



Elizabeth Hamilton

Und immer plappert der Papagei
Zen als Lebenskunst

Elizabeth Hamilton

Und immer plappert der Papagei
Zen als Lebenskunst

oder

wie es Ihnen gelingen kann,
das nimmermüde Tierchen zu zähmen

Aus dem Amerikanischen
von Elisabeth Pitzenbauer,
überarbeitet von Bettina Wehner



Arbor Verlag
Freiamt im Schwarzwald

Für Helen und Clint Hamilton und Mutter Rosa Parks

© 2007 Elizabeth Hamilton

© 2009 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiamt,

by arrangement with Shambala Publications, Inc., 300 Massachusetts Avenue,
Boston, Massachusetts 02115 USA

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

Untrain your Parrot and other no-nonsense instructions on the path of Zen

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2009

Titelfoto: © 2009 plainpicture/Johner

Lektorat: Bettina Wehner

Gestaltung: Anke Brodersen

Druck und Bindung: Westermann, Zwickau

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement

finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-936855-84-5

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
Teil I Die Vorgehensweise	15
1 Was ist am wichtigsten?	17
2 Die fünf Dimensionen des Herzgeistes	27
3 Die Samen des erwachenden Herzgeistes	35
4 Umfassende Zen-Praxis	45
Teil II Die physische Dimension des Herzgeistes	57
5 Der Körper	59
6 Ruhiges Sitzen in Stille	73
7 Achtsamkeit beim Tun	79
Teil III Die Dimension des offenen Gewahrseins des Herzgeistes	87
8 Seins-Bewusstsein	89

Teil IV Die mentale Dimension des Herzgeistes	99
9 Dekonditionieren Sie Ihren Papagei	101
10 Finger, die auf den Mond zeigen	113
Teil V Identität: eine Unterkategorie in der mentalen Dimension des Herzgeistes	123
11 Die vielen „Ichs“ der Identität	125
12 Die Standardeinstellung	139
Teil VI Liebende Güte: Die Samen des Herzgeistes erwecken	147
13 Liebende Güte	149
Teil VII Die emotionale Dimension des Herzgeistes	155
14 Die Begegnung der emotionalen Dimension mit der Meditation	157
15 Wut und Angst	169
16 Entmutigung	181
17 Der innerste Schmerz	191
Teil VIII Die voll-leere Dimension des Herzgeistes	207
18 Versöhnung, Sühne, Vergebung	209
19 Eins-Sein leben	223
20 Die Praxis des Dienens	233
21 Illusion ist Erleuchtung	245
Danksagung	251
Verzeichnis der Übungen und Checklisten	257
Über die Autorin	261

Vorwort

Elizabeths von Herzen kommende Worte und Meditationen auf unseren Zusammenkünften und bei öffentlichen Vorträgen in Mexiko und Kanada, in Detroit und Los Angeles haben uns allen bewusst gemacht, wie notwendig es ist, uns selbst weiterzuentwickeln und jegliche Vielfalt wertzuschätzen. Elizabeths Präsentationen spiegeln die Menschenliebe und die Ermächtigung wider, die für unsere Jugendlichen und uns alle so notwendig sind.

Diese Bemühungen sind die Grundlage, auf der unsere Fähigkeit, dem Leben zu dienen, beruht. Elizabeths ständige dienende Leitung und ihre ehrenamtlichen Bemühungen dienen unserer fortwährenden Anstrengung, das zur Entstehung zu bringen, was Dr. King als die „geliebte Gemeinschaft“ bezeichnet hat. Führen Sie diese großartige Arbeit fort!

ROSA PARKS



*Voll ist leer, das ist wahr,
du bist ich und ich bin du.
(Full is empty, this is true,
You are me and I am you)*

M.T. HEAD

Einleitung

*Wenn Sie Ihren Papagei deconditionieren,
ist das der direkte Weg zum un-bedingten Leben.*

M.T. HEAD

Als ich vor dreißig Jahren Zen-Schülerin wurde, hoffte ich in meiner Naivität, dass die weite Leerheit des Zen das ideale Heilmittel für mein existentielles Missbehagen sein würde. Was ich erwartete, war, offen gesagt, dass ich mich weiterhin als das alte Ich fühlen würde, nur ohne einige meiner offensichtlicheren Unzulänglichkeiten. Deshalb war es ein Schock für mich, als das Selbst, das ich in Ordnung bringen wollte, auseinanderzufallen begann, manchmal auf subtile Weise, manchmal wie ein ausbrechender Vulkan.

Vieles von dem, was ich an mir selbst für einzigartig gehalten hatte, erwies sich als Versponnenheit eines gut dressierten Papageis, als tief eingefahrene, konditionierte Sichtweisen, die ich mir wie jeder andere im Laufe des Versuchs angeeignet hatte, ein *Jemand* zu sein. Das ist nichts Schlimmes; aber dummerweise klammern wir uns an dieses Evangelium vom eigenen Selbst wie an ein Rettungsboot. Wir erkennen vielleicht gar nicht, wie viele Pro-

bleme es uns selber und anderen schafft, wenn wir ein Verhalten an den Tag legen, das häufig mit Begriffen aus der Vogelwelt beschrieben wird: Federnrupfen, Hühnergehacke, Gockelverhalten und Hackordnung.

Unsere Entschlossenheit, uns verschiedene Identitäten zuzulegen und anzutrainieren, erinnert mich an die Zeit, als ich in der dritten Klasse war und mein Vater, gerade aus dem Koreakrieg zurückgekehrt, vierzig Papageien mit nach Hause brachte und sie im Hinterhof in einer riesigen Voliere unterbrachte. Das Bild von all diesen Vögeln und ihrer unendlichen Zahl von Nachkommen erinnert mich an unseren eigenen virtuellen Vogelkäfig voller Identitäten, von denen eine jede ihr ganz eigenes Federkleid und ihre eigenen Rufe hat. All dieses Gekreische macht es uns schwer, den leisen Gesang zu hören, der zart aus dem Kern unseres Wesens aufsteigt.

Wir sollten die Ausdauer unseres Papageis niemals unterschätzen. Ein Teil des Erwachensprozesses besteht darin, die vielen Identitäten zu erkennen, die wir uns zugelegt haben. Gelegentlich bin ich immer noch versucht, mich als professionelle Musikerin zu bezeichnen, weil ich vierzig Jahre lang als Cembalo-Spielerin aufgetreten bin. Ebenso rufen drei Jahrzehnte der Zen-Praxis in mir den Drang hervor, mir das Mäntelchen einer „Persönlichkeit des Zen“ umzuhängen. Wie oft haben Sie nicht schon gefragt: „Was machen Sie beruflich?“, wenn Sie jemanden neu kennen gelernt haben? Könnte es sein, dass unsere Begeisterung für den Erwerb von Identitäten auf unseren Unwillen hinweist, in die Grenzenlosigkeit des Unbekannten einzutreten?

