Großvater um seinen nahen Tod wusste, und sagte ihnen, dass sie seine Bitte erfüllen und sich um ihn zum Gebet versammeln sollten. Das taten sie, und kurz nachdem er das Gebet beendet hatte, starb er. Das Wissen, zu dem mein Großvater Zugang hatte, ist für den denkenden Verstand nicht so einfach zugänglich, und ebenso kann das Geheimnis des Lebens nicht durch einfache Formeln oder durch das, was wir als „Wissen“ bezeichnen, erklärt werden.

Online.

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen,
ausführliche Leseproben aller unserer Bücher,
einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren
kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf
unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr zu Ezra Bayda.

www.arbor-verlag.de/ezra-bayda