Nun, da meine „große Zukunft“ hinter mir liegt, hat das Sammeln des Materials für dieses Buch meinen gut dressierten Papagei, der normalerweise eher ein Kuschtier als ein Plagegeist zu sein scheint, zu dem Versuch gebracht, seine Illusion von Kontrolle wiederherzustellen. Eine alte Lieblingsmelodie von mir, die lautet: „Achte darauf, immer so zu klingen, als wüsstest du Bescheid“, hat sich jetzt in neuer Form wieder präsentiert als: „Stelle sicher, dass du alles, was nicht nach Zen klingt, an irgendeinen unanfechtbaren klassischen Zen-Lehrsatz knüpfst.“ Der Ego-Papagei hat keine

Hemmungen, sich auch die Sprache der Achtsamkeit anzueignen. Wenn er dabei ertappt wird, wendet er das Segel und sagt: „Das solltest du doch inzwischen besser wissen!“ Glücklicherweise ist uns ein Sinn für Humor mitgegeben, und es werden hohe Dosen davon nötig sein, wenn wir sehen, was wir angestellt haben, und wie vieles noch zu lernen und wieder zu ver-lernen ist.

Zen erinnert uns daran, dass unser Vorhaben nicht in einer erneuten Konditionierung besteht. Es besteht darin, dem Nicht-Bedingten zu begegnen, dem unbeschreibbaren Wesen der Existenz, das allen gemeinsam ist. Dieser Prozess, der mit Hilfe von angewandter Achtsamkeit ganzheitlich geschieht, bildet mit Übungen, die sich auf das breite Spektrum der menschlichen Wahrnehmung und des menschlichen Funktionierens beziehen, den größten Teil dieses Buches. Übung im Zen ruft automatisch Angst und Widerstand hervor. Aber das einzige, was bei unserer Reise auf dem Pfad des Erwachens wirklich aufgelöst wird, sind unsere unvollständigen und unrichtigen Sichtweisen der Dinge; der Leim, der unsere Programmierung zusammenhält. Und raten Sie mal, was dann geschieht! Wenn alles wegfällt, bekommen wir paradoxerweise alles zurück. Das ist ein Teil der Zen-Botschaft vom Einssein, von der Verwobenheit aller Existenz.

Wir fühlen uns vielleicht, als ob wir in Treibsand feststecken würden, wenn wir zum ersten Mal die unentwegten Erinnerungen des Zen hören, dass es kein Selbst und nichts als das Selbst gäbe. Aber solche Sätze betrachtet man am besten als Koans, in die man hineinspringt, so wie Bashos berühmter Haiku-Frosch, der vor Jahrhunderten in einen Teich gesprungen ist. Während wir uns um Ichlosigkeit bemühen, werden wir einstweilig ein Gefühl von einem Ich für das praktische Leben brauchen. Dieses einstweilige Selbst oder dieses Selbst der relativen Welt braucht aber unsere unbeschreibbare Natur nicht einzuschränken.

Bei unserer Untersuchung wird es um die fünf Dimensionen des Herzgeistes und um die Samen des Erwachens gehen – Begriffe, die Ihnen vielleicht noch nicht vertraut sind. Was diese bedeuten, wird aber erkenntlich, wenn sie vorgestellt werden. Aus der Einsicht heraus, dass wir jede Hilfe brauchen können, die uns

verfügbar ist, habe ich dieses Buch angefüllt mit hoffentlich hilfreichen Werkzeugen, Übungen und Meditationspraktiken, die die formalen Zen-Lehren im Alltag erfahrbar machen sollen.

Übrigens, auch wenn der größte Teil meines formalen Trainings im Rahmen des Zen stattgefunden hat, bin ich doch auch tief beeinflusst von der Gemeinsamkeit, die aus verschiedenen spirituellen Traditionen aufleuchtet. Ich hoffe, dass dieses Buch das religionsübergreifende Wesen und die Universalität widerspiegelt, welche durch viele Traditionen hindurchscheinen. Es richtet sich an Menschen aller Glaubensrichtungen und an solche ohne einen bestimmten Glauben.

Unsere Sprache zu verwenden, um über Zen zu sprechen, ist ein heikler Balanceakt. Wenn sich grammatikalische Gepflogenheiten und Inhalte begegnen, welche sich auf das alles durchdringende, verflochtene Wesen der Existenz beziehen, ist Umsicht geboten. Seit Jahren versuche ich, die Anzahl der Possessivpronomen und die linguistische Subjekt-Prädikat-Objekt-Struktur zu minimieren, welche die Illusion von „Haben“ und „Machen“ verstärken, wie z. B. in dem Satz: „Wenn *ich* eine Meditation ‚mache‘, achte ich auf *meinen* Atem“. Dennoch wird das Auslassen von „Ich“ und „mein“ das Ego nicht davon überzeugen, seine herrischen Ansprüche fallen zu lassen. Außerdem habe ich festgestellt, dass eine nicht-dualistische Sprache das Schreiben gespreizt, hohl und sogar befangen werden lässt. Ich hoffe, dass die konventionellen grammatikalischen Strukturen hier nicht als Einladung ausgelegt werden, *Zen zu machen* anstatt *Zen zu sein*.

Wenn ich von Wörtern wie Koan, Zen, Sesshin und Chi-kung spreche, die in den allgemeinen Sprachgebrauch aufgenommen worden sind, so werde ich dabei den Gepflogenheiten des allgemeinen Sprachgebrauchs folgen.

Eine Warnung: Glauben Sie nichts, was Sie auf diesen Seiten lesen. Ich möchte nur als Lotse fungieren, und wenn ich mich in irgendeiner Weise als Zen-Lehrerin definiere, dann als Praktizierende, als Lernende und als gelegentliche Reiseleiterin oder Beraterin bei der Praxis. Des Weiteren sollte alles auf diesen Seiten, was nach einem Glaubenssystem klingen könnte, eher als eine

Hypothese betrachtet werden, die die Funktion eines Experiments im Labor des Erwachens hat. Gelehrte, Historiker, Übersetzer und Philosophen werden erkennen, dass ich nichts davon bin. Meine laufende Forschung findet in erster Linie auf einem Meditationskissen und bei der angewandten Praxis im täglichen Leben statt, gesteuert vom Verlangen, die Wirklichkeit zu durchdringen und von ihr durchdrungen zu werden. Ein jeder von uns besitzt die Voraussetzungen, um dies zu tun.

Alle Verständnisfehler liegen bei mir. Ich entschuldige mich bei den spirituellen Vorfahren in den erwähnten Traditionen aufrichtig für jegliches Fehlverständnis, das mir in Bezug auf die Botschaft, die sie vermitteln wollten, unterlaufen sein sollte. Ich setze mein Vertrauen in den Leser bei unserer Reise durch die Sphären der fünf Dimensionen des Herzgeistes und der Entdeckung der Samen des Erwachens, die dort schon angelegt sind, unterstützt durch die Zen-Gelübde, möglichst keinen Schaden anzurichten, segensreich zu leben und zu unserem grundlegenden Einssein zu erwachen.

TEIL 1

Die Vorgehensweise



1

Was ist am wichtigsten?

*Der Herzgeist besitzt die Vollständigkeit des Raumes:
Es fehlt nichts und es gibt nichts darüber hinaus.*

SENG-TS'AN, DRITTER ZEN-PATRIARCH, 606 N. CHR.

Als Alfred Nobel einmal die Zeitung aufschlug, war er schockiert, als er seine eigene Todesanzeige sah: „Alfred Nobel, der Erfinder des Dynamits, ist diese Woche verstorben.“ In Wirklichkeit war sein Bruder verstorben. Die Erkenntnis, dass sein Vermächtnis in der Erfindung des Dynamits bestehen würde, veranlasste Alfred, in sich zu gehen. Seine Überlegungen, was für ihn denn am wichtigsten sei, führten dazu, dass er den Friedensnobelpreis entwickelte. Dadurch konnte er seine tiefsten Werte mit seinen finanziellen Möglichkeiten verbinden, um so die Bemühungen der Menschheit um Weltfrieden und Zusammenarbeit zu unterstreichen.

Würde Ihr Nachruf, wenn Sie heute sterben würden, die von Ihnen vertretenen Werte widerspiegeln, oder würde er auf folgende Aussage zusammenschrumpfen: „Sie hat die wichtigen Dinge schleifen lassen und ist dann gestorben“? Die Frage über den Nachruf ist eine Aufforderung, darüber nachzudenken, ob die Dinge,

die wir für die wichtigsten halten, ihr Echo darin finden, wie wir unsere Zeit, unser Geld und unsere Energie einsetzen.

Die Frage lautet nicht: „Was ist mir wichtig?“ Dies führt wahrscheinlich zu egoistischen Antworten. Sie lautet: „Was ist von einer umfassenden, auf das Leben oder die Wirklichkeit ausgerichteten Perspektive aus am wichtigsten?“ Schließlich richtet sich das Leben auf das Leben und nicht, wie die Menschen, auf ein Selbst aus.

Eine Möglichkeit, zu äußern, was am wichtigsten ist, könnte so lauten: mit ganzem Herzen zur Weisheit und zum Mitgefühl unserer wahren Natur zu erwachen und damit in Einklang zu leben. Das sind viele bedeutungsschwere Worte. *Weisheit* heißt, dem Leben ins Gesicht zu sehen. *Mitgefühl* heißt, in Einklang mit der grundlegenden Verbundenheit zu leben, die die Weisheit uns offenbart und die sich von Natur aus als liebevolle Güte manifestiert. Wir werden von allen Seiten bestärkt und eingeladen zu erwachen. Der griechische Schriftsteller und Philosoph Nikos Kazantzakis beschreibt die unermessliche Weite um uns herum folgendermaßen: „Durch den Himmel und die Erde, in unseren Herzen und im Herzen alles Lebenden weht ein gewaltiger Atem – ein großer Schrei –, den wir Gott nennen.“¹

Die Christen sprechen vom Königreich Gottes im Inneren und vom kommenden Königreich des Himmels.² Im Koran heißt es: „Wo immer du dich hinwendest, ist Gott gegenwärtig, denn Gott durchdringt alles.“³ Und der Buddhismus bezeichnet unseren eigenen Körper immer wieder als den Buddha-Körper (des Erwachens) und diese Welt als das Lotusland oder als unser wahres Zuhause.⁴ Die Botschaft ist die gleiche, egal wie wir sie nennen – ob Gott, Liebe, Erleuchtung, Einheit oder Paradies: Die Wirklichkeit ist all-umfassend und unbeschreibbar.

Unser Versuch, dies am eigenen Leibe zu erfahren, kann aber nicht unbeschreibbar bleiben, wenn sich die Dinge von einer

1 Nikos Kazantzakis, Report to Greco (New York: Simon & Schuster, 1961)

2 Epheserbriefe 5,26

3 Koran 2:115

4 Zen Center San Diego Service Book

abstrakten Philosophie zu einer saftstrotzenden, lebendigen Wirklichkeit hinbewegen sollen. Wir müssen so klar und praktisch wie möglich vorgehen, weshalb man in spirituellen Praktiken gewöhnlich Methoden entwickelt, die auf Sanskrit *Upaya*, „geschickte Mittel“ genannt werden.

Es ist Willenskraft, Schweiß und manchmal Verzweiflung nötig, um diese Dimensionen und Samen des Erwachens zu kultivieren und zum Erblühen zu bringen. Glücklicherweise brauchen wir nicht irgendwoandershin zu pilgern, da sich das, was am wichtigsten ist, bereits offenbart – hier vor Ort.

Zen: Den Herzgeist erwecken

Auch wenn für ein Leben in Einklang mit dem, was am wichtigsten ist, keine Geschichtsstudien notwendig sind, könnte ein gewisses Hintergrundwissen über den Zen und über einen seiner Elternteile, den Buddhismus, hilfreich sein. Den Buddhismus charakterisiert, dass er, wie die meisten Weltreligionen, mit Kulturellem, mit Zeremonien, mit Hierarchien und mit einer Geschlechterorientierung sowie mit bestimmten Glaubensvorstellungen wie Karma und Wiedergeburt verbunden ist. Obwohl er als Hinduist geboren wurde, bekam der bekannteste Nicht-Buddhist, Buddha Shakyamuni, seinen Namen, als ihn jemand fragte, wer er sei, und er antwortete, dass er der „Erwachte“ sei, was auf Sanskrit *Buddha* heißt.

Bodhidharma, der als der Begründer der Zen- (oder Chan-) Tradition betrachtet wird, war ein buddhistischer Mönch aus Indien, der floh und nach China ging, den Taoisten und den Kampfkünsten begegnete und eine Disziplin entwickelte, die er *Chan* nannte. Das Wort *Chan*, eine Transkription des Sanskrit-Wortes *Dhyana* oder „Meditation um des Erwachens zur Wirklichkeit willen“, wurde ursprünglich im Hinduismus verwendet. „Zen“, die japanische Entsprechung, ist jetzt in den allgemeinen Sprachgebrauch aufgenommen worden. Bodhidharma nannte den

Chan eine „Form von Anleitung . . . , die sich nicht auf Predigten oder Schriften stützt, sondern direkt auf den Herzgeist hinweist.“⁵ Die traditionelle chinesische Medizin bestätigt, dass als Hauptheilmittel für eine geminderte körperliche, emotionale und spirituelle Vitalität der Herzgeist aktiviert werden müsse.

Wie viele Meditationstraditionen zieht auch der Zen Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund an und ist Beziehungen eingegangen zum Judentum, zum Christentum, zum Taoismus, zu den Kampfkünsten, zu Nationalismus, visuellen Künsten, zu Dichtkunst, Wissenschaft und non-konformem Verhalten. Wir alle bringen unsere Vorlieben mit und das ist kein Problem, solange diese bloß die Würze zu unserem Hauptgericht bleiben – nämlich zu dem zu erwachen, was wir bereits sind.

Manchmal fragen Leute, wie das Zen-Zentrum von San Diego (ZCSD), das Meditationszentrum, an dem mein Partner Ezra und ich lehren, *Zen* sein könne, ohne dem Buddhismus anzugehören. Seien die beiden denn nicht das Gleiche? Nicht unbedingt. Viele Zen-Gruppen sind buddhistisch, aber eine ganze Reihe betrachtet sich auch als christlich oder als konfessionslos, wie z. B. das ZCSD, und gehört keiner Religion an. Diese Universalität steht meines Wissens nach in bester Übereinstimmung mit den Belehrungen von Bodhidharma, wenn man bedenkt, dass er den Schriften keinen übermäßig großen Stellenwert beimaß, dass er bereit war, sich mit den Taoisten auszutauschen, und dass er buddhistische Wurzeln hatte. Es scheint, als sei es ihm in erster Linie darum gegangen, seinen Schülern zu helfen, zu unserer gemeinsamen, der Existenz innewohnenden und für alle gleichermaßen gültigen Wirklichkeit zu erwachen.

Einer meiner ersten Lehrer, Taizan Maezumi Roshi, eine der herausragenden Persönlichkeiten unter den japanischen Zen-

5 Das chinesische Hsin oder Xin bezieht sich auf den Geist, der seinen Sitz im Herzen hat. Auf Sanskrit ist Bodhicitta das Wort für „das mitfühlende Herz des erweckten Geistes“. Beide Begriffe bringen die Notwendigkeit zum Ausdruck, dass unser Kopf und unser Herz miteinander verbunden sein müssen, damit das Mitgefühl des klaren Sehens und der Herzgeist uns begleiten.

Buddhisten, die nach Amerika gekommen sind, leitete die Zeremonie, in der ich die Zen-Gelübde, mitfühlend zu leben, „so als sei ich erwacht“, ablegte. Die dazugehörigen Riten waren zwar durch seine japanische Tradition des Zen-Buddhismus vorgeschrieben, dennoch akzeptierte er freundlich meinen Entschluss, eine „Nonne für das Leben“ zu sein, anstatt mich zu verpflichten, einem bestimmten Menschen oder einer bestimmten Religion zu folgen. Wenn man solche Gelübde öffentlich ablegt, würdigt man damit eine innere Berufung in ganz ähnlicher Weise, wie eine Eheschließung eine Beziehung bestätigt, die bereits gelebt wird. Ich bin ihm für diese mitfühlende Bestätigung der Universalität unserer Praxis zutiefst dankbar.

Im gleichen Geiste verwendeten wir, als das Zen-Zentrum von San Diego eröffnet wurde und ich die im Zentrum lebende Nonne war, u. a. Texte vom Zen-Zentrum in Los Angeles, vom japanischen Zen-Meister Shunryu Suzuki, von Chögyam Trungpa Rinpoche, einem buddhistischen Lehrer aus Tibet, vom universell ausgerichteten Lehrer und Schriftsteller Stephen Levine und dem katholischen Mystiker Meister Eckhart. Gelegentlich fragten Teilnehmer: „Und wo ist der Zen?“. Die Antwort klingt in den Texten selbst an. Ich wurde das erste Mal dazu inspiriert, Zen auf eine Weise zu praktizieren, die über sektiererische Abgrenzungen hinausgeht, als ich eine Rede des katholischen Trappisten-Mönchs Thomas Merton hörte. Er wies darauf hin, dass es im Buddhismus statt um Glaubenssätze und Riten eher darum ginge, sich selbst für die Liebe zu öffnen.

Bestätigen, was wo und wann wahr ist?

Was ist notwendig, um unsere tiefste Sehnsucht (das, was uns am wichtigsten ist) in unserer eigenen Erfahrung zu prüfen und sie dann im Kloster des täglichen Lebens lebendig werden zu lassen? Im Alter von achtzehn Jahren wurde ich mit einem gewaltigen Ruck wachgerüttelt, als mein Großvater, ein geachteter christli-

cher Prediger, in seinem letzten Lebensjahr in seinem Glauben ins Wanken kam. Er erklärte, dass er nicht mehr an Gott glaube, nicht viel von den Menschen hielte und nicht erwarte, in den Himmel zu kommen, da er jetzt dessen Existenz bezweifeln würde – all das, was ihm am wichtigsten gewesen war. Und dann starb er. Traurigerweise verließ ihn plötzlich gerade dann genau der Glauben, der ihm im Leben Trost gespendet hatte, als er ihn am besten hätte anwenden können. Er hatte seine Predigten nämlich weitgehend auf das Leben nach dem Tode ausgerichtet.

Das Vermächtnis meines Großvaters erwies sich für mich als die Aufgabe, alle meine Annahmen zu hinterfragen. Sein Umschwenken bestätigte, dass Glaube allein nicht genügt, da sich dieser blitzartig wandeln kann. Übrigens: Hätte es nicht katastrophale Konsequenzen, wenn sich der Glaubenswandel eines einzigen Menschen auf die letztendliche Wirklichkeit auswirken könnte? Was sich verändert hatte, war sein Geist, und so ist der Geist – er ändert sich. Wir sind alle schon einmal Zeugen der Auflösung von tief eingewurzelten Glaubenssätzen gewesen.

Die Kontemplation hierüber befreite mich von meinen Sorgen darüber, was mit meinem Opa nach seinem Tode geschehen würde, denn meine Untersuchungen verlagerten sich schließlich von der Spekulation über das Leben nach dem Tod auf das entscheidende Thema des Lebens *vor* dem Tod. In mir wallte Mitgefühl auf für die Menschen, deren Leben so qualvoll zu sein scheint, dass ein Leben nach dem Tod für sie die einzig erträgliche Option ist. Ich war zu dieser Zeit Christin, und gewisse Bibelsätze, die ich bislang ignoriert hatte, begannen meine Neugierde zu wecken. Was bedeutet z. B. der Satz im Matthäus-Evangelium: „Wenn dein Auge gesund ist, dann wird dein ganzer Körper hell sein“?⁶ Was ist dieses gesund oder heil gewordene Auge? Was erfüllt den Körper mit Licht? Muss man bis nach dem Tode warten, um das Licht zu sehen? Ich war immer noch auf das fixiert, was nach dem Tode oder unmittelbar davor passieren würde. Diese Ausrichtung auf die Zukunft anstatt

6 Matthäus 6,22

auf die Gegenwart ist kennzeichnend für ein tief sitzendes Übel, das uns ein Leben lang quälen kann, das „*Bis dann-und-dann*“: Wir besuchen die Oberschule *bis* zur Hochschule. Wir gehen auf die Hochschule, *bis* wir eine Arbeitsstelle antreten oder heiraten. Wir widmen uns einer spirituellen Praxis, *bis* wir Ergebnisse erzielen. Das „bis dann-und-dann“-Mantra lautet: „Wohin bringt mich das?“ *Bis, bis, bis*. Anscheinend schieben wir das eigentliche Leben, sogar während es abläuft, hinaus, *bis* wir sterben.

Jahre nach dem Tod meines Großvaters fragte ich Maezumi Roshi: „Was glauben *Sie* passiert, wenn man stirbt?“ Lächelnd sagte er: „Oje, das sollten Sie lieber einen Toten fragen!“ Das ist der beste Rat, den ich jemals zum Verstehen des Lebens nach dem Tode bekommen habe. Später sagte er auch noch: „Eine Art und Weise, das Leben und den Tod zu verstehen, besteht darin, das Leben und den Tod des Augenblicks zu verstehen. Laut Dogen Zenji kommt innerhalb von 24 Stunden unser Leben zur Welt und stirbt wieder.“⁷ Später verbrachte ich einige Monate mit Ram Dass, den man vielleicht am besten als einen humanitären Universalisten beschreiben kann. Bei einem Gespräch lautete seine Antwort auf meine Frage über den Tod: „Wenn du jetzt hier bist, wirst du dann dort sein.“

Wenn wir mit Sorgen um Dinge beschäftigt sind, die noch gar nicht passiert sind, ist es schwierig, mit dem in Kontakt zu bleiben, was im Moment am wichtigsten ist. Manchmal ist eine schwere Krankheit oder der Verlust eines geliebten Menschen notwendig, damit wir unsere Prioritäten neu ordnen und unsere Spekulationen über Bord werfen. Doch falls und wenn wir uns dann erholen, kann das große Vergessen schnell wieder einsetzen und unser Anliegen, mit dem in Kontakt zu sein, was im gegenwärtigen Moment am wichtigsten ist, wieder an den Rand drängen.

Anders als Alfred Nobel brauchen wir nicht zu warten, bis uns unsere eigene Todesanzeige damit konfrontiert, über unseren

7 Taizan Maezumi, *Appreciate Your Life*, Wendy Egyoku Nakao und Eve Myonen Marko (Boston: Shambhala Publications, 2001)

innigsten Wunsch nachzudenken. Wenn wir die Zeit haben, diese Zeilen zu lesen, müssen wir im Besitz glücklicher Lebensumstände sein, die uns die Zeit gewähren, existenzielle Fragen zu stellen.

Sollen wir in blindem Glauben vorgehen bei dem Versuch herauszufinden, was uns am wichtigsten ist? Nein, nicht in dem Sinne, dass wir Glaubenssätze übernehmen oder etwas blind akzeptieren, das uns gesagt wird. Unsere Aufgabe lautet, präsent zu bleiben, die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind, uns selbst eingeschlossen, und uns mit dem auseinander zu setzen, was dem vollkommenen Erwachen zur gegenwärtigen Situation im Weg zu stehen scheint.

Wir scheinen einen inneren Kompass zu besitzen, der sich auf eine spirituelle Sehnsucht ausrichtet, wie tief diese auch schlummern mag. Das ist nicht das Gleiche wie der Heimflugdrang der Schwalben hier in Südkalifornien, die jedes Jahr zur gleichen Zeit nach Capistrano zurückkehren, ohne dass sie dies erst lernen müssten. Zen versichert uns vielmehr, dass wir schon zu Hause sind. Wir haben es nur noch nicht bemerkt.

Wenn wir schon bei den Vögeln sind: Ich habe viel darüber erfahren, wie sehr meine Achtsamkeit durch meine eigene Programmierung blockiert wurde, als wir unsere Vogeljungen Otis und Little Richard vom Vogelheim nach Hause brachten. Ich wollte ihnen beibringen zu sprechen wie die Vogeljungen, die ich als Kind dressiert hatte, aber sie gingen eine Bindung zueinander ein anstatt zu mir. Schließlich hörte ich auf, ihnen beibringen zu wollen, „Sei hier“ zu sagen, und fing an, ihnen zuzuhören. Als ich den Reichtum und die Vielfalt in ihren Liedern hörte, erkannte ich, dass mein Bestreben in etwa so gewesen war, als wolle man John Coltrane und Miles Davis beibringen, eine Popmelodie wie „Johnny One Note“ zu singen.

Beim Zen geht es eher darum, sich etwas abzugewöhnen, als etwas einzuüben; dem Nicht-Bedingten zu begegnen anstatt sich neu zu konditionieren. Wenn unser Papagei entwöhnt wird, stellen wir vielleicht fest, dass wir uns bereits in unserem wahren Zuhause befinden, am Ort des Herzgeistes.

Was ist am wichtigsten? Ein Arbeitsblatt

Schreiben Sie kurz Ihre Gedanken dazu nieder, worum es bei der spirituellen Praxis geht, und was Sie – aus einer allumfassenden, lebensorientierten Perspektive – in diesem Moment für am wichtigsten halten.

1. Schreiben Sie jetzt etwa fünf Minuten lang weitere Gedanken dazu auf, was Ihnen am wichtigsten ist, ohne innezuhalten und Ihre Notizen zu bewerten. Die Reihenfolge in der Wichtigkeit spielt keine Rolle. Schreiben Sie nieder, was Ihnen gerade einfällt.
2. Überlegen Sie als Nächstes, welcher der folgenden Beweggründe Ihr Interesse an einem spirituellen Engagement am stärksten anspricht. Kreuzen Sie die Punkte an, die Ihnen am wichtigsten sind:
 - der letztendlichen Wirklichkeit zu begegnen
 - konstruktiv zu leben
 - einen Führer zu Ihrem Vorhaben zu finden
 - Mitgefühl in sich zu erwecken
 - alten Schmerz zu heilen
 - etwas zu finden, woran Sie glauben können
 - die Gesellschaft Gleichgesinnter zu finden
 - eine Familie oder einen Partner zu suchen
 - etwas zu entdecken, das Ihr Selbstverständnis übersteigt
 - nach Trost in der Einsamkeit oder Entfremdung zu suchen
 - etwas anderes: Schreiben Sie alle anderen Beweggründe auf, die Ihnen einfallen.
3. Kehren Sie mit einem Textmarker in der Hand zu Ihren beiden Listen zurück und markieren Sie diejenigen Punkte, die Ihnen irgendwie wichtig vorkommen. Es ist gleichgültig, ob diese seicht oder nicht passend erscheinen. Es geht hier um Ehrlichkeit. Kaffee und eine Banane stehen ganz oben auf mei-

ner Liste von Beweggründen, da sie mir jeden Morgen helfen, aus dem Bett und in die Meditationshalle zu kommen.

4. Überprüfen Sie, ob sich die Dinge, die Sie als am wichtigsten markiert haben, in Ihrer Lebensweise widerspiegeln und darin, wie Sie Ihre Zeit, Ihre Energie und andere Ressourcen einsetzen. Hier geht es nicht um Lob oder Tadel. Es ist einfach nur eine Gelegenheit zu überdenken, ob Ihre Werte mit Ihren täglichen Aktivitäten in Einklang stehen. Falls einige Antworten Sie schockieren sollten, so ist es gut, wenn Sie sich darüber im Klaren sind.
-

2 *Die fünf Dimensionen des Herzgeistes*

*Alles ist etwas und etwas ist nichts. Und nichts ist eine
Menge – mittags nennen wir es Mittagspause.*⁸

M.T. HEAD, HIPHOP-HERZSUTRA

Die Geschichte „Was lasse ich außer Acht?“ von Benediktinerpater Theophane Boyd⁹ handelt von einem jungen Mönch, der eines Tages spät in der Nacht in einem Kloster ankommt und dem Abt erzählt, dass er sich inständig nach Erleuchtung sehne. Er weist den Vorschlag des Abtes, sich ein wenig auszuruhen, zurück und bittet ihn um ein Thema, über das er nachts in der Kapelle kontemplieren könne. Der Abt schlägt ihm „Was lasse ich außer Acht“ vor und zieht sich zurück, woraufhin sich der aufgeregte Mönch der Meditation widmet und sich auf die Suche nach Antworten macht. Er klopft an die Türen der

8 Auf Englisch ist dies ein Reim: „Everythin` ist somethin`, and somethin` is nothin`, And no-thin` is a bunch – at noon we call it lunch“; Anm. d. Ü.

9 Pater Theophane Boyd: „Was lasse ich außer Acht?“ in *Tales of a Magic Monastery* (New York: Crossroads Publishing, 1981)

Mönchszellen und weckt jeden Mönch, um ihn zu fragen: „Was lasse ich außer Acht?“ Jeder Mönch antwortet: „Mich.“ Schließlich fällt er zu Boden und schreit: „Was lasse ich außer Acht?“ Der Boden sagt: „Mich.“ Er läuft in die Nacht hinaus und schreit zum Mond hinauf: „Was lasse ich außer Acht?“ „Mich.“

Alle diese „Michs“ summieren sich, und wir können leicht viele kostbare Menschen, Orte und Ereignisse auf unserer Reise des Erwachens und des Ermitteln des, was am wichtigsten ist, außer Acht lassen oder ignorieren. Da es unwahrscheinlich ist, dass das Erwachen von einem Moment auf den anderen eintritt, sondern da es gewöhnlich schrittweise und situationsabhängig eintritt, hilft einem eine praktische Landkarte, die man zu Rate ziehen kann, um sicherzustellen, dass man nichts Wichtiges übersieht. Die Landkarte, die wir bei der Entdeckung dessen, was sich vor unseren Augen befindet, benutzen werden, werden die *fünf Dimensionen des Herzgeistes* sein: die physische, die mentale und die emotionale Dimension, die Dimension des offenen Gewahrseins und die voll-leere Dimension, welche nachfolgend beschrieben sind.

1. Die *physische* Dimension betrifft die Welt der Gegenständlichkeit, der körperlichen Wahrnehmungen, der Sinnesphänomene, der Bewegung, des Chi (der Energie) und der Aktivität.
2. Die *mentale* Dimension besteht aus dem breiten Spektrum der geistigen Funktionen, von klarem Denken bis hin zu offensichtlich getrübttem Denken, von objektiven Beschreibungen bis hin zu subjektiven Meinungen und festen Überzeugungen. Hier finden wir den *sechsten Sinn*, in der buddhistischen Kosmologie der Begriff für das objektive Denken, der das beschreibt, was achtsam wahrgenommen wird.¹⁰
3. Die *emotionale* Dimension spiegelt Stimmungen, Gemütszustände und Reaktionen auf Ereignisse wider.

10 *Shambhala Dictionary of Buddhism and Zen* (Boston: Shambhala Publications, 1991)

4. Die Dimension des *offenen Gewährseins* hält gleich einem unsichtbaren Bilderrahmen alles, was wir wahrnehmen. Anfangs ist das offene Gewährsein noch durch eine Empfindung von Getrenntheit eingefärbt. Es ist, als ob etwas von etwas anderem beobachtet würde; ein Überbleibsel unserer alten Gewohnheit, die ungeteilte Wirklichkeit aufzuspalten. Eine nützliche Nebenwirkung hiervon ist, dass es dem *Beobachter*, d. h. dem objektiven Bewusstsein, möglich wird, bewusst zu funktionieren.

Der Beobachter bietet dem *Erfahrenden* bzw. unserer Fähigkeit der körperlichen Sinneswahrnehmung einen Rahmen. Zunächst scheinen beide voneinander getrennt zu sein, wobei es den Anschein hat, als sei der Beobachter irgendwie in der Umgebung oder außerhalb unseres Körpers, während der Erfahrende auf körperliche Empfindungen beschränkt zu sein scheint. Wenn sich diese beiden Funktionen vereinen, beginnen wir die Weite und unsere Verwobenheit mit der Existenz praktisch zu erfahren.

5. Die *voll-leere* Dimension: *Voll* bezieht sich auf den unermesslichen Umfang und den alles einschließenden Charakter des Lebens, ohne dass Begriffe dafür notwendig wären. *Leer* verweist auf die Abwesenheit jeglicher feststehender Eigenschaft oder Substanzhaftigkeit. Voll-leer ist nicht direkt eine Dimension. Es ist vielmehr die Urnatur aller Dimensionen, durch die alles Seiende in das substanzlose Gewebe der Existenz eingewebt ist. Im Zen werden Ausdrücke benutzt wie „Form ist Leerheit und Absolutes ist Relatives“, um auf die Substanzlosigkeit hinzuweisen, die unter dem scheinbar greifbaren Stoff des Lebens liegt. „*Absolut*“ ist synonym mit dem leeren Aspekt der Voll-/Leerheit, und „*relativ*“ beschreibt die Erscheinungsformen, die sie in der Welt der Formen annimmt. Beide Aspekte sind in der Voll-/Leerheit vereint.

Die Voll-/Leerheit ist numinos, unbeständig, unergründlich – und sie ist, was wir sind. Aufgrund der Voll-/Leerheit können Zen und andere nicht-dualistische Traditionen in noetischer Überzeugung behaupten, dass es kein Selbst und

nichts als das Selbst gäbe. Flüchtige Begegnungen mit dieser Dimension können innerlich erhellend sein und den Pfad des Erwachens unmittelbar von den Lektionen der Selbsthilfe, der Philosophie und der Psychologie unterscheiden. Das Mysterium der Voll-/Leerheit kann sich mit oder ohne spirituelle Praxis flüchtig offenbaren. Man sitzt vielleicht in einem Park und der Gesang eines Vogels schwingt direkt durch den eigenen Körper und verwischt die Linien, die die Dinge getrennt erscheinen lassen. Man taucht in ein unsagbares Staunen ein, bis jemand kommt und verärgert fragt, ob einem dieser blöde Hund gehöre, der da frei herumlaufe. Sofort fällt man wieder in die altbekannte Ich-gegen-die-anderen-Haltung zurück.

Mit nebeligen Landschaften wird in Zen-Gemälden versucht, diese voll-leere Dimension abzubilden. Man kann damit aber nicht die fühlbare, lebendige Wärme vermitteln, die aufblüht, wenn diese Dimension erwacht. Es überrascht nicht, dass es das Ego unter Umständen eher bedrohlich als beeindruckend findet, wenn Hinweise auf die voll-leere Dimension aufzutauchen beginnen. Das Ego erahnt, dass diese Hinweise auf eine andere Möglichkeit, die Dinge zu sehen, die Annahme seiner eigenen Vorrangstellung zunichte machen könnten. Ein Atomphysiker, der meditiert, erzählte mir einmal, dass ein Experiment aufgegeben wurde, als seine Kollegen im Laboratorium erkannten, dass die Substanzlosigkeit der Quantenquarks und der Charms, die sie unter dem Mikroskop sahen, auch sie selbst betraf. Sein Partner im Labor habe ihn gefragt, wie die frühen Mystiker ohne Mikroskop etwas über die Leerheit hätten herausfinden können.

Etwas, womit wir uns nicht beschäftigen werden, sind Fälle von absoluter Leerheit, in denen die relative oder volle Dimension zu fehlen scheint (im Zen als weggefallener Körper und Geist bezeichnet). Solche Fälle könnten zwar erfrischend sein, aber im Moment werden wir unsere Forschungsreise auf die vertrauenswürdigeren Schauplätze beschränken, denen wir täglich begegnen und mit denen wir leben, und den Hintergrund der Voll-/Leerheit in unserem Rucksack behalten.

Die Erforschung der fünf Dimensionen des Herzgeistes

Der konventionelle Verstand wird bei unserer Untersuchung nicht ausreichen, da wir aufdecken müssen, ob sich diese Dimensionen des Herzgeistes in unseren eigenen Zellen befinden. Machen Sie in einem kurzen Experiment einige normale Atemzüge und nehmen Sie dabei so genau wie möglich wahr, was Sie empfinden. Achten Sie darauf, wie sich alles bei jedem Atemzug dauernd verändert und niemals auch nur einen Moment lang gleich bleibt. Sind die Luft im Raum und die Luft in unserem Körper wirklich voneinander getrennt oder sind sie bereits vermischt? Der dritte Zen-Patriarch Seng-ts'an drückt es so aus: „Das Eine ist nicht verschieden von allem, alles nicht verschieden vom Einen ... Da die Menschen das große Mysterium missverstehen, bemühen sie sich vergeblich um Frieden.“¹¹

Wenn das verwirrend klingt, ist es gut zu wissen, dass es in einem ehrwürdigen Koan heißt: „Nicht zu wissen ist das Intimste.“ Dieses Nicht-Wissen ist nicht gleichzusetzen mit Aufgeben oder einfach nicht Verstehen. Es ist vielmehr ein Staunen, das aufsteigt, wenn wir untersuchen, was direkt vor unserer Nase liegt – und auch, was hinter ihr liegt!

Wenn unser perplexer Mönch einen Spickzettel gehabt hätte, hätte er vielleicht verstanden, dass seine Verzweiflung daher rührte, dass er die fünf Dimensionen so gut wie vergessen hatte, sogar die erste Dimension, die physische Realität, die ihm die ganze Zeit über aus jeder Ecke unüberhörbare Botschaften schickte.

Der Weg zu dem Nicht-Wissen, das uns Gleichmut bringt, führt durch die ersten vier Dimensionen in Form des Gegenständlichen, der Gedanken, der Gefühle und der offenen Räume. Wie Soen Roshi, einer meiner ersten Lehrer, zu wiederholen pflegte: „Jeder von uns *ist* diese universelle, durch Gedanken nicht zu erfassende, ungreifbare Welt.“

11 *The Roaring Stream*, ed. Nelson Foster and Jack Shoemaker (Hopewell, N.J.: Ecco Press, 1996)

Nehmen wir einmal an, dass unser Geist und unser Körper weit über unsere gewöhnlichen, begrenzten Vorstellungen hinausgehen, dass sie die idealen Werkzeuge zum Erwachen zu dem sind, was Soen Roshi „die endlose Dimension, das allumfassende Leben“ nannte. Ein Ereignis, das mich in meinem Wunsch bestärkte, zu dieser Wirklichkeit zu erwachen, war ein Neujahrsbesuch mit Soen Roshi am Grab von Nyogen Senzaki, einem Zen-Meister, der schon früh aus Japan nach Amerika gekommen war. Nachdem Soen Roshi mich und einige andere zu einem Tanz im Gras ergriffen hatte, legte er seine eigene Mönchsrobe um den Grabstein und führte ein inniges Gespräch mit dem, was immer er da wahrnahm. Auf dem Grabstein befand sich eine lange Inschrift, die Soen Roshi folgendermaßen übersetzte: „Halte deinen Kopf immer kühl und deine Füße warm.“ Oder war es das Herz? „Das Herz“, sagte Soen Roshi und lachte.

Wenn wir mit den fünf Dimensionen vertrauter werden, kann sich die Bewusstheit von der voll-leeren Dimension sachte einschleichen, wie Morgentau, der auf einem Blatt zittert, herabfällt, auf die Erde trifft und den Durst der Samen des Herzgeistes stillt, die dort verborgen liegen. Wie bei einem Spaziergang durch den Morgennebel entdecken wir vielleicht irgendwann, dass wir ganz und gar durchnässt sind.

Leer und doch sehr verwirrend?

Das paradoxe Zusammenspiel der fünf Dimensionen des Herzgeistes hat Anhänger des Zen schon mindestens seit dem siebten Jahrhundert verwirrt. Zwei rivalisierende Bewerber um die Stellung des sechsten Zen-Patriarchen, Hui Neng und der weniger bekannte Shen Hsiu, wetteiferten in einem Gedicht-Wettbewerb, der zeigen sollte, welcher von beiden reif dafür wäre, der Nachfolger ihres Lehrers Hung Jen zu werden. Shen Hsiu, ein geachtetes Mitglied der Mönchsklasse, schrieb ein Gedicht über die relative oder phänomenhafte Seite der Dinge, den vollen Aspekt der Voll-/

Leerheit, in dem er sagte, der Spiegel oder der Geist müsse durch sorgfältige Praxis geputzt werden, damit er nicht durch Staub oder Täuschungen getrübt werde. Hui Neng, ein ungebildeter Reissortierer, der nicht mit den Mönchen zusammen in die Meditationshalle durfte, musste jemanden bitten, sein Gedicht für ihn niederzuschreiben. Er berief sich auf die leere oder absolute Seite der voll-leeren Dimension und sagte, dass es in Wahrheit keinen Staub, keinen Spiegel und deshalb gar nichts zu putzen gäbe. Wenn solch eine Sichtweise auch einen gewaltigen Schock für unsere gewöhnliche Sicht der Dinge darstellt, so sind das Relative und das Absolute doch zwei Aspekte der gleichen Realität. Wir wollen deshalb die relative Seite, das Gewand, in das die Voll-/Leerheit sich kleidet, nicht ignorieren. Vielleicht könnte man auch sagen: „Kein Spiegel, viel Staub.“

Mit Shen Hsiu und Hui Neng als Vorbildern bekommen wir vielleicht Lust, es etwas leichter zu nehmen, anstatt uns Vorwürfe zu machen, weil wir uns dem Pfad des Erwachens vielleicht nicht gewachsen fühlen. Der einzige sinnvolle Schluss besteht darin anzuerkennen, dass wir den Pfad des Erwachens kontinuierlich weitergehen müssen.

Und – der bunte Reigen der fünf Dimensionen des Herzgeistes: eine Checkliste

Ich habe mir überlegt, ob ich mir nicht die fünf Dimensionen in die Hand tätowieren lassen sollte, so dass ich sie immer zur Hand hätte, wenn ich mir ihrer einmal nicht bewusst wäre.

Das Wort *und*, das manchmal als ein bloßes Verbindungsglied abgetan wird, ist hier von Nutzen; *und* ist denn nicht die spirituelle Praxis das ultimative Verbindungsglied?

Die ersten drei Dimensionen, die *physische*, die *mentale* und die *emotionale*, sind uns wahrscheinlich wohlvertrautes Gebiet,

und die Dimension des *offenen Gewahrseins* wird sich allmählich zeigen und diese Dimensionen umspannen, wenn wir durch die nachfolgenden Meditationen und Übungen mehr und mehr an Erfahrung gewinnen.

Wie verlockend es auch sein mag, direkt die voll-leere Dimension anzustreben, so erinnert mich das Streben nach den Höhen, noch bevor man mit dem Boden vertraut ist, an den Tag, als mein Partner Ezra und ich in einem Heißluftballon aufstiegen und in einem Baum landeten. Die Aussicht vom Himmel aus war großartig, aber um heil wieder aus dem Baum herauszukommen, mussten wir gerettet werden – der Pilot auch.

In der „und“-Checkliste werden die Definitionen der fünf Dimensionen verwendet.

Es ist hilfreich, sich an das „und“ zu erinnern, wenn sich die eigene Bewusstheit in einer bestimmten Situation verengt zu haben scheint. Wenn man alle fünf Dimensionen durchgeht, um festzustellen, worauf man nicht geachtet hat oder worauf man zu viel Aufmerksamkeit lenkt, kann man eine allumfassende Einschließlichkeit in sich einladen.

Gehen Sie, wenn Sie verwirrt sind, die Dimensionen durch wie folgt: die physische *und* die mentale *und* die emotionale *und* die offene *und* die voll-leere. Achten Sie, nachdem Sie jedes Wort ausgesprochen haben, darauf, was gegenwärtig ist. Das Wort „und“ erinnert einen daran, noch einmal hinzusehen. Schauen Sie im Buch nach, wenn Sie sich nicht mehr an die Definitionen und den Inhalt erinnern.

Gehen Sie, um sich nicht festzufahren, nach einigen Atemzügen von einer Dimension zur nächsten über. Etwas gerichtete Aufmerksamkeit lässt mit Hilfe der „und“-Checkliste Licht auf alle fünf Dimensionen fallen, *und* wir werden wissen, welche noch im Dunkeln liegen.

3

Die Samen des erwachenden Herzgeistes

Das Feld unserer uns innewohnenden
Fähigkeiten bestellen

*Welche Samen Sie gießen, das können Sie
an dem erkennen, was in Ihrem Garten blüht.*

M. T. HEAD

Als ich an meiner Dissertation arbeitete, lebte ich einmal im Sommer auf einer Farm in der Nähe der Universität von Illinois. Nachdem wolkenbruchartige Regengüsse die winzigen Maispflanzen des Nachbarn vernichtet hatten, war dieser bald wieder auf dem Feld, um zu pflanzen. Als ich zu ihm hinging, sagte er: „Sojabohnen.“ Im nächsten Monat ertränkte eine Überschwemmung die neuen Keimlinge. Als ich den Nachbarn in der Woche darauf wieder pflanzen sah, ging ich zu ihm hinüber und er sagte: „Mais.“ Das ist Ausdauer. Sie ist in der Landwirtschaft genauso wichtig wie Mais und Sojabohnen, und sie ist von so zentraler Bedeutung für die spirituelle Praxis, dass

sie im Buddhismus als eine der „Vollkommenheiten“ betrachtet wird, als Teil unseres Geburtsrechts. Wie die anderen Samen zum Erwachen des Herzgeistes ist auch die Ausdauer schon in uns angelegt, so wie ein Desktop-Symbol auf meinem neuen Computer, das verkündet: „Vorinstalliert. Bitte jetzt aktivieren.“

Die Samen des Erwachens, die wir bereits in uns tragen, reichen von in erster Linie lebensdienlichen wie der Empathie und der liebenden Güte bis hin zu jenen mit einem lebensbedrohlichen Potential, wie etwa der Wut. Jeder Samen besitzt auch ein paar *Ego-Hybride oder -Kreuzungen*, welche Unzufriedenheit säen. Der Samen des Gleichmuts kann z. B. zu Passivität hybridisieren, wenn das Ego die Couch aufsucht, um stundenlang vor dem Fernseher zu hängen, anstatt die Dinge zu tun, von denen wir wissen, dass sie uns aufbauen.

Wenn man nicht darauf achtet, können die Ego-Hybride die Samen überwuchern, die dem Erwachen dienen. Wir erwähnen die Hybride hier schon so früh, nicht um sauerböfisch zu erscheinen, sondern weil diese Hybride bereits auskeimen.

Um zur vollen Lebendigkeit heranzureifen, müssen die Samen des Erwachens gepflegt werden, so wie die Samen auf jedem Feld. Einige reagieren auf die hier beschriebenen Meditationen, welche so ähnlich funktionieren wie Lichtschalter, die eine Verbindung zum Strom herstellen, der bereits in der Wand ist.

Die Pflege der Samen erfordert übrigens nicht, dass man Unkraut jätet. Man braucht das Ego oder die Ego-Hybride nicht zu vernichten, denn beide sind lediglich Artefakte unklaren Sehens. Aufmerksamkeit und die Anwendung der hier angebotenen Praxis-Werkzeuge wird die Ego-Hybride auf natürliche Weise zu Mulch kompostieren, mit dem die Samen der Wachsamkeit genährt werden können.

Samen, durch die wir wachsen

Alle Samen des Erwachens sind für die spirituelle Praxis von großer Bedeutung, werden hier aber dennoch nach Wichtigkeit und Ähnlichkeiten zu Gruppen zusammengefasst.

Die ersten vier Samen sind von solch essentieller Bedeutung, dass sie im Buddhismus *Brahma Viharas* oder *unser wahres Zuhause* genannt werden.

1. Mitgefühl

Ein tiefes Bewusstsein vom Leiden anderer und von einem selbst. Toleranz und Empathie sind ebenfalls Ausdruck dieses Samens, wörtlich: „Das Leiden (oder das Gefühl) ganz annehmend, verbunden mit dem Wunsch, es zu lindern.“ Ego-Hybride sind: Selbstmitleid und mangelnde Sensibilität.

2. Liebende Güte

Das „einfühlsame Erbarmen“ wie in den Psalmen der Thora (siehe 17, 25) und in den Philipperbriefen im Neuen Testament (siehe 1,8) ebenso wie ganz normale Freundlichkeit, gütiges Wohlwollen und Sanftmut. Ego-Hybride sind: Unbarmherzigkeit, Stolz darauf, als gütig betrachtet zu werden.

3. Gleichmut, Leichtigkeit im Leben, Geduld, Gefasstheit

Die Fähigkeit, zufrieden zu sein und die Höhen und Tiefen des Lebens mit Würde zu durchleben. Dieser Samen klingt sowohl im Philipperbrief 4,7 an in den Worten „Friede (...), der alles Verstehen übersteigt“ als auch im Kommentar von Helen Keller: „Ich möchte nicht den Frieden, der das Verstehen übersteigt, sondern das Verstehen, das Frieden bringt.“¹² Gleichmut besitzt viel Raum, auch für Unannehmlichkeiten. Ego-Hybride sind: Faulheit, Gleichgültigkeit, Ungeduld, Resignation und der Versuch, so zu erscheinen, als würde man unberührt über den Widrigkeiten stehen.

12 Helen Keller: *Light in My Darkness* (Westchester, Pa.: Chrysalis Books, 1960